

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

1. Biografi Pendiri dan Sejarah Berdirinya Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang merupakan sebuah klinik pengobatan atau penyembuhan berbagai jenis penyakit fisik dan psikiatri yang didirikan oleh dr. Mustamir. Beliau lahir pada tanggal 5 September tahun 1976 di sebuah desa yang ada di Kabupaten Rembang Kecamatan Sulang tepatnya di desa Pedak. Sekarang Beliau bertempat tinggal di Jl. Kendeng Barat VI Nomer 22 Sampangan, Semarang Barat dan mendirikan klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang mulai tahun 2009 sampai sekarang. dr. Mustamir merupakan alumni dari Sarjana Kedokteran di Universitas Diponegoro Semarang yang lulus pada tahun 2004. Selain pendidikan formal, dr. Mustamir juga menempuh pendidikan non formal di beberapa Pondok Pesantren yaitu Pondok Pesantren Nuriyyatul Ulum Pedak Rembang selama 10 tahun (1984-1994), Pondok Pesantren Nurul Imdad Bogor selama 2 tahun (1995-1997), Pondok Pesantren Subulassalam Semarang selama 2 tahun (1997-1999) dan di Pondok Pesantren Gubug Penceng al-Habsy Gunung Pati sejak tahun 2000.¹¹⁶

dr. Mustamir selaku pemilik klinik juga mengikuti berbagai kegiatan peningkatan ketrampilan sebagai terapis yaitu mengikuti kursus Akupresure dalam seni pengobatan timur di Yogyakarta (Tahun 2009-2011), kursus Jamu Indonesia dalam seni pengobatan timur di Yogyakarta (2009-2011), Ujian Standarisasi Nasional PBI “Perkumpulan Bekam Indonesia” (2016), Kursus pelatihan “*Redesign The Life With Neuro Hypnosis Repatterning*” (NHR) (2017), Pelatihan Hipnoterapi oleh pengembangan Hypnotherapy Indonesia (2017), dan mengikuti Pelatihan “*Management Neuro Hypnosis Repatter*” (NHR) dan *Neuro Linguistic programming* (2017). Beliau juga memiliki pengalaman pekerjaan seperti pengisi acara di Radio Gajah Mada, pengisi acara di Radio FM Semarang, pengisi rangkaian acara “Talkshow Khas Berkhasiat” selama bulan Ramadhan serta menjadi Narasumber dalam berbagai seminar

¹¹⁶ Hasil Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang.

tentang pengobatan Timur. Beberapa karya tulis yang sudah Beliau terbitkan yaitu Energi Ibadah (Yogyakarta, Lingkaran : 2007), 5 Obat Dari Langit (Yogyakarta, Lingkaran : 2008), Mukjizat Terapi Qur'an (Jakarta, Wahyu Media : 2009), Kaya Tapi Miskin : Humor Sehat (Yogyakarta, Diva Press : 2009), *Sholat For Brain* (Yogyakarta, Mitra Pustaka : 2010), *Quranic Super Healing* (Semarang, Toha Putera : 2010), Kecerdasan Fatihah (Yogyakarta, Diva Press : 2011), Metode Supernol Menaklukkan Stress (Jakarta, Hikmah : 2011), Puasa Obat Dahsyat (Jakarta, Wahyu Media : 2012), Terapi Ibadah (Semarang, Dahara Press : 2014) dan Menyerap Energi Ghaib (Semarang, Syafaat 99 : 2018).

Awal berdirinya Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang berawal dari ide dr. Mustamir dan tiga pegawai yaitu dua orang terapis dan satu orang sebagai administrasi. Sekarang klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang memiliki 2 cabang. Klinik cabang pertama beralamat di Masjid Agung, Jalan Gajah Raya No. 101, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang dan untuk klinik cabang kedua beralamat di Jl. Kendeng Barat I No. 3A, Sampangan, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang pertamakali berdiri pada tanggal 9 September 2009 yang berada di wilayah perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT). Sedangkan klinik yang berada di wilayah Sampangan didirikan pada tanggal 6 Februari 2017. Sejarah pemberian angka 99 pada penamaan klinik diambil dari gabungan antara tanggal dan bulan pertama kali didirikan yaitu 9 September 2009. Selain itu alasan pemberian angka 99 pada nama klinik dirasa memiliki daya tarik yang besar kepada masyarakat umum terutama kepada kaum Muslim di Indonesia. Kemudian yang lebih utama lagi dari pemberian angka 99 ini melambangkan jumlah *Asmaul Husna* yaitu 99 nama-nama baik dan sifat-sifat yang dimiliki oleh Allah SWT. Demikian itu angka 99 diharapkan memberi daya tarik tersendiri terhadap pasien yang datang berobat di GRISS 99.¹¹⁷

¹¹⁷ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 20 Januari 2022, wawancara I transkrip.

2. Visi dan Misi Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

Sebagai bentuk pelaksanaan lembaga pastinya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang ingin tercapai tersebut dapat diwujudkan melalui adanya bentuk visi dan misi. Adapun visi dan misi yang ada di klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 tersebut sebagai berikut :

a. Visi

Visi yang dimiliki Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang yaitu *“Sebagai Griya Perawatan Kesehatan Berdasarkan Prinsip Alamiah, Ilahiyah, dan Ilmiah. Menggunakan Thibbun Nabawi Sebagai Solusi Utama dalam Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, dan Penyembuhan Penyakit”*.

b. Misi

Demi terwujudnya visi maka perlu adanya dorongan dari misi yang dimiliki oleh klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang sebagai berikut :

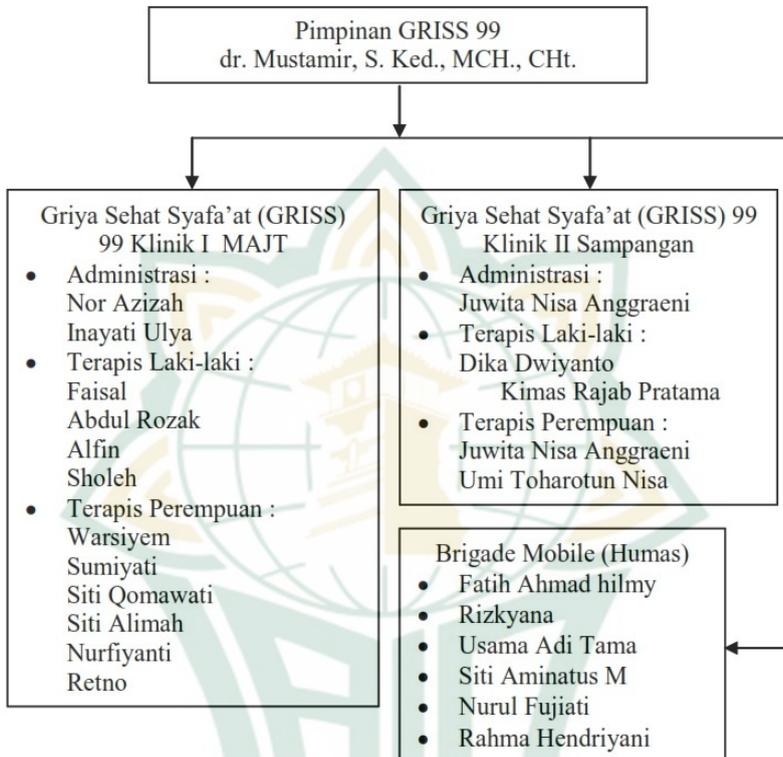
- 1) Memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan konsep pengobatan yang alami.
- 2) Mengenalkan pengobatan *Thibbun Nabawi* kepada masyarakat.
- 3) Membantu mengobati dengan tujuan utama untuk memperbaiki kualitas jiwa dan ruhani.

3. Struktur Organisasi Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang merupakan sebuah lembaga yang pastinya memiliki struktur organisasi yang berguna untuk mempermudah dalam manajemen atau mengelola tujuan yang ingin dicapai. Adapun struktur organisasi yang ada di klinik GRISS 99 Semarang terdiri dari Pemilik sekaligus terapis di GRISS 99 Semarang yaitu dr. Mustamir, S. Ked., MCH., CHt. Kemudian struktur yang ada di klinik GRISS 99 cabang Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) terdiri dari bagian administrasi oleh Nor Azizah dan Inayati Ulya dan bagian terapis yaitu Faisal, Abdul Rozak, Alfin, Sholeh, Warsiyem, Sumiyati, Siti Alimah, Siti Qomawati, Retno dan Nurfityanti. Sedangkan pada klinik GRISS 99 cabang Sampangan terdiri dari bagian administrasi dan terapis, yaitu Juwita Nisa Anggraeni sebagai administrasi

sekaligus terapis. Kemudian pada bagian terapis yaitu Dika Dwiyanto, Kimas Rajab Pratama dan Fauziyatul Ilmi.¹¹⁸

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Kepengurusan Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang



4. Sarana dan Prasarana Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

Guna mencapai terapi dengan proses yang nyaman atau sebagai penunjang terapi yang ada klinik GRISS 99 Semarang memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap. Adapun beberapa sarana dan prasarana yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang cabang I di Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) yaitu terdapat dua ruangan untuk konsultasi, 13 kamar yang digunakan untuk terapi, 13 bed, alat-alat bekam yang terdiri dari kop, pen bekam, vakum, jarum atau pisau, minyak dingin yang digunakan untuk memijat sebelum bekam, tisu dan tempat sampah, kemudian alat pijat, tensimeter yang digunakan untuk mengukur tekanan darah klien, batu refleksi, magic com, alat

¹¹⁸ Hasil Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang.

tulis administrasi yang meliputi bolpen, pensil, buku, AC dan kipas angin, berbagai macam obat-obat herbal, serta meja dan kursi yang ada di ruang tunggu yang disediakan untuk klien ketika sedang antri khususnya pada saat kliennya banyak.

Adapun sarana dan prasarana yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang cabang II di Sampangan yaitu terdapat 3 kamar yang digunakan untuk proses terapi, 3 bed, alat-alat bekam (kop, vakum, pen bekam, jarum atau pisau, minyak dingin, tisu dan tempat sampah), alat pijat, tensimeter, batu refleksi, magic com, alat tulis untuk administrasi, kipas angin, meja dan kursi yang ada di ruang tunggu untuk klien yang antri. Sarana dan prasarana yang ada di klinik cabang satu maupun cabang dua hampir sama. Namun yang membedakan hanya lebih banyaknya ruang konsultasi yang ada di klinik cabang satu yaitu di wilayah perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT). Untuk sarana dan prasarana yang lain itu sama yang dimulai dari adanya ruang konsultasi, ruang terapi yang disediakan untuk laki-laki dan perempuan, alat-alat bekam, tensimeter, alat pijat, timbangan badan, batu refleksi, kain penutup, jam dinding, bad atau kasur, bantal, AC, kipas angin, meja, serta kursi tunggu. Dengan adanya fasilitas yang dimiliki oleh klinik GRISS 99 Semarang maka dapat membantu kelancaran dalam proses pengobatan pasien yang datang.¹¹⁹

5. Layanan di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang memiliki layanan terapi yang beraneka ragam yang dimulai dari konsultasi yang meliputi konsultasi keluarga, anak, perusahaan, dan juga mengenai pemberdayaan diri, selanjutnya ruqyah, terapi bekam atau hijamah yang terdiri dari bekam kering, basah dan kecantikan, akupresur, pijat Yumeiho, akupunktur, guruh hidung dan mulut, pengobatan herbal, pijat bayi, refleksi dan moksibusi. Selain itu Klinik GRISS 99 Semarang juga memiliki pelayanan *home care* yaitu melayani panggilan untuk datang ke rumah klien dengan cara menghubungi terapis terlebih dahulu. Maka setelah itu akan dibuatkan jadwal untuk pelayanan *home care* di rumah klien. Jumlah pasien atau klien yang datang ke Klinik GRISS 99 selama satu hari kurang lebih bisa mencapai 50 klien. Dengan jumlah rata-rata setiap bulan

¹¹⁹ Hasil Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang.

bisa mencapai 1500-2000 klien yang datang. Klien yang datang mayoritas berasal atau berdomisili dari daerah Semarang sendiri, namun ada juga beberapa klien yang datang dari luar daerah Semarang. Jika dipresentasikan 75% klien berasal dari daerah Semarang sedangkan 25% lainnya berasal dari luar kota bahkan luar pulau. Layanan pada Klinik cabang I yang ada di daerah Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) buka setiap hari mulai dari jam 08.00-16.00 WIB. Untuk jadwal layanan konsultasi di buka pada pukul 08.00-11.00 WIB dengan ketentuan hari yaitu pada hari Sabtu, Minggu, Senin, Selasa dan Rabu saja. Sedangkan untuk layanan di Klinik cabang II yang ada di Sampangan di buka setiap hari mulai pukul 12.00-20.00 WIB. Namun untuk jadwal layanan konsultasi bisa dilakukan setiap hari mulai pukul 15.00-17.00 WIB. Kemudian untuk layanan *home care* klien bisa menghubungi terapis terlebih dahulu, setelah itu membuat jadwal pertemuan sesuai kesepakatan kedua belah pihak yaitu antara terapis dan klien.¹²⁰

Sesuai dengan alur terapi sufi yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang, yaitu layanan ketika klien datang ke Klinik langkah pertama yang harus dilakukan yaitu dengan melakukan pendaftaran. Pada saat pendaftaran biasanya klien akan diperiksa fisik seperti cek tensi darah, setelah itu terapis akan menulis hasil pemeriksaan tersebut. Selain itu pada saat pendaftaran klien juga ditanya apa saja jenis keluhannya kemudian diarahkan untuk melakukan konsultasi. Setelah itu langkah kedua yaitu konsultasi melalui pemeriksaan secara fisik dan pemeriksaan emosi melalui anamnesa, hal ini bertujuan untuk mengetahui respon klien. Langkah ketiga yaitu dengan diagnosis fisik dan emosi. Setelah selesai konsultasi biasanya klien sudah mendapatkan treatment yang cocok untuk keluhan yang disampaikan. Kemudian baru diberikan tindakan terapi utama yaitu sufistik dan terapi penunjang seperti bekam, akupresur, akupuntur, pengobatan herbal dan lainnya.¹²¹

B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyajikan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelian ini dilakukan untuk

¹²⁰ Hasil observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

¹²¹ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 20 Januari, 2022, wawancara 1, transkrip

mengetahui pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak di klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang. Wawancara dilakukan secara mendalam oleh peneliti kepada Pimpinan klinik sekaligus terapis GRISS 99 Semarang, sebagian terapis klinik GRISS 99 Semarang dan sebagian klien klinik GRISS 99 Semarang. Seluruh data yang didapatkan oleh peneliti disajikan sebagai berikut :

1. Konsep Emosi Menurut Mustamir Pedak

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara oleh peneliti, sebelum mengetahui lebih lanjut bagaimana pengelolaan emosi menurut dr. Mustamir alangkah baiknya mengetahui terlebih dahulu tentang seluk beluk emosi. Sebagaimana yang sudah disampaikan oleh dr. Mustamir bahwasannya emosi merupakan fenomena mental yang diperlukan dalam hidup dengan kadar yang normal melainkan tidak berlebihan. Fenomena tersebut terbentuk dari keterhubungan antara fisik dan psikis. dr. Mustamir menyebutkan bahwa sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat. Al-Baqarah ayat 7 yaitu

حَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَرِهِمْ غِشْوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya : “Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka. Pada penglihatan mereka tertutup, dan mereka akan mendapat azab yang berat.” (QS. Al-Baqarah : 7)¹²²

Ayat di atas sudah relevan dengan dengan konsep kesalinghubungan antara fisik dan psikis. Dari ayat tersebut dapat diambil keterangan bahwa dalam Al-Qur'an kata *Qolbu* sering kali dikaitkan dengan kualitas indrawi atau kualitas fisik. Dimana dalam ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang menjadi terkunci hatinya, pendengarannya dan penglihatannya. Jadi dr. Mustamir meyakini bahwa antara *Qolbu* dan fisik itu jadi satu atau dalam kata lain emosi dan fisik itu saling mempengaruhi. Selain itu dr. Mustamir juga menjelaskan bahwasannya emosi dan fisik itu saling mempengaruhi karena di dunia kedokteran Timur sudah diakui berabad-abad lamanya bahwa jiwa dan raga saling mempengaruhi. Seperti contoh orang ketika lelah bisa mudah marah dan apabila orang lambungnya terganggu maka akan merasa cemas. Dapat digaris

¹²² Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah ayat 7, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Kudus : Menara Kudus, 2006), 3.

bawahi bahwa emosi itu bukan hanya persoalan jiwa saja namun juga persoalan fisik yang dapat menyatu. Dari hal itu maka efek penanganan yang berikan untuk pengelolaan emosi juga melibatkan efek penanganan fisik dan psikis.¹²³

Emosi bersifat netral apabila kadarnya tepat. Kita semua sebagai manusia pernah merasakan luapan emosi yang terkadang berlebihan. Itu sudah menjadi hal yang wajar. Emosi yang memiliki kadar yang rendah juga kurang baik karena pada dasarnya emosi juga merupakan kebutuhan jiwa kita. Agar emosi yang kita keluarkan bisa menjadi baik atau ideal maka kita harus bisa memahami dan mengolah emosi kita. Apakah emosi kita itu sudah dirasa baik atau belum dapat kita latih dari rasa nyaman atau tidak nyamannya kita ketika sedang berada pada kondisi tertentu. Selain itu kita juga dapat mengetahui kadar emosi secara fisik yakni dengan melihat atau mengamati ketika duduk sudah merasa nyaman atau belum. Hal ini biasa disebut dengan cek fisik yang dilakukan dr. Mustamir ketika sedang menerapi atau mengobati klien dengan kasus emosi.¹²⁴

Dikarenakan tubuh dan pikiran terbentuk menjadi satu unit yang tidak dapat terpisahkan, maka emosi tidak hanya menjadi penyebab ketidakseimbangan melainkan juga dapat disebabkan ketidakseimbangan. Dapat diartikan bahwa emosi bisa menjadi penyebab sekaligus menjadi akibat dari adanya suatu ketidakseimbangan atau penyakit. Seperti contoh ketika seseorang sedang sedih maka kesedihan terbut dapat menyebabkan munculnya aneka gejala seperti sesak nafas, kelelahan dan depresi. Kemudian orang yang mengalami sakit sesak nafas, kelelahan dan depresi dapat mengakibatkan munculnya rasa sedih.¹²⁵

Jenis-jenis emosi menurut konsep terapi yang digunakan dr. Mustamir terbagi menjadi lima yang diambil dan disesuaikan dari ilmu lima unsur yang ada di akupresur. Penjelasan tentang teori lima unsur yang dipakai oleh dr. Mustamir bahwa manusia adalah bentuk kecil alam semesta maka hukum alam atau hukum kehidupan juga berlaku pada manusia. Mengandung maksud bahwa di alam semesta terdapat

¹²³ Mustamir, Pimpinan Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang, wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹²⁴ Mustamir, Pimpinan Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹²⁵ Mustamir, Pimpinan Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, wawancara oleh peneliti, 14 Februari , wawancara 2 Transkrip.

unsur air maka dalam manusia unsur air diwakili oleh organ ginjal. Di dalam semesta ada kayu maka di dalam diri manusia unsur kayu diwakili oleh organ liver atau hati. Unsur api diwakili oleh organ jantung dalam diri manusia unsur tanah diwakili oleh limpa dan unsur logam diwakili oleh organ paru. Jadi dapat dikaitkan bahwa hukum menghidupi berlaku pada lima organ manusia. Artinya yaitu organ ginjal menghidupi organ liver, organ liver menghidupi organ jantung, organ jantung menghidupi organ limpa, organ limpa menghidupi organ paru dan organ paru menghidupi organ ginjal. Jika dihubungkan dengan emosi maka secara sederhana dikatakan bahwa egois memengaruhi jantung, marah memengaruhi liver, takut atau terkejut memengaruhi ginjal, cemas atau bingung memengaruhi limpa, dan sedih memengaruhi paru.¹²⁶

Di dalam ilmu lima unsur emosi meliputi marah, sedih, cemas, takut dan egois, akan tetapi dr. Mustamir menyederhanakan menjadi empat yaitu marah, sedih, cemas dan takut. Alasan kenapa egois tidak dimasukkan dalam kategori emosi karena menurut dr. Mustamir egois itu merupakan tempat pusatnya emosi. Dari egois itu yang mendorong munculnya emosi sedih, marah, cemas dan takut. Selain itu dari hasil wawancara dr. Mustamir juga memberikan alasan lain dari klasifikasi jenis emosi yaitu praktis digunakan untuk terapi. perlu diketahui bahwa kaitannya dengan emosi dan organ terdapat *Qi*. *Qi* merupakan energi yang memunculkan fenomena fisik dan emosional pada saat yang bersamaan. Berikut penjelasan dari empat macam emosi :

a. Marah

Menurut dr. Mustamir marah sebaiknya ditafsirkan secara luas yang bisa mencakup beberapa bentuk keadaan emosional lainnya seperti dendam, frustrasi dan jengkel. Seseorang yang memendam marah di dalam batin bisa menjadikan depresi mental yang berekepanjangan. Setiap keadaan marah dapat memengaruhi liver. Jika rasa marah itu terus bertahan dalam waktu yang lama maka bisa berakibat kemacetan pada *Qi-Liver*. Marah dapat membuat *Qi-Energi* naik dan bisa menimbulkan banyak gejala dan tanda-tanda yang akan terasa di kepala dan leher seperti sakit kepala, pusing, telinga berdenging, timbul jerawat

¹²⁶ Mustamir, *Bekam dan Akupresur Untuk Enosi*, 4

merah di bagian depan leher, wajah merah, mudah haus, lidah berwarna merah dan muncul rasa yang pahit.

b. Sedih

Emosi sedih menurut dr. Mustamir dapat menjadikan lemahnya paru dan juga memengaruhi jantung. Paru mengatur *Qi*-Energi dan kesedihan memakan *Qi*. Sedih dapat menyebabkan adanya aneka gejala yang timbul seperti sesak nafas, kelelahan atau depresi. Jika seseorang mengalami sedih yang terus menerus akan menyebabkan timbulnya penyakit kurang darah. Sehingga apabila ini terjadi pada perempuan maka akan sulit untuk datang bulan.

c. Cemas

Emosi cemas menurut dr. Mustamir dapat mengurangi *Qi*-Limpa. Emosi cemas merupakan suatu emosi yang sudah umum dialami oleh banyak orang. Cemas dapat terjadi kapan saja dan dimana saja baik yang berkaitan dengan pekerjaan, finansial, atau keluarga. Bentuk penyakit yang muncul karena cemas yaitu sesak nafas, kurangnya nafsu makan dan diare. Cemas sering terjadi di berbagai usia mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Bahkan lansia pun dapat merasakan cemas.

d. Takut

Jenis emosi takut menurut dr. Mustamir bisa mengganggu *Qi*-Ginjal dan menjadikan *Qi* turun. Ketakutan biasanya terjadi pada anak dengan ditandai ngompol di malam hari. Hal ini merupakan hal yang wajar terjadi pada anak-anak karena ketakutan dan rasa tidak aman pada anak yang bisa jadi disebabkan oleh keluarga atau lingkungan. Sedangkan ketakutan yang terjadi pada orang dewasa ditandai dengan munculnya keringat di malam hari, jantung berdebar, mulut dan tenggorokan terasa kering.¹²⁷

Penyebab utama dari adanya emosi yang paling berat menurut dr. Mustamir yaitu adanya masalah spiritualitas yaitu *hubbuddunya*. Kemudian ada juga penyebab yang mendorong atau memperkuat yaitu penyebab pada fisik dan psikologis. Penyebab fisik contohnya seperti kelelahan atau secara penyakit berbentuk penyakit gula (diabetes), asam urat, darah tinggi, hipertensi, dan lain-lain. Maka seseorang dalam kondisi itu

¹²⁷ Mustamir, *Bekam dan Akupresur Untuk Emosi*, 7-9

akan menjadi takut dan penyebab psikologis contohnya kondisi hubungan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar yang meliputi orang tua, teman, lingkungan pendidikan dan lingkungan kerja. Jadi kita sebagai manusia yang sering mengalami emosi yang tidak stabil dalam situasi dan kondisi tertentu khususnya pada kondisi kita tertekan oleh beratnya suatu masalah yang sedang dihadapi. Problem emosi kebanyakan terjadi pada perempuan, karena perempuan lebih emosional dari pada laki-laki dan problem emosi sering terjadi di usia remaja.¹²⁸

2. Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

Sebelum melakukan proses pengelolaan emosi dr. Mustamir terlebih dahulu melakukan diagnosa. Diagnosa ini sangat penting untuk mengetahui seberapa jauh seseorang mengalami gangguan emosi atau emosi yang tidak stabil. Kemudian akan bisa menentukan obat atau terapi apa sesuai yang dibutuhkan. Terapi pengobatan yang dilakukan oleh dr. Mustamir merupakan bentuk pengobatan *Sufi Healing* dimana jenis terapi ini didasarkan pada syari'at, thariqah dan ma'rifat. Dalam pengobatan terapi *Sufi Healing* dr. Mustamir menerima dan menghormati ke arah subyektifitas pada klien atau pasien. Dari hal itu maka diagnosis yang dilakukan pada klien biasa disebut dengan *Selfdiagnosis* yaitu bersilaturahmi dengan tubuh, pikiran dan perasaan diri sendiri atau diagnosis yang dapat dilakukan oleh klien sendiri. Klien lah yang dapat mendiagnosis masalahnya sendiri yang didampingi oleh terapis.¹²⁹

Secara fisik dan emosi diagnosis dimaksudkan untuk menemukan masalah yang ada di dalam tubuh, pikiran dan perasaan yang kita miliki. Dalam diagnosis fisik yang kita inginkan hanyalah menemukan sensasi positif yang berupa rasa nyaman atau sensasi negatif di dalam tubuh yang berupa rasa nyeri, lemah, berat dan semuten. Sedangkan dalam diagnosis emosi (*hall*) kita hanya ingin menemukan emosi-emosi negatif yang ada dalam diri kita. Selanjutnya diagnosis membutuhkan relaksasi dan kesadaran yang cukup untuk bisa menemukan

¹²⁸ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 14 Februari, 2022, wawancara 2, transkrip

¹²⁹ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 202, wawancara 3, transkrip.

masalah dalam tubuh. Relaksasi yang secara sederhana dapat kita lakukan yaitu dengan cara menyadari pernapasan. Hal tersebut dilakukan karena sensasi atau dorongan yang berasal dari luar tubuh (eksternal) tidak dapat mengganggu pikiran dan perasaan kita.

Menurut dr. Mustamir jika dipandang dari sudut tasawuf diagnosis merupakan upaya dalam memahami diri sendiri sebagai *wasilah* atau perantara untuk memahami bahwa Allah Yang Maha Menyembuhkan. Hal ini didasarkan pada dalil hadits yang biasa dikenal yaitu *barang siapa yang memahami dirinya maka memahami Tuhannya*.¹³⁰ Diagnosis sesungguhnya merupakan upaya untuk memahami diri sendiri sebagai bentuk *wasilah* kita untuk memahami Allah SWT Yang Maha Menyembuhkan karena sesungguhnya ketika manusia berdialog dengan dirinya sendiri maka itulah cara berdialog dengan Allah Yang Maha Memahami. Dalam melaksanakan *selfdiagnosis* kita membutuhkan konsep *qonaah* yaitu melepaskan semua label baik atau buruk, salah atau benar agar tidak mengganggu konsentrasi atau perasaan kita.¹³¹

Setelah melalui tahap diagnosis maka dilanjutkan dengan tahap selanjutnya yaitu tahap terapi. dr. Mustamir menjelaskan bahwa terapi yang digunakan itu berdasarkan penyebab emosi. Emosi sering kali terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Emosi dapat dilihat dari sisi jiwa dan raga. Maka penanganannya pun secara jiwa dan raga yang meliputi terapi spiritual, psikologi dan fisik. Dari tiga kategori terapi tersebut masing-masing memiliki beberapa jenis praktek terapi dalam pengelolaan emosi. Berikut penjabaran dari beberapa jenis terapi dalam pengelolaan emosi di klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang :

a. Pengelolaan Secara Sufistik (spiritual)

Terapi sufistik merupakan terapi yang berlandaskan pada ajaran tasawuf dimana ajaran tasawuf berdasarkan ajaran Nabi Muhammad SAW. menurut dr. Mustamir secara garis besar landasan terapi sufistik berdasarkan Iman, Islam dan Ihsan. Iman yaitu meyakini kepada Allah

¹³⁰ Mustamir , Modul Pelatihan Sufi Healing In Action “ Diagnosis Sufistik”, 2021, 3-5.

¹³¹ Mustamir, Pimpinan Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang, wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

SWT yang terdiri dari beberapa komponen yaitu Iman kepada Allah SWT, Iman kepada malaikat, Iman kepada Kitab, Iman kepada Nabi Rasul, Iman kepada Hari Akhir dan Iman kepada Takdir (Qadla dan Qadar). Kemudian komponen dari Islam yaitu syahadat, salat, zakat, puasa dan haji. Sedangkan Ihsan merupakan ajaran cinta dimana kita sadar tentang kebersamaan dengan-Nya. Menurut dr. Mustamir pengelolaan emosi secara sufistik terdiri dari beberapa macam terapi yaitu :

1) Terapi Ruqyah

Di Klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir menerapkan terapi ruqyah berbasis tauhid. Terapi ruqyah ini menjadi terapi utama. Pengertian ruqyah secara bahasa berarti mantra. Sedangkan ruqyah secara istilah yaitu bacaan ayat suci atau kalimat thayyibah yang tidak melanggar syari'at dan etika budaya masyarakat yang bertujuan untuk menenangkan hati. Prosedur yang digunakan oleh dr. Mustamir dalam terapi ruqyah disingkat dengan NIAT-RUQYAH. Dari masing-masing huruf singkatan tersebut memiliki penjelasan yang sangat dalam yaitu :¹³²

NIAT

Dalam melakukan sesuatu hal dr. Mustamir memberikan alasan tentang adanya niat sebelum melakukan terapi ruqyah. Alasan tersebut didasarkan pada hadits yang artinya “*sesungguhnya setiap amal bergantung pada niat*”. Niat itu bagaikan sebuah biji. Apabila menanam dengan adanya biji maka akan muncul dan tumbuh. Jika tidak ada bijinya maka tidak akan muncul dan tumbuh apapun.

R (Rekatkan Silaturrahmi)

Ketika melaksanakan terapi ruqyah setelah niat yang harus dilakukan yaitu melakukan komunikasi dengan klien dimana komunikasi ini menggunakan tehnik komunikasi sufistik. Komunikasi sufistik disini didasarkan pada syari'at, haqiqat, dan ma'rifat. *Syari'at* komunikasi adalah kita mendengarkan dengan telinga dan berbicara dengan lisan. Kemudian

¹³² Mustamir Pedak, Modul Pelatihan Sufi Healing In Action “ Ruqyah Berbasis Tauhid”, 202113-21.

haqiqat komunikasi adalah kita mendengarkan dan berbicara dengan *qalb* yang jernih. *Qalb* yang jernih yaitu pikiran yang tidak menghakimi dan perasaan yang tidak over dalam suka dan benci karena ketika kita suka benci secara berlebihan maka akan menjadikan lumpuhnya kecerdasan. Jika *qalb* kita berisi pikiran yang jernih dan perasaan yang tepat maka tubuh dan lisan akan mengeluarkan bahasa verbal nonverbal yang baik dan indah, begitupun sebaliknya. Jadi yang lebih utama dalam berkomunikasi bukanlah bagaimana dan apa yang kita ucapkan tetapi bagaimana kualitas *qalb* kita. Sedangkan *ma'rifat* komunikasi yaitu meyakini dan menghayati bahwa pada saat berbicara dengan seseorang dan mendengarkan maka sesungguhnya kita sedang berkomunikasi dengan-Nya.¹³³

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh dr. Mustamir bahwa sesungguhnya cara terbaik dalam komunikasi adalah hakikat mendengar. Ketika kita mendengarkan seseorang dengan tanpa adanya keikhlasan maka akan terjadi stagnasi komunikasi yang mengakibatkan tidak tercapainya silaturahmi. Dalam situasi tersebut yang ada hanyalah perang antar ego belaka. Selain itu dr. Mustamir juga mengatakan bahwa hadiah terindah bagi orang lain adalah kesediaan kita untuk mendengarkannya. Pada hakikatnya mendengar tidak hanya sekedar menerima bahkan sesungguhnya mendengar itu adalah memberi. Mendengar adalah memberikan perhatian bagi orang lain.

U (Upaya Bersuci)

Langkah selanjutnya setelah niat dan rekatkan silaturahmi yaitu upayakan bersuci. Upaya bersuci yang dimaksud tidak hanya bersuci dengan air wudhu saja melainkan harus memperluas maknanya. Berwudhu merupakan ritual yang indah dalam bersuci. Dapat dipahami lebih dalam bahwa bersuci bukan hanya fisik saja tetapi juga secara batin. Berwudhu dapat menuntun kita untuk membersihkan

¹³³ Mustamir Pedak, Modul Pelatihan Sufi Healing In Action “Komunikasi Terapeutik Sufistik”, 2021, 3-6.

kotoran-kotoran fisik dan batin. Artinya ketika kita berwudhu harus memiliki totalitas lahir dan batin. Salah satu bentuk pejalaran terbaik dari berwudhu yaitu dapat mengingatkan kembali hakikat pada diri kita. Kita berwudhu dengan air dan air merupakan benda yang menyucikan. Hal ini dapat mengingatkan kembali tentang asal usul kita yang terciptakan dari air. Air memiliki sifat yang menyejukan. Air selalu bersedia mengikuti bentuk wadahnya tanpa kehilangan sifat sejuknya. Begitupun dengan kita yang dapat mengambil ibrah dari air bahwa kita harus bisa menyejukan orang lain. Maka berusahalah untuk menjadi pribadi yang bisa menyesuaikan diri dengan keadaan dengan tanpa kehilangan jati diri.

Q (Al-Qur'an)

Dalam ruqyah terdapat Al-Qur'an. Pada bagian ini sudah masuk dalam ritual penting dalam ruqyah yakni pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Pada bagian ini dr. Mustamir mempersilahkan klien untuk menempatkan diri dengan posisi yang paling di nyamahi. Boleh duduk atau berbaring akan tetapi alangkah baiknya untuk menghadap kiblat. Sebelum membacakan ayat-ayat Al-Qur'an dr. Mustamir terlebih dahulu menyampaikan dan mengulang tentang hakikat ruqyah yang meliputi bahwa ruqyah adalah berdialog dengan Allah SWT bukan kepada jin dan setan. Maka ketika dicakan ayat-ayat Al-Qur'an klien diharap untuk menghayati betul bahwa kita sedang benar-benar berbincang-bincang dengan Allah SWT., klien tidak perlu merasa cemas dengan fenomena yang muncul seperti kesemutan, denyutan dan tidak perlu menghubungkan fenomena tersebut dengan jin atau setan, kemudian klien disuruh untuk mendengarkan dan menikmati Al-Qur'an dengan sungguh-sungguh, dan sambil mendengarkan klien disuruh untuk menyampaikan keluhan-keluhan yang dirasakan serta meminta pertolongan kepada Allah SWT agar keluhan tersebut dapat selesai.

Ketika membacakan ayat Al-Qur'an kepada klien, dr. Mustamir memiliki teknik kecepatan dalam membacakan yang diatur sesuai dengan keadaan. Keadaan yang dimaksud yaitu denyut nadi klien. Jika

denyut nadi klien lambat maka cara membacanya sedikit cepat, dan sebaliknya jika denyut nadi klien cepat maka cara membacanya lebih lambat. Demikian itu karena suara ikut menentukan denyut nadi atau dengan kata lain kecepatan suara itu ikut mempengaruhi denyut nadi. Kemudian denyut nadi mempengaruhi kondisi mental. Seperti contoh orang yang sedang marah biasanya denyut nadinya lebih cepat. Selain itu ritme bacaan juga harus diperhatikan dengan cara yang teratur sehingga akan mempengaruhi ritme jantung juga. Adapun ayat-ayat yang dipakai dr. Mustamir dalam ruqyah yaitu ayat-ayat yang dianjurkan yaitu Al-Fatihah, Al-Ikhlas 3 kali, Al-Falaq 3 kali, An-Nas 3 kali, Al-Baqarah ayat 1-5, Al-Baqarah ayat 163, Al-Baqarah ayat 225, Al-Baqarah ayat 284-186, Hud ayat 73, Al-Ahzab ayat 33 dan Al-Ahzab ayat 56.

Y (Yang Harus Dilakukan Setelahnya)

Dalam terapi ruqyah dr. Mustamir menjelaskan tentang hal yang harus dilakukan setelah pembacaan ayat-ayat suci, yakni mengajak klien untuk bersyukur karena proses ruqyah berjalan dengan lancar. Bersyukur merupakan pintu gerbang kebaikan karena barang siapa yang tidak mensyukuri sesuatu dari hal yang sedikit maka dia kan susah untuk mensyukuri hal yang banyak. Setelah itu memberikan nasihat kepada klien untuk selalu memperbaiki ibadahnya dan menjaga keharmonisan dalam rumah tangga, meminta klien untuk selalu berikhtiar sebaik-baiknya dalam menghadapi maupun menyelesaikan masalah dan pasrahkan semua hasil kepada Allah SWT. Kemudian menekankan lagi bahwa segala bentuk kebaikan itu harus diawali dari diri sendiri dan bertawakkal kepada Allah SWT.

A (Aplikasikan)

Langkah selanjutnya yaitu mengaplikasikan tauhid dalam setiap denyut jantung dan kembang kempisnya paru. Caranya dengan menyadari bahwa kemanapun kita menghadap maka di situ ada wajah Allah SWT. Tanpa kita sadari sesungguhnya tidak ada waktu sedetikpun yang tidak ada Allah SWT.

kapanpun, dimanapun, dan bagaimanapun kita selalu bersama dan berjumpa dengan Allah SWT.

H (Hasilnya pasrahkan kepada Allah SWT)

Memasrahkan total kepada Allah SWT merupakan jalan terindah. Kita tidak tahu apa yang akan terjadi besok. Bahkan kita juga tidak tahu apa yang akan terjadi satu menit ke depan. Jika kita meyakini sesuatu itu baik atau buruk secara mutlak maka kita akan dipersulit dalam berpasrah kepada Allah SWT, karena keyakinan itu akan membuat emosi yang menghalangi kepasrahan kita. Jika kita meyakini sesuatu itu sudah pasti baik maka kita akan takut bila sesuatu itu tidak terjadi maka kita akan terlalu merasa cemas. Kita harus bisa meyakini bahwa segala sesuatu yang paling bisa memahami kebaikan atau keburukan secara mutlak hanyalah Dia Yang Maha Bijaksana.

2) Terapi Shalat

Salah satu terapi yang digunakan oleh dr. Mustamir di klinik GRISS 99 Semarang adalah terapi shalat. Disamping sebagai terapi shalat juga merupakan kewajiban yang harus ditunaikan oleh setiap muslim. Dr. Mustamir memberikan terapi shalat setelah Klien diterapi dengan terapi ruqyah di klinik GRISS 99. Terapi shalat yang dianjurkan oleh dr. Mustamir utamanya yaitu terapi shalat fardhu (5 waktu). Setelah klien bisa membenahi shalat fardhunya, baru kemudian ditambah dengan terapi shalat sunnah seperti shalat dhuha, shalat tahajud, shalat hajat agar dimudahkan segala urusan oleh Allah SWT. selain itu shalat sangat baik digunakan untuk terapi karena filosofi disetiap gerakan shalat memiliki manfaat yang sangat baik untuk tubuh. Seperti gerakan rukuk memberikan manfaat meningkatkan sirkulasi darah. Kemudian gerakan sujud akan membantu meringankan persendian.¹³⁴

3) Terapi Dzikir

Selain sebagai bentuk ibadah mengingat Allah SWT, dzikir juga dapat digunakan sebagai terapi.

¹³⁴ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, transkrip.

Dzikir memiliki manfaat secara menyeluruh untuk fisik dan psikis karena dzikir merupakan kegiatan dalam mengingat Allah SWT kapanpun dan dimanapun. Ketika kita mengingat Allah SWT hati dan pikiran kita akan menjadi lebih damai dan tenang. Apabila hati dan pikiran kita sudah tenang maka tubuh pun akan sehat dan terhindar dari segala bentuk penyakit fisik. Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 152 yang artinya *Ingat lah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat kepadamu*. Di klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir menerapkan terapi dzikir untuk klien yang dapat di lakukan di rumah.¹³⁵

4) Terapi Puasa

Puasa merupakan kegiatan menahan lapar yang dimulai dari sebelum terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari. Selain menahan lapar puasa juga sebagai bentuk kegiatan menahan hawa nafsu duniawi. Sebagai umat Islam kita diwajibkan berpuasa di bulan Ramadhan. Di klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir memberikan tambahan terapi untuk klien yaitu terapi puasa yang bisa dilakukan di rumah. Terapi puasa disini tidak hanya puasa wajib di bulan Ramadhan tetapi juga puasa sunnah seperti puasa di hari senin dan kamis. Menurut dr. Mustamir banyak sekali manfaat puasa untuk kesehatan fisik dan psikis, diantaranya yaitu meningkatkan kesehatan jantung yang sudah banyak sekali diteliti baik dari kalangan dokter maupun pelajar dan akademisi. Sudah dibuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan kinerja otot jantung, meningkatkan pertumbuhan pembuluh darah di dalam jantung. Selain itu puasa juga dapat menurunkan gula darah yang bermanfaat bagi penderita kadar gula darah tinggi, dan yang lebih penting puasa dapat memberikan respon stress yang sehat, karena ketika seseorang berpuasa akan mengalami sedikit tekanan pada otak.¹³⁶

¹³⁵ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

¹³⁶ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

5) Terapi Membaca Al-Qur'an

Selain terapi pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang ada pada terapi ruqyah, klien juga dianjurkan untuk melakukan terapi membaca Al-Qur'an yang dapat dilakukan dari dirinya sendiri. Setelah melakukan terapi ruqyah yang ada di klinik GRISS 99 Semarang klien disarankan untuk membaca Al-Qur'an sebagai bentuk ibadah dan terapi tambahan yang dilakukan di rumah. Al-Qur'an merupakan *kalamullah* yang diturunkan langsung oleh Allah SWT melalui malaikat Jibril dan terhitung pahala ibadah bagi siapapun yang membacanya. Menurut dr. Mustamir banyak sekali manfaat membaca Al-Qur'an untuk kesehatan jasmani dan ruhani diantaranya yaitu dapat menurunkan tingkat stress karena ketika membaca Al-Qur'an seseorang dalam sekejap akan merasakan datangnya ketenangan jiwa, dapat membantu memusnahkan sel-sel kanker karena irama-irama khas yang keluar dari bacaan setiap ayat mampu meningkatkan aktivitas sel-sel sehat dan membangkitkan sistem imun.

6) Terapi Do'a

Setelah melakukan beberapa terapi di atas, terapi terakhir yang harus dilakukan oleh klien yaitu terapi do'a. Dimana klien harus selalu meminta kepada Allah SWT dengan cara berdo'a di setiap waktu, baik di waktu sholat khususnya dan di waktu luar sholat. Setelah berikhtiar manusia harus tetap berdo'a kepada-Nya karena dengan berdo'a seseorang bisa meminta dan memasrahkan hasil kepada-Nya.

Dengan berdo'a hati dan pikiran menjadi lebih tenang dan bisa terhindar dari segala bentuk kecemasan dan menurunkan tingkat depresi. Selain itu manfaat berdo'a juga dapat mendorong pertumbuhan karakter pribadi yang baik dan membentuk sikap percaya diri bahwa akan ada yang membantu melewati segala persoalan dan beban di dalam hidup karena do'a memberikan harapan bagi orang yang melakukannya.¹³⁷

¹³⁷ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

b. Pengelolaan Secara Psikologis

Pengelolaan emosi secara psikologi merupakan jenis terapi yang digunakan untuk menyembuhkan kondisi mental seseorang yang terganggu. Adapun jenis pengelolaan emosi secara psikologis yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang adalah sebagai berikut¹³⁸ :

1) Konseling

dr. Mustamir menjelaskan bahwa konseling merupakan proses terapi yang dilakukan dengan tatap muka antara terapis dan klien. Konseling dilakukan atas dasar klien yang belum bisa mengatasi dan menyelesaikan masalahnya. Tujuan dilakukannya konseling yaitu agar klien dapat bertanggung jawab sendiri atas segala persoalan yang sedang di alami. Di klinik GRISS 99 ketika klien datang sebelum ditindak lanjuti untuk terapi klien diharuskan untuk melakukan konseling terlebih dahulu. Konseling disini masuk dalam kategori diagnosis. Biasanya konseling yang dilakukan untuk klien dengan keluhan emosi dr. Mustamir lebih banyak mengaitkan hubungan sosial klien seperti hubungan dengan keluarga, teman dan orang sekitar klien dalam menyadarkan emosi klien. Selain itu, dalam melakukan konseling kepada klien, dr. Mustamir juga memberikan dorongan tentang pentingnya keyakinan atau religiusitas. Klien harus yakin bahwa yang memberikan kesembuhan adalah Allah SWT.

2) Relaksasi

Relaksasi sudah menjadi bagian dari terapi psikologi yang diterapkan di klinik GRISS 99 Semarang. Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi sangat cocok digunakan dalam terapi pengelolaan emosi. karena sebagian tujuan dari adanya relaksasi adalah untuk mengontrol emosi terutama pada emosi marah. Relaksasi biasanya dilakukan pada saat klien di diagnosa sebelum diberikan terapi, karena hasil dari relaksasi yang

¹³⁸ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3 Transkrip.

dilakukan oleh klien digunakan untuk menentukan jenis terapi yang sesuai dengan kondisi emosi klien.

Dalam relaksasi dr. Mustamir menggunakan dua teknik relaksasi yaitu relaksasi tentang penyadaran dan relaksasi menyadari nafas. Relaksasi penyadaran biasanya dilakukan dengan menyuruh klien untuk merasakan anggota tubuh dari ujung rambut sampai kaki. Kemudian relaksasi dengan menyadari nafas biasanya dilakukan dengan menyuruh klien untuk menyadari setiap udara yang masuk ke hidung, ke rongga-rongga dada yang kemudian dilanjut dengan menyadari udara yang keluar. dr. Mustamir menyebut kedua teknik tersebut dengan teknik *mindfulness*, yaitu teknik menyadari secara penuh apa yang sedang di alami dan dilakukan pada saat ini. Manfaat yang didapat dari *mindfulness* diantaranya klien bisa merasa lebih terhubung dengan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis, mengurangi stres dan mampu memahami emosi diri.

c. Pengelolaan Secara Fisik

Di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang dr. Mustamir menambahi jenis pengobatan secara fisik yang merujuk pada pengobatan kedokteran Timur. Pengobatan secara fisik ini sebagai bentuk pengobatan atau terapi penunjang. Berikut bentuk terapi penunjang untuk pengelolaan emosi secara fisik ¹³⁹:

1) Terapi Bekam

Menurut dr. Mustamir bekam merupakan teknik mengeluarkan darah statis, angin, panas, lembab dari dalam tubuh dengan cara di kop lalu dilukai di area tersebut. Alat-alat yang diperlukan pada saat bekam adalah kop bekam, vakum, pen bekam, jarum, minyak dingin, tisu dan tempat sampah. Sebelum dilakukan terapi bekam diperlukan adanya diagnosa. Diagnosa yang dilakukan sama seperti pada penjelasan di atas.

¹⁴⁰Akan tetapi pada bekam diperlukan pemeriksaan tambahan yaitu pemeriksaan nadi dan lidah. Secara

¹³⁹ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

¹⁴⁰ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

ringkasnya klien dapat di bekam dengan ketentuan nadi cukup dan kuat, dengan frekuensi denyut nadi 60-90 per menit, lidah merah dan selaput lidah tidak berwarna putih. Sedangkan apabila nadi lemah, otot lidah pucat dan selaput lidah putih alangkah baiknya tidak melakukan tindakan bekam.¹⁴¹

Memeriksa nadi merupakan salah satu bentuk pemeriksaan yang penting untuk mendiagnosis suatu penyakit. Pada saat kita memeriksa nadi kita menggunakan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis di atas nadi radialis (searah dengan sisi jari jempol) pada pergelangan tangan pasien. Memeriksa nadi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yang berbeda seperti mengangkat, menekan denyut dengan kekuatan tertentu dan menambah kekuatan tekan atau menggerakkan jari agar denyut nadi bisa lebih jelas. Adapun ciri-ciri nadi normal yaitu frekuensinya di antara 60-80 kali permenit (4 kali per sekali respirasi), tidak terlalu mengambang maupun tenggelam dan mempunyai akar artinya jika nadi ditekan agak keras masih akan tetap tenang dan bertenaga. Ada beberapa faktor yang menjadikan kuat lemahnya nadi yaitu karena faktor usia, gemuk kurusnya klien dan faktor bawaan cuaca. Misalnya ketika berada pada cuaca panas maka pada umumnya nadi akan bergerak agak lebih cepat. Selain itu nadi juga dapat berubah apabila sedang olah raga, makan atau dalam keadaan emosi namun dapat kembali normal setelah beristirahat. Kategori nadi ada dua yaitu nadi kuat dan lemah. Nadi yang kuat jika ditekan sedikit sudah terasa denyutnya dan jika ditekan lebih kuat lagi akan terasa semakin kuat. Begitupun sebaliknya nadi lemah tidak terasa jika ditekan sedikit dan baru terasa denyutnya jika sudah ditekan dengan kuat.

Dalam pemeriksaan lidah, kita dapat menggunakan acuan bahwa dalam keadaan normal tubuh lidah kita berwarna merah muda. Warna lidah itu menunjukkan keadaan darah. Warna yang dapat menunjukkan patologis pada lidah ada lima yaitu

¹⁴¹ Mustamir, *Bekam dan Akupresur Untuk Emosi*, 10-11.

pucat, merah, merah tua, ungu dan biru. Kita dapat mengartikan jika lidah berwarna pucat berarti kurang darah. Sedangkan lidah yang berwarna merah menunjukkan darah yang cukup atau kemungkinan adanya panas dalam tubuh.

Prosedur pelaksanaan terapi bekam yang ada di klinik GRISS 99 Semarang yang pertama yaitu dengan merilekskan bagian tubuh klien yang akan di bekam. kemudian terapis memijat menggunakan minyak dingin pada area yang akan di bekam, setelah itu terapis menentukan titik bekam. Titik bekam ada tiga yaitu titik sunnah (bagian kepala), titik organ, dan titik lokal atau sakit. Titik sunnah yaitu titik bekam yang berada di bagian kepala. Lalu titik organ yaitu titik bekam yang berkaitan dengan organ dan titik sakit yaitu titik ditemukannya rasa sakit di dalam tubuh. Kemudian di kop selama 3-5 menit, setelah selesai di kop lanjut dengan ditusuk atau disayat kemudian di kop lagi hingga darah keluar, setelah darah sudah cukup banyak yang keluar maka kop dibuka dan dibersihkan dengan tisu kemudian di kop lagi, kop ini dilakukan sebanyak 3 kali, setelah selesai sampai kurang lebih 3 kali kop langsung bersihkan dengan tisu.

Langkah untuk menentukan titik bekam pada terapi pengelolaan emosi yaitu melakukan pemeriksaan atau diagnosa di awal pemeriksaan, ini dilakukan untuk menentukan apakah jenis emosi pada klien perlu untuk di bekam. karena bekam hanya untuk dua jenis emosi yakni emosi egois dan marah. Apabila hasil dari diagnosa ditemukan jenis emosi lain maka sebaiknya diarahkan untuk terapi akupresur saja tanpa dibekam. Dalam hal ini terapis perlu mendalami ilmu bekam agar lebih bisa memahaminya. Berikut dijelaskan macam-macam titik bekam yang dianjurkan oleh dr. Mustamir :

a) Titik Sunnah

(1) Ummu Mugits (puncak kepala)

Ummu Mugits merupakan titik bekam utama yang sering digunakan oleh Rasulullah SAW. Titik ini berada di atas kepala tepatnya terletak di ubun-ubun. Titik

ini tertutupi oleh rambut kepala, sehingga ketika akan diterapi bekam, biasanya rambut akan dicukur oleh terapis agar mudah untuk di bekam. Titik ini memberikan manfaat yang luar biasa khususnya pada penyakit keluhan bagian kepala, yaitu migrain, vertigo, stroke, dan hipertensi.

(2) Al-Akhda'ain (dua urat leher)

Titik bekam ini berada di antara urat samping kiri dan kanan leher. Titik ini menjadi sangat penting karena merupakan titik pusat usus besar dan usus kecil. Melakukan bekam di titik ini dapat mengobati sakit kepala, hipertensi, sakit gigi, sakit wajah, sakit telinga, sakit hidung dan sakit tenggorokan. selain itu, bekam di titik ini dapat mengobati penyakit yang disebabkan oleh kelebihan darah atau kerusakan pada jaringan darah di sekitar kepala.

(3) Al-Kahil (punuk)

Titik Al-Kahil berada di ujung atas tulang belakang atau bagian punuk. Manfaat membekam pada titik ini yaitu dapat mengobati penyakit yang ada di sekitar kepala dan gangguan saraf, mencegah tekanan yang berlebih di punuk, benjolan pada mata, lepra, stroke dan pengaruh racun.

(4) Al-Katifaini (bahu)

Titik ini berada di bagian bahu kanan dan kiri. Bekam di titik ini dapat membantu mengobati berbagai penyakit berat dan ringan mulai dari gangguan saluran pernapasan, paru-paru, masuk angin, jantung dan stroke.

(5) Ala Warik (Pinggang)

Titik Ala Warik terletak di belakang pusar. Nabi Muhammad SAW pernah di bekam pada bagian pinggangnya. Bekam pada titik ini bermanfaat untuk mengatasi gangguan ginjal, sakit pinggang, susah

mendapatkan keturunan, haid tidak lancar, stroke, dan susah buang air kecil.

(6) Titik Betis

Titik ini terletak di tengah antara kaki dan lutut. Ketika melakukan bekam di titik ini akan membantu mengobati kandung kemih, asam urat dan pegal linu.

(7) Titik Pinggul

Manfaat bekam di titik pinggul yaitu dapat menghilangkan rasa nyeri yang disebabkan jatuh. Keberadaan titik ini sangat penting untuk mengobati penyakit yang berasal dari luar fisik atau benturan.

(8) Titik Punggung Atas Telapak Kaki

Bagi wanita yang sedang mengalami gangguan haid atau datang bulan dapat membekam di titik ini. Selain itu, titik ini juga dapat menyembuhkan gangguan pada zakar dan mengobati luka pada paha dan betis.

(9) Titik Pangkal Paha

Titik ini dapat menyembuhkan kaki yang lemas atau memar karena jatuh atau kena pukulan. Selain itu, titik ini juga akan menghilangkan rasa nyeri setelah terkena benturan benda keras di bagian pangkal paha. Titik ini terletak pada pangkal paha.

(10) Titik Betis

Titik betis ini terletak di tengah antara kaki dan lutut. Jika dilakukan pembekaman pada titik ini akan memberikan manfaat pengobatan pada gangguan kandung kemih, asam urat dan pegal linu.

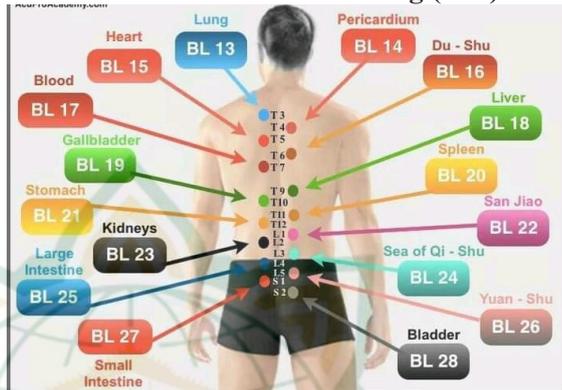
b) Titik Organ (shu / titik belakang)

Titik organ ini merupakan titik bekam yang berada di tubuh bagian belakang. Berikut uraian dari beberapa titik shu dan gambar dari masing-masing titik yang ada dalam titik shu.

BL-13 untuk paru, BL-14 untuk selaput jantung, BL-15 untuk jantung, BL-18 untuk hati, BL-19 untuk kandung empedu, BL-20 untuk limpa, BL-21 untuk lambung, BL-22 untuk tri

pemanas, BL-23 untuk ginjal, BL-25 untuk usus besar, BL-27 untuk usus kecil, dan BL-28 untuk kandung kemih.

Gambar 4. 2 Titik Belakang (Shu)



c) Titik lokal / titik sakit

Titik lokal atau titik sakit ini merupakan titik dimana ditemukannya rasa sakit pada tubuh klien.

Di Klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir menggunakan bekam sebagai jenis terapi penunjang yang didasari bahwa fisik berhubungan dengan emosi. Beliau tidak memasukkan bekam dalam kategori terapi sufistik, karena hanya terbatas pada aspek fisik. Tetapi, beliau juga menyebutkan bahwa bekam bisa masuk dalam terapi sufistik jika dalam terapi bekam dibarengi dengan memahami hakikat bekam yaitu mengeluarkan kotoran hati dan ma'rifat bekam yaitu merasakan kehadiran-Nya saat terapi.¹⁴²

¹⁴² Mustamir, Wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, Transkrip.

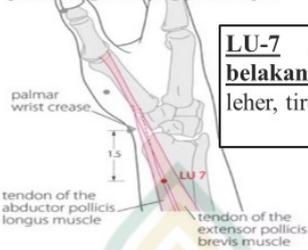
2) Akupresur

Akupresur menurut dr. Mustamir yaitu teknik pengobatan fisik dengan cara memijat pada area atau titik-titik tertentu yang disesuaikan dengan keluhan dan kondisi klien. Akupresur dapat digunakan untuk terapi di semua jenis emosi. Di klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir menggunakan teknik akupresur pada beberapa titik organ tubuh. Beberapa titik tersebut yaitu titik Shu (titik belakang), titik distal umum untuk terapi area tertentu dan titik distal meridian untuk terapi organ tertentu. Terdapat beberapa cara untuk menentukan titik akupresur untuk emosi yakni cara pertama dengan melakukan pemeriksaan atau diagnosa sufistik dengan tujuan untuk menyesuaikan titik akupresur. Setelah sesuai maka dilanjutkan untuk memilih titik distal umum sesuai dengan areanya. Misalnya klien dengan keluhan di wajah maka harus memilih titik LI-4, jika keluhannya ada di perut bawah maka pilihlah titik SP-6 (limpa-lambung). Kemudian pilih titik distal meridian dengan menyesuaikan jenis emosinya. Misalnya klien dengan keluhan takut maka pilihlah titik ginjal dan kandung kemih, apabila cemas pilihlah titik limpa dan lambung begitupun dengan lainnya. Jika memungkinkan dapat juga ditambah dengan titik Shu-Belakang.

Gambar 4. 3 Titik Distal Umum



Proximal processus styloideus os radii. 1,5 cun di atas pergelangan tangan di antara 2 tendon. Bila jari telunjuk dan ibu jari kedua diselingkan, titik ini terletak tepat pada cekungan di ujung jari telunjuk

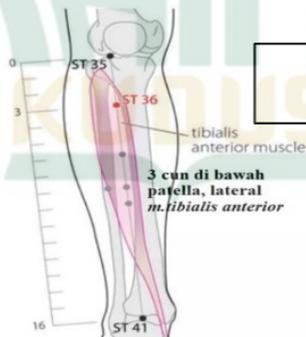


LU-7 untuk **leher dan kepala belakang** (sakit kepala belakang, sakit leher, tiroid, masalah di tenggorokan)

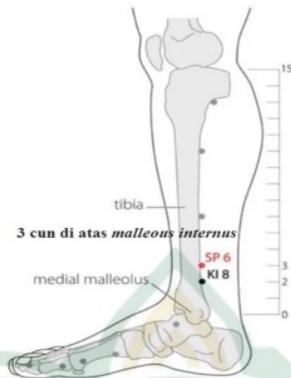
2 cun di atas pergelangan tangan sisi dalam



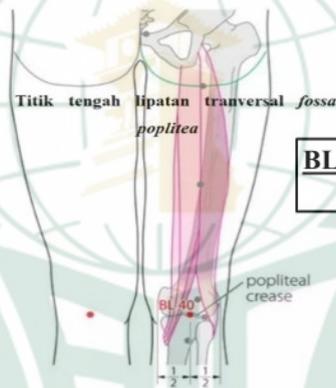
P-6 (PC-6) untuk **dada** (batuk, asma, nyeri dada, dan berdebar-debar)



ST-36 untuk perut atas (kembung, diare, nyeri)



SP-6 bagian **perut bawah**
(semua problem saluran
kemih, sistem reproduksi)



BL-40 untuk **punggung**

Adapun cara untuk menggunakan Titik Distal Umum untuk terapi emosi yaitu pertama dengan melihat hasil diagnosis sufistik yang sudah dilakukan di awal terapi, kemudian melihat hasil sensasi fisik yang dirasakan klien pada saat emosinya muncul, lalu tentukan titik pijat sesuai dengan area Titik Distal Umum, contohnya pada saat sedih yang dirasakan klien adalah dada tidak nyaman, jika pemijatannya di titik P-6 (PC-6). Pada saat marah klien merasakan lehernya kencang maka pemijatannya ada di titik LU-7. Selain itu pada saat takut klien merasakan perut bagian atas mules maka titik pemijatannya ada di ST-36 dan pada saat khawatir klien merasakan perut bagian bawah terasa tidak nyaman maka titik pijatnya ada di titik SP-6.

Selanjutnya cara menggunakan Titik Distal Meredian untuk terapi emosi yang pertama yaitu melihat hasil diagnosis sufistik yang telah dilakukan, kemudian melihat emosi yang muncul pada klien, setelah itu baru menentukan titik pijat yang sesuai dengan hukum 5 unsur yaitu egois memngaruhi Jantung-Usus Kecil, marah memengaruhi Liver-Empedu, takut memengaruhi Ginjal-Kandung Kemih, cemas memengaruhi Limpa-Lambung dan sedih memngaruhi Paru-Usus Besar.¹⁴³ Berikut ini dapat dilihat secara ringkas tabel terapi emosi dengan bekam dan akupresur :

Tabel 4. 1 Terapi Emosi dengan Bekam dan Akupresur

Emosi	Organ	Nadi & Lidah		Titik Akupoin	
		Nadi Lemah / Frekuensi Normal Lidah Pucat / Selaput Putih	Nadi Kuat / Frekuensi Normal Lidah Merah / Selaput Kuning	Bekam	Akupresur
Egois	Jantung Usus Kecil	Akupresur	Bekam	BL-15	BL-15, HT-7, BL-27, SI-5
Marah	Liver Empedu	Akupresur	Bekam	BL-18	BL-18, LR-3, BL-19, GB-34, GB-

¹⁴³ Mustamir Pedak, *Bekam dan Akupresur Untuk Emosi*, 19-24

				41
Takut	Ginjal Kandung Kemih	Akupresur	-	BL-23, KI-3 BL-28, BL-37, BL-40, BL-60
Sedih	Paru Usus Besar	Akupresur	-	BL-13, LU-7 BL-25, LI-4
Cemas	Limpa Lambung	Akupresur	-	BL-20, SP-6 BL-21, ST-36, ST-44

Dari beberapa jenis penjelasan terapi di atas yang ada di klinik GRISS 99 dr. Mustamir tidak melakukan beberapa terapi tersebut secara bersamaan akan tetapi ada sebagian terapi yang dilakukan secara bersamaan yaitu terapi konseling, ruqyah dan akupresur. Ketiga terapi tersebut dilakukan di klinik secara bersamaan. Sedangkan terapi yang lainnya dapat dilakukan dengan melihat kondisi dan juga terbatas oleh waktu dengan melihat banyak sedikitnya klien yang datang atau bisa dilakukan oleh klien di rumah seperti terapi sholat, puasa, dzikir, membaca Al-Qur'an dan relaksasi.

Menurut dr. Mustamir bekam dan akupresur merupakan terapi yang selalu bergandengan. Beliau menjelaskan bahwa bekam hanya ditujukan untuk mengatasi emosi marah, jengkel, dendam, frustrasi dan sejenisnya. Sedangkan akupresur bisa ditujukan untuk semua jenis emosi. Terapi pengelolaan emosi di klinik GRISS 99 Semarang membutuhkan waktu yang lama atau tidak bisa ditentukan durasi penyembuhannya, karena tergantung pada beberapa faktor misalnya faktor dukungan yang didapat dari keluarga. Klien yang datang di klinik GRISS 99 Semarang juga sangat variatif. Ada yang datang dengan sendirinya atau sesuai dengan kehendaknya sendiri dan ada juga yang melalui paksaan oleh keluarga. Klien yang datang tidak dengan kemauannya sendiri akan lebih sulit ketika menerima terapi begitupun sebaliknya klien yang datang atas kemauannya sendiri akan menjadi lebih mudah ketika merespon terapi yang diberikan.¹⁴⁴

Keluhan yang sering terjadi pada klien di klinik GRISS 99 Semarang yaitu berupa keluhan fisik seperti asam urat, hipertensi, kolestrol, dan dari keluhan fisik itu sangat berkaitan erat dengan kondisi psikis yakni tidak stabilnya emosi pada klien. Emosi yang sering terjadi pada klien yaitu kecemasan. Ketika klien menghadapi problem dalam kehidupan klien sering merasa cemas sehingga menjaikan emosi yang tidak stabil. Dalam melaksanakan terapi pengelolaan emosi tak dapat jauh dari kata hambatan dan kendala. Kendala tersebut seperti terjadi pada klien yang datang memiliki kepribadian berbeda-beda, adat atau budaya yang berbagai macam jenisnya. Dari adanya hambatan tersebut langkah yang diambil untuk mengatasi hambatan tersebut yaitu sebagai seorang terapis berusaha karena adanya faktor-faktor eksternal supaya dapat menjadikan klien mencapai tujuan dalam berobat. Langkah yang ditempuh oleh seorang terapis yaitu lebih mengarah pada diri terapis. Terapis harus merasa damai dengan dirinya dan damai dengan hatinya. Ketika terapis sudah merasakan damai pada kedua disisi maka terapis akan lebih mudah dalam menangani klien yang beraneka ragam khususnya dalam menangani pengelolaan emosi. Para

¹⁴⁴ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, transkrip.

terapis di klinik GRISS 99 memiliki konsep yang unik yaitu berusaha memvibrasikan cinta pada klien. Jadi dapat digaris bawahi bahwa dalam mengatasi hambatan klien yaitu dengan terapis memperbaiki dirinya.¹⁴⁵

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Konsep Emosi Menurut Mustamir Pedak

Pengertian emosi menurut dr. Mustamir emosi merupakan fenomena mental yang saling mempengaruhi antara fisik dan psikis dan merupakan suatu bentuk kebutuhan dalam hidup dengan dosis yang tepat.¹⁴⁶ Emosi merupakan kondisi yang ditimbulkan oleh situasi tertentu yang khusus dan emosi terjadi cenderung terikat dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*Avoidance*) terhadap sesuatu. Kemudian perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan ekspresi jasmani sehingga menjadikan orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang merasakan emosi.¹⁴⁷ selain itu, emosi merupakan hal negatif yang diekspresikan oleh manusia. Emosi dapat diartikan sebagai reaksi mental, seperti rasa marah atau rasa takut yang diekspresikan oleh setiap individu yang disertai dengan adanya perubahan perilaku serta faktor fisiologis dalam tubuh.¹⁴⁸ Kemudian dijelaskan juga bahwa emosi yaitu setiap pergolakan pikiran, perasaan dan nafsu yang terjadi pada keadaan mental yang meluap-luap. Emosi tersebut berupa marah, takut sedih, bahagia, cinta dan malu sebagai titik tolak untuk nuansa kehidupan emosional yang tidak ada habis-habisnya.¹⁴⁹

Macam-macam emosi manusia ditinjau dari perspektif sufistik atau Tasawuf dan psikologi, emosi terdiri dari dua bentuk yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif terdiri dari tenang, sabar, bersyukur, gembira atau senang, harapan, cinta atau kasih sayang, nyaman. Selanjutnya emosi

¹⁴⁵ Juwita Nisa Anggraeni, Terapis Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang, wawancara oleh peneliti, 10 Maret 2022, wawancara 4, Transkrip.

¹⁴⁶ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

¹⁴⁷ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar : Aksara Timur, 2018), 107-108.

¹⁴⁸ Asti Musman, *Berdamai Dengan Emosi*, (Anak Hebat Indonesia, 2018), 9.

¹⁴⁹ Aan Ansori, *Kepribadian dan Emosi*, 1, No. 1 (2020), 45

negatif terdiri dari marah, cemas, sedih, dan takut.¹⁵⁰ Begitupun dengan dr. Mustamir bahwa emosi ada dua macam yaitu emosi negatif dan positif. Beliau mengungkapkan adanya emosi positif yang muncul sebagai bentuk hasil dari pengelolaan emosi. Emosi positif yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang yang muncul yaitu tenang, senang, nyaman, serta cinta atau kasih sayang. Namun, dalam penelitian ini hanya difokuskan pada jenis emosi negatif yang akan diberikan beberapa bentuk pengelolaan dari berbagai macam terapi untuk menghasilkan emosi yang positif.

Manusia merupakan makhluk yang hidup di alam semesta ini sehingga kondisi lingkungan sangat berpengaruh pada fisiknya. Dari keadaan ini lah teori pergerakan alam dimulai dari adanya penelitian bahwa gejala alam dihubungkan dengan keadaan tubuh manusia. Segala sesuatu di alam ini terdiri dari lima unsur yang saling menghidupi, yaitu kayu, api, tanah, logam dan air. Kemudian dari adanya lima unsur tersebut sangat berhubungan dengan manusia, karena manusia adalah miniatur alam atau bentuk kecil dari alam semesta. Manusia memiliki organ yang bisa dikaitkan dengan teori lima unsur, yaitu liver, jantung limpa, paru dan ginjal. Dimana organ tersebut dapat berhubungan dengan kondisi psikis pada manusia.¹⁵¹

Di klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang dr. Mustamir mengklasifikasikan emosi yang perlu dikelola berdasarkan teori lima unsur karena dianggap lebih praktis dan dianggap mudah untuk melakukan tindakan terapi, di samping itu dalam terapi pengelolaan emosi apabila emosi tersebut didasarkan pada teori lima unsur akan mempermudah dalam menentukan jenis terapi yang diterapkan dari hasil diagnosis pada awal konsultasi. Adapun macam-macam emosi berdasarkan teori lima unsur yaitu marah, egois, cemas, sedih dan takut. Marah mempengaruhi organ liver, egois mempengaruhi organ jantung, cemas mempengaruhi organ limpa, sedih mempengaruhi organ paru dan takut mempengaruhi organ ginjal. Tetapi, dr. Mustamir menyederhanakan macam emosi menjadi empat jenis saja yaitu

¹⁵⁰ Mahyudin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazaki dan Psikolog*, (Banjarmasin : IAIN Antasari Banjarmasin , 2008), 234-245.

¹⁵¹ Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*, (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 8

marah, cemas, sedih dan takut, karena menurut dr. Mustamir egois itu merupakan tempat pusatnya emosi. Dari egois itu yang mendorong munculnya emosi sedih, marah, cemas dan takut.¹⁵²

Dari empat macam emosi itu dapat lebih mudah dalam memahami ketika melaksanakan terapi pengelolaan emosi. Beliau mengaitkan emosi yang ada pada diri manusia dan organ dengan lima unsur alam. Terapi pengelolaan emosi yang dimiliki oleh dr. Mustamir memiliki konsep dasar tersendiri yang telah beliau jelaskan bahwa tubuh dan pikiran membentuk satu unit yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan sehingga terkadang emosi dapat menjadi penyebab keseimbangan dalam tubuh dan tubuh dapat juga menjadi penyebab dari munculnya berbagai macam bentuk emosi.¹⁵³

Emosi senang atau gembira biasanya muncul karena adanya hal-hal yang bersifat tiba-tiba (*surprise*) dan bersifat sosial, karena dalam emosi gembira melibatkan orang lain. Kegembiraan dapat terlihat dari mimik atau gerakan tubuhnya, seperti senyuman, gerakan tangan, bersorak atau bercerita dengan orang yang ada di sekelilingnya.¹⁵⁴ Emosi senang terjadi pada diri klien setelah mendapatkan beberapa terapi di klinik GRISS 99 Semarang, klien mendapatkan hasil berupa perasaan yang senang atau gembira. Rasa senang atau gembira itu karena adanya dorongan dan motivasi yang biasanya diberikan oleh terapis melalui konseling. Selain dorongan dan motivasi, emosi senang dan gembira didapatkan oleh klien juga karena adanya pengobatan pada fisik. Dimana fisik dan emosi saling mempengaruhi.¹⁵⁵

Selanjutnya emosi positif cinta dan kasih sayang. Seseorang yang memiliki dan merasakan cinta dan kasih sayang maka dia akan selalu berusaha untuk selalu bertahan dalam keadaan apapun dengan orang yang dicintainya. Orang yang mencitai seseorang, dia akan merasa tidak rela apabila cintanya terbagi dengan orang lain. Apabila terjadi cintanya terbagi dengan orang lain maka akan memicu munculnya kecemburuan yang akan menimbulkan tindakan negatif. Adanya emosi positif

¹⁵² Mustamir, wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, Transkip.

¹⁵³ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 14 Februari, 2022, wawancara 2, Transkip.

¹⁵⁴ Mahyudin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazali dan Psikolog*, (Banjarmasin : IAIN Antasari Banjarmasin, 2008), 234.

¹⁵⁵ Mustamir, Wawancara Oleh Peneliti, 14 Februari, 2022, Transkip 2.

cinta dan kasih sayang, hal ini terjadi dengan klien di GRISS 99 Semarang yang sebelumnya memiliki emosi negatif marah. Setelah diterapi dengan berbagai terapi maka klien tersebut bisa merasakan cinta kepada Sang Pencipta. Dia bisa menyadari bahwa Allah SWT memberikan rahmat dengan berbagai macam cara. Selain itu, klien juga merasakan serta memberikan cinta atau kasih sayang kepada keluarga dan orang-orang sekitar.¹⁵⁶

Selanjutnya yaitu emosi positif tenang. Seseorang yang sedang merasa tenang secara otomatis akan memiliki kondisi jiwa yang seimbang. Orang yang tenang biasanya dapat dilihat dengan adanya tanda bahwa hatinya sudah tenang dalam urusan apapun dan tidak dapat digoncangkan atau dresakan dengan keadaan apapun. Selain itu, orang yang tenang tidak akan terburu-buru atau gelisah.¹⁵⁷ Di Klinik GRISS 99 Semarang klien yang sudah bisa merasakan ketenangan, maka dapat dikatakan bahwa pengelolaan emosi yang dilakukan dengan melalui berbagai tahap terapi sudah berhasil. Karena dr. Mustamir mengatakan bahwa tenang merupakan bentuk dari emosi yang positif.¹⁵⁸

Dilanjutkan dengan emosi positif nyaman. Seseorang yang sudah merasa nyaman, maka dapat dikatakan bahwa dia sudah memenuhi kebutuhan dasarnya, yaitu kebutuhan akan ketenangan dan rasa lega telah memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kenyamanan dapat dengan mudah hilang dalam sekejap, karena banyaknya faktor yang mempengaruhi seperti kondisi imun tubuh yang lemah sehingga mudah terserang penyakit, tingkat kesadaran yang menurun, dan gangguan komunikasi yang tidak dapat diterima dengan baik.¹⁵⁹ Ketika menerapi klien, dr. Mustamir selalu menampakan rasa nyaman untuk klien mulai dari konsultasi hingga akhir proses terapi. Hal ini dilakukan agar klien bisa berhasil merasakan nyaman dalam hidupnya, karena menurut dr. Mustamir nyaman merupakan hasil emosi yang positif.¹⁶⁰

Selanjutnya akan diuraikan tentang emosi negatif yang ada di Klinik GRISS 99 Semarang. Yang pertama yaitu emosi

¹⁵⁶ Mustamir, Wawancara Oleh Peneliti, 14 Februari, 2022, Transkrip 2

¹⁵⁷ Umi Kulsum, *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*, 2

¹⁵⁸ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

¹⁵⁹ Ruminem, MK. *Keperawatan Dasar Konsep Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman*, (Samarinda : Universitas Mulawarman, 2021), 6-7.

¹⁶⁰ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

negatif cemas. Menurut dr. Mustamir, seseorang yang mengalami cemas akan mempengaruhi pada organ limpa. Emosi cemas dapat mengurangi Qi - energi limpa sehingga menyebabkan kelelahan, kurangnya nafsu makan dan diare. Cemas biasanya terjadi pada orang remaja dan dewasa yang masih memiliki perkejaan intelektual yang bersifat menuntut kekuatan dalam berfikir.¹⁶¹ Kecemasan hampir sama dengan ketakutan. Kecemasan ditandai dengan adanya kekhawatiran akan bahaya yang tidak terduga di masa yang akan datang. Sedangkan ketakutan ditandai dengan adanya respon terhadap ancaman secara langsung, seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya perilaku gelisah, bicara cepat, menghindari dan ketegangan pada fisik. Selain itu kecemasan ditandai juga dengan munculnya konsentrasi buruk, mendadak lupa, bingung, perhatian terganggu dan produktivitas menurun.¹⁶²

Emosi sedih menurut dr. Mustamir dapat mempengaruhi paru menjadi lemah dan juga mempengaruhi jantung, karena paru mengatur energi (Qi) kemudian emosi sedih memakan Qi . Sehingga seseorang yang mengalami emosi sedih dapat menyebabkan aneka gejala seperti sesak nafas, kelelahan, atau depresi.¹⁶³ Emosi sedih biasanya muncul karena adanya keadaan yang tidak enak atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh seseorang. Keadaan tersebut seperti mengecewakan, menggelisahkan, atau bahkan terluka. Seseorang yang mengalami emosi biasanya akan rentan terkena leukimia, karena emosi sedih selaras dengan darah. Selain itu, emosi sedih juga akan mempengaruhi kerja paru-paru. Jantung pun juga akan terpengaruh, sehingga pada akhirnya sedih akan mempengaruhi organ hati dan organ lainnya, karena organ dalam tubuh manusia saling berhubungan.¹⁶⁴

Emosi marah menurut dr. Mustamir dapat mempengaruhi organ liver. Marah dapat menjadikan Qi - energi naik sehingga menimbulkan banyak gejala seperti kepala dan leher terasa sakit, telinga berdenging, pusing, munculnya jerawat merah

¹⁶¹ Mustamir, Wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹⁶² Dona Fitri Anisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, 5, No. 2, (2016), 94.

¹⁶³ Mustamir, Wawancara oleh peneliti,

¹⁶⁴ A.F. Prasetya & M.S. Gunawan, *Mengelola Emosi*, (Yogyakarta : K-Media, 2018), 50-51.

pada bagian depan leher, wajah merah, mudah haus, lidah merah dan rasa yang pahit.¹⁶⁵ Sumber utama munculnya marah adalah adanya hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya. Marah merupakan respon normal terhadap adanya bahaya ancaman. Akan tetapi, marah juga penting dalam kehidupan, karena dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri.¹⁶⁶ Selain penjelasan itu, marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri pada aktivitas saraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan yang tidak suka yang sangat kuat disebabkan oleh adanya kesalahan. Ekspresi marah biasanya muncul dalam bentuk tindakan, seperti berteriak, mencaci maki, memukul dan raut muka yang merah atau dengan mata melotot.¹⁶⁷

Menurut dr. Mustamir, seseorang yang mengalami emosi takut secara langsung akan mempengaruhi organ ginjal. Sehingga seseorang yang ketakutan akan merasakan mulut dan tenggorokan menjadi kering, dan munculnya keringat di malam hari.¹⁶⁸ Seseorang yang mengalami emosi takut maka akan terjadi perubahan pada tingkah laku. Biasanya takut ditandai dengan munculnya ekspresi raut wajah menjadi pucat, berteriak histeris, loncat dan berlari, menutup telinga dan menghindar. Perubahan yang sangat drastis pada seseorang yang mengalami emosi takut bisa menyebabkan denyut nadi meningkat, jantung berdebar-debar, pandangan mata kabur, keluar keringat dingin, dan persendian terasa lemas.¹⁶⁹

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi emosi yaitu kondisi fisik, kondisi psikologis dan kondisi lingkungan. dr. Mustamir menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki emosi negatif memiliki faktor yang mempengaruhi emosinya. Faktor tersebut berasal dari kondisi fisik, psikis dan lingkungan. Faktor fisik biasanya terjadi pada klien yang memiliki penyakit pada fisik, seperti kanker, darah tinggi, asam urat, dan penyakit kronis lainnya. Klien yang memiliki penyakit

¹⁶⁵ Mustamir, Wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹⁶⁶ A.F. Prasetya & M.S. Gunawan, *Mengelola Emosi*, 47-48

¹⁶⁷ Mahyudin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazali dan Psikologi*, (Banjarmanin : IAIN Banjarmanin, 2008), 234-245.

¹⁶⁸ Mustamir, Wawancara oleh peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹⁶⁹ A.F. Prasetya dan M.S. Gunawan, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta :K-Media,2018), 50

kronis cenderung memiliki emosi yang negatif seperti takut akan penyakitnya tidak bisa disembuhkan, cemas memikirkan dan membayangkan rasa sakit saat kambuh, sedih karena tidak bisa aktivitas seperti dulu.¹⁷⁰ Kondisi fisik dapat menjadi faktor yang memengaruhi emosi. kondisi tubuh ini dapat diketahui apabila keseimbangan tubuh terganggu karena beberapa sebab seperti kelelahan, kesehatan yang buruk atau perubahan yang berasal dari perkembangan, maka seseorang akan mengalami emosionalitas yang tinggi. Kesehatan tubuh yang buruk ini dapat disebabkan oleh gizi buruk dan gangguan pencernaan atau penyakit, selain itu setiap gangguan yang kronis seperti asma atau penyakit kencing manis dan perubahan kelenjar terutama pada saat puber. Gangguan kelenjar mungkin juga disebabkan oleh stress emosional yang kronis seperti pada kecemasan yang mengambang.¹⁷¹

Kemudian menurut dr. Mustamir faktor psikologis biasanya terjadi pada klien yang memiliki keraguan dalam mendapatkan sesuatu yang ingin dicapai, maka menjadi pemicu munculnya emosi negatif yaitu marah dan sedih.¹⁷² Pengaruh psikologis yang paling penting antara lain tingkat intelegensi, tingkat aspirasi, dan kecemasan. Gangguan emosi dapat terjadi apabila kondisi intelektual yang buruk. Seseorang yang tingkat intelektualnya rendah rata-rata mempunyai emosi yang kurang terkendali dibandingkan dengan anak yang pandai pada tingkatan umur yang sama. Kemudian tingkat aspirasi yang dimaksud yaitu kegagalan dalam mencapai tingkat aspirasi. Kegagalan yang berulang-ulang dapat mengakibatkan munculnya keadaan cemas entah itu sedikit atau banyak.¹⁷³

Serta faktor lingkungan klien mulai dari lingkungan keluarga seperti tuntutan orang tua kepada anak yang berupa kesempurnaan dalam mencapai hasil belajar, sehingga anak menjadi tertekan dan mudah mengalami emosi sedih dan takut. Lingkungan sosial atau masyarakat seperti terjadinya pertengkaran yang memicu adanya emosi marah. Lingkungan pendidikan seperti siswa atau siswi yang menjadi korban bully

¹⁷⁰ Mustamir, Wawancara oleh Peneliti, 14 Februari 2022, wawancara 2, transkrip.

¹⁷¹ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 1978), 241

¹⁷² Mustamir

¹⁷³ Wlizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 1978), 242

akan rentan memiliki emosi takut, sedih, dan marah. Serta lingkungan kerja seperti teman kerja yang ingin menjatuhkan dan memikirkan pekerjaan yang belum selesai. Hal itu akan menjadi pemicu munculnya emosi marah, cemas dan sedih.¹⁷⁴ Kondisi lingkungan yang tidak nyaman atau tidak sesuai dengan kondisi mood seseorang dapat menjadikan tidak stabilnya emosi. Kondisi lingkungan yang dimaksud seperti adanya pertengkaran dan perselisihan yang terus menerus baik dari orang tua, kakak, adik, maupun teman akan menjadikan adanya ketegangan. Selain itu sikap orang tua pada anak yang terlalu protektif dan terlalu mencemaskan serta suasana otoriter di sekolah seperti guru yang terlalu menuntut atau pekerjaan sekolah yang tidak sesuai dengan kemampuan anak didik maka akan menimbulkan rasa kesal dan kemarahan¹⁷⁵

2. Analisis Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

Pengelolaan emosi menurut dr. Mustamir yang di pakai sebagai terapi di klinik GRISS 99 Semarang merupakan bentuk pengelolaan kolaborasi terapi sufistik, terapi psikologis dan terapi fisik secara kedokteran Timur. Terapi kolaborasi tersebut atas dasar bertauhid kepada Allah SWT karena dalam penciptaan manusia terdiri unsur jasmani dan ruhani yaitu dari fisik dan psikis.¹⁷⁶ Agama dan spiritualitas memiliki banyak fungsi sebagai usaha dalam bidang kesehatan. Agama dan spiritualitas juga terbukti sangat membantu dalam proses terapi, baik terapi fisik maupun psikis. Relevansi klinis dari agama dan spiritualitas dapat dikategorikan menjadi empat yaitu sebagai pencegahan penyakit, penyesuaian terhadap penyakit, kesembuhan dari operasi serta meningkatkan hasil pengobatan. Selain itu, diketahui juga bahwa bukti pengaruh ajaran agama Islam terhadap kesehatan sangatlah kuat. Berbagai macam bentuk ajaran agama Islam yang dimulai dari sholat, puasa, dzikir, membaca Al-Qur'an dan berdo'a.¹⁷⁷

¹⁷⁴ Mustamir, Wawancara Oleh Peneliti,

¹⁷⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 1978), 241-242.

¹⁷⁶ Mustamir, wawancara oleh peneliti, 7 Maret 2022, wawancara 3, transkrip.

¹⁷⁷ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 120-122

Di klinik GRISS 99 Semarang, terapi sufistik yang pertama kali dilakukan oleh dr. Mustamir yaitu terapi ruqyah. dr. Mustamir mendefinisikan ruqyah sebagai bacaan ayat suci atau kalimat thoyyibah atau bacaan lain yang tidak melanggar syari'at dan etika budaya masyarakat yang bertujuan untuk menenangkan hati. dr. Mustamir memaknai ruqyah sebagai do'a, khususnya do'a memohon kebaikan pada masalah psikologis dan fisik. setiap melakukan terapi ruqyah, dr. Mustamir mengajak klien untuk fokus memperbaiki diri sendiri. Ketika dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an, klien diharapkan untuk menyadari bahwa dirinya sedang membaca surat dari-Nya. dr. Mustamir selalu menekankan bahwa ruqyah adalah berdialog dengan Allah SWT, bukan berdialog dengan jin atau setan.¹⁷⁸

Adapun prosedur dalam melakukan terapi ruqyah oleh dr. Mustamir yaitu dapat disingkat dengan niat "RUQYAH". Niat mengandung maksud bahwa setiap orang harus menyadari bahwa Allah SWT lah yang menentukan setiap kejadian. Tanpa izin-Nya tidak akan mungkin ada wujud realitas. Karena itulah orang yang meruqyah atau diruqyah harus berniat memohon atau berdo'a kepada Allah SWT. Jangan sedikitpun ada keraguan tentang kekuasaan Allah SWT. Dalam mewujudkan niat, dr. Mustamir selalu mengajak klien untuk menjaga tauhid. Karena hanya dengan tauhidlah seseorang bisa memiliki niat yang benar. Kemudian RUQYAH merupakan kepanjangan dari R yaitu rekatkan silaturahmi, U yaitu Upayakan bersuci, Q yaitu Al-Qur'an, Y yaitu Yang harus dilakukan setelah ruqyah, A yaitu Aplikasikan nilai-nilai tauhid, dan H yaitu hasilnya pasrahkan kepada Allah SWT. Adapun ayat-ayat yang digunakan oleh dr. Mustamir untuk terapi ruqyah yaitu surat Al-Ikhlash 3 kali, surat Al-Falaq 3 kali, surat An-Naas 3 kali, Surat Al-Fatihah, Surat Al-Baqarah ayat satu sampai lima, surat Al-Baqarah ayat 163, surat Al-Baqarah ayat 225, surat Al-Baqarah ayat 284 sampai 286, surat Hud ayat 73, surat Al-Ahzab ayat 33 dan ayat 56.¹⁷⁹

Salah satu bentuk terapi yang lain dalam terapi sufistik yaitu ruqyah. Ruqyah dilakukan dengan memanjatkan do'a kepada Allah SWT dengan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir dan do'a-do'a *ma'tsurat* dengan cara mengusap tangan kemudian meniupkan pada bagian anggota badan yang sakit

¹⁷⁸ Mustamir, Wawancara oleh peneliti,

¹⁷⁹ Mustamir, wawancara oleh peneliti,

baik fisik maupun psikis.¹⁸⁰ Sudah kita ketahui bahwa ruqyah merupakan terapi yang dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an dan do'a-do'a pilihan. Ketika seseorang mendapatkan terapi ruqyah maka secara otomatis orang tersebut mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dan do'a-do'a. Suara terapis yang masuk ke dalam otak melalui telinga merupakan ungkapan dari getaran. Ketika getaran tersebut tersampaikan ke otak, maka dapat memunculkan energi positif pada sel-sel yang ada di dalam tubuh.¹⁸¹ Selain itu, dijelaskan juga bahwa ketika seseorang mendengarkan lantunan Al-Qur'an, maka akan terjadi penurunan emosi negatif yaitu cemas. karena pada sistem limbik (bagian otak yang berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi) dan amigdala (bagian dalam otak yang berhubungan dengan proses emosi, perilaku dan memori) yang secara timbal balik akan berhubungan dengan lobus temporal (bagian otak besar yang bertanggung jawab pada fungsi pendengaran, memori dan emosi), kemudian bagian otak akan bertanggung jawab terhadap respon-respon spiritual sehingga akan menghasilkan emosi yang positif yaitu nyaman, tenang, bahagia dan sebagainya.¹⁸² Jadi secara biologis, ruqyah memiliki pengaruh positif yang sangat kuat.

Menurut dr. Mustamir sholat merupakan terapi yang sangat berpengaruh untuk fisik dan psikis. Selain itu, shalat adalah bentuk kewajiban umat muslim yang harus dilaksanakan. Karena dr. Mustamir menerapkan terapi yang berdasarkan ilmu Tasawuf, maka secara otomatis shalat akan menjadi terapi dalam pengobatan yang ada di klinik GRISS 99 Semarang. Terapi shalat diberikan kepada klien agar bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Klien diharapkan bisa meyakini bahwa yang memberikan kesembuhan hanyalah Allah SWT. dengan perantara sholat. Selain itu, alasan dr. Mustamir menggunakan sholat dalam terapi pengelolaan emosi karena dalam setiap gerakan sholat memiliki efek yang sangat baik untuk organ tubuh dan sel-sel syaraf yang bisa menurunkan tingkat emosi. Jika seseorang melaksanakan sholat dengan ketepatan gerakan

¹⁸⁰ Rohmansyah, dkk, *Hadis-Hadis Ruqyah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental*, 18, No. 1 (2018), 80.

¹⁸¹ Sya'roni, Khusnul Khatimah, *Terapi Ruqyah dalam Pemulihan Kesehatan Mental*, 2, No. 1, (2018), 91.

¹⁸² Arini Mifti Jayanti, *Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, 11, No. 1, (2019), 115.

serta meluruskan niat, maka secara langsung akan memperoleh ketenangan batin.¹⁸³

Jika dilihat dari sisi fisiologis shalat memberikan banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh. Manfaat shalat untuk kesehatan tubuh dapat diketahui melalui setiap gerakan shalat yang dimulai dari takbiratul ihram hingga salam. Takbir merupakan bentuk pengingat dari niat dalam setiap perpindahan gerak shalat. Seseorang yang sedang melakukan takbiratul ihram dengan posisi berdiri tegak dan mengangkat kedua tangan yang sejajar dengan kedua pundak atau daun telinga yang kemudian di susul dengan membaca takbir. Ketika seseorang melakukan takbiratul ihram maka posisi jantung berada tepat di bawah otak, maka peredaran darah yang menuju otak dan seluruh tubuh akan menjadi lancar. Kemudian setelah itu tangan diletakkan di bawah jantung tepat di atas perut akan mengurangi masalah persendian yang ada di siku dan di bahu.

Ruku' adalah gerakan sholat yang sangat penting dan tidak boleh ditinggalkan. Dalam gerakan sholat ruku' di sunnah kan membaca tasbeeh. Secara fisik gerakan ruku' dapat menjaga dan merawat tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang serta dan memperlancar aliran darah. Selain itu, gerakan ruku' juga dapat mensejajarkan posisi jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mengalir dengan maksimal ke bagian tengah tubuh. I'tidal merupakan gerakan bangun dari ruku' sebelum melakukan sujud. Gerakan bangun dari ruku' kemudian berdiri lalu sujud dapat melatih pencernaan yang baik. Organ pencernaan mengalami peremasan secara natural dan pelenturan yang secara urut sehingga membuat pencernaan menjadi lancar. Kemudian posisi tubuh yang berdiri dari ruku' dengan mengangkat kedua tangan ke samping telinga akan mengalirkan darah yang ada di kepala turun ke bawah dengan lancar, sehingga dapat mengurangi tekanan darah pada pangkal otak yang berfungsi untuk mengatur keseimbangan.

Sujud merupakan gerakan meletakkan kepala di atas sajadah. Dalam gerakan sujud, lutut akan bersentuhan dengan tanah atau alas yang digunakan untuk sholat kemudian di susul dengan kedua tangan dan kening yang bersentuhan dengan tanah. Gerakan dalam sujud dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sampai ke seluruh tubuh. Selain itu, gerakan sujud juga dapat menahan sumbatan pada pembuluh

¹⁸³ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

darah di organ jantung dan memompa kelenjar limfa ke leher maupun ke ketiak. Kemudian gerakan sujud pada wanita dapat mengembangkan dan membagikan kebugaran alatewanitaan serta dapat mempermudah jalan kelahiran. Duduk di antara dua sujud adalah gerakan bangun dari sujud kemudian duduk dengan menempatkan kaki kiri di bawah pinggul dan kaki kanan dilipat dibawah kaki kiri. Gerakan ini dapat menyeimbangkan proses saraf pada tubuh, mengendorkan otot kaki, serta menjaga kelenturan saraf bagian paha. Kemudian dilanjut dengan duduk tasyahud awal. Ketika seseorang melaksanakan gerakan duduk tasyahud awal maka yang terjadi adalah paha dan betis saling bertemu dan dilipat. Selain itu, terjadi juga gerakan menggenggam semua jari-jari kemudian memberikan isyarat dengan mengangkat jari telunjuk. Dari gerakan pada duduk tasyahud awal ini dapat menjalankan tiroid pada keringat yang menangkal nyeri sendi dan kepadatan tulang dan mengaktifkan kelenjar keringat yang dapat mencegah osteoporosis.

Duduk tasyahud akhir adalah posisi serta gerakan terakhir dalam sholat. Disebut dengan duduk tasyahud akhir karena di dalam bacaannya terdapat kalimat syahadat. Gerakan ini dapat menyeimbangkan saraf yang berhubungan dengan saraf mata, selain itu gerakan ini juga dapat menghancurkan nyeri sendi yang terdapat pada daerah cekungan di kaki kiri. Sehingga dari gerakan duduk tasyahud akhir ini dapat meningkatkan serta menjaga konsentrasi. Dilanjutkan dengan salam gerakan menoleh kepala ke kanan dan ke kiri, sehingga akan menarik urat leher dan ketika itu juga akan terjadi kelenturan dari urat leher. Gerakan salam dapat menjaga sekaligus merelaksasi otot-otot yang ada di sekitar leher dan kepala, dapat melancarkan aliran darah di kepala serta dapat mencegah gangguan pada saraf karena otot pada tulang leher yang tegang, mencegah sakit kepala dan dapat menjadikan kulit wajah lebih kencang.¹⁸⁴

dr. Mustamir mengatakan bahwa sholat merupakan terapi yang sangat berpengaruh untuk fisik dan psikis. Shalat dapat menjadikan rasa tenang pada klien karena ketika shalat klien akan mengingat Allah SWT, kemudian otak akan mencairkan kimia kebahagiaan yang disebut dengan endorphine. Selain itu, shalat adalah bentuk kewajiban umat

¹⁸⁴ Aqidatur Rofiqoh, *Shalat Dan Kesehatan Jasmani*, 4, No. 1 (2020), 68-72.

muslim yang harus dilaksanakan. Karena dr. Mustamir menerapkan terapi yang berdasarkan ilmu Tasawuf, maka secara otomatis shalat akan menjadi terapi dalam pengobatan yang ada di klinik GRISS 99 Semarang. Terapi shalat diberikan kepada klien agar bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Klien diharapkan bisa meyakini bahwa yang memberikan kesembuhan hanyalah Allah SWT. dengan perantara shalat.¹⁸⁵

Selain terapi ruqyah dan shalat, dr. Mustamir juga menggunakan terapi puasa untuk mengelola emosi klien. Terapi puasa ini diberikan kepada klien saat berada di rumah. Biasanya dr. Mustamir menyuruh klien untuk melakukan puasa sunnah. Menurut dr. Mustamir, puasa secara fisik dapat menyehatkan fisik terutama pada bagian pencernaan, sehingga tidak mudah rentan sakit karena terlalu makan banyak, puasa dapat meningkatkan konsentrasi, karena di saat perut kosong akan mengurangi rasa ngantuk yang berlebihan. Selain itu, secara psikis dr. Mustamir juga menyatakan bahwa dengan puasa seseorang akan merasa jauh lebih tenang dan terhindar dari emosi marah.¹⁸⁶ Kemudian dari pernyataan dr. Mustamir tersebut bisa diperkuat dengan adanya bukti ilmiah tentang puasa. Ketika seseorang puasa maka perut akan terasa lapar kemudian secara fisiologis akan memberikan reflek ke otak. Kemudian otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Sehingga manfaat yang didapat dari puasa dapat memperbaiki sel-sel tubuh pada bagian pencernaan, dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman dari makanan, dan dapat menghindarkan diri dari serangan jantung.¹⁸⁷ selain itu, ketika berpuasa tubuh akan tetap beradaptasi tanpa adanya efek buruk pada fungsi ginjal dan volume urine yang keluar dari tubuh akan tetap stabil seperti biasanya ketika tidak berpuasa.¹⁸⁸

Dilanjutkan dengan terapi sufistik yang lain yaitu dengan dzikir. Dzikir dilakukan untuk mengingat kepada Allah SWT dengan menghayati kehadiran-Nya, ke Maha Suci-Nya, ke Maha Terpujian-Nya, dan ke Maha Besar-Nya. Berkaitan dengan pengelolaan emosi cemas, dzikir dapat digunakan

¹⁸⁵ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

¹⁸⁶ Mustamir, Wawancara oleh peneliti.

¹⁸⁷ Aulia Rahmi, *Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual*, 3, No. 1, (2015), 101-102

¹⁸⁸ R. Husain, and M.T. Duncan, *Effect of Fasting during Ramadhan on urinary excretion in Malaysian Muslims*, 63, (1990), 329

sebagai teknik pengobatannya. Hal ini dilandaskan bahwa secara psikologis, mengingat Allah SWT dalam keadaan sadar dapat menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah SWT. Selain itu, apabila dzikir dilakukan dengan sikap yang rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa pada dampak relaksasi dan ketenangan.¹⁸⁹ Secara fisiologis, ketika seseorang sedang berdzikir maka zat kimiawi yang ada di dalam otak secara otomatis akan keluar. Zat kimiawi itu berupa endorphin yang berfungsi untuk menenangkan otak.¹⁹⁰ Kemudian dilanjutkan dengan terapi dzikir yang diberikan oleh dr. Mustamir kepada klien nya di Klinik GRISS 99 Semarang. Beliau memberikan bacaan-bacaan dzikir yang sesuai atau yang cocok dengan jenis emosi klien. Terapi dzikir ini dilakukan oleh klien ketika di rumah dan dianjurkan untuk dilakukan terus agar hati dan pikiran selalu ingat kepada Allah SWT. dengan begitu terapi sufistik tidak hanya dilakukan di Klinik saja, akan tetapi dilakukan juga di rumah oleh klien.¹⁹¹

Kemudian dengan terapi do'a yang merupakan suatu amalan yang berbentuk permohonan kepada Allah SWT dengan cara ucapan lisan atau dalam hati yang dilakukan dengan selalu mengingat asma-Nya dan Sifat-Nya.¹⁹² Seseorang yang melakukan do'a dengan benar-benar mengahayati dan diulang-ulang (*repertive prayer*) ternyata dapat memberikan dampak perubahan pada fisiologis, di antaranya yaitu berkurangnya detak jantung, menurunnya kecepatan nafas, menurunkan tekanan darah dan memperlambat gelombang otak. Kekuatan do'a sangat dibutuhkan terhadap orang yang terkena gangguan mental seperti cemas, sering mengalami stress, kesedihan yang mendalam, ambisius dan ingin mendapatkan sesuatu yang diinginkan dnegan cara yang instan tanpa adanya proses.¹⁹³

Membahas tentang do'a bahwa menurut dr. Mustamir, ketika seseorang berdo'a dan dilakukan secara berulang-ulang maka secara tidak langsung orang tersebut akan merasakan

¹⁸⁹ Amin Sykur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Walisongo Pers, 2011), 67.

¹⁹⁰ Burhanuddin, *Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)*, 6, No. 1, (2020), 23.

¹⁹¹ Mustamir, Wawancara oleh peneliti.

¹⁹² Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Walisongo Press, 2011), 69-95.

¹⁹³ Rohmansyah, dkk, *Hadis-Hadis Ruqyah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental*, 18, No. 1, (2018), 96.

ketenangan dan kenyamanan. Selain itu, dalam berdo'a seseorang bisa berkeluh kesah langsung dengan Allah SWT dan meminta petunjuk agar semua masalah yang dihadapi bisa diselesaikan yang disertai dengan solusi. Setelah merasakan kenyamanan, maka fisik akan membentuk energi yang positif sehingga bisa menurunkan emosi negatif seperti marah, sedih, cemas dan takut.¹⁹⁴

Selanjutnya, Al-Qur'an digunakan sebagai terapi dengan cara menghadirkan Al-Qur'an dalam kehidupan. Hasil dari Al-Qur'an sebagai sarana terapi yakni dapat mengubah tingkah laku dan kecenderungan manusia, dapat merubah kesesatan dan kebodohan, memberi petunjuk bagi manusia serta dapat mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik.¹⁹⁵ Secara fisiologis, seseorang yang membaca Al-Qur'an akan menghasilkan gelombang suara yang akan berinteraksi dengan sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangan serta meningkatkan sel-sel otak. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang besar ketika seseorang bisa terbiasa membaca dan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an.¹⁹⁶

Menurut dr. Mustamir, seseorang yang membaca Al-Qur'an akan memberikan efek positif untuk fisik dan psikis. Dengan membaca Al-Qur'an yang diikuti dengan menghayati ayat-ayat Al-Qur'an maka secara langsung akan memberikan ketenangan pada seseorang. Ketika seseorang sudah memiliki ketenangan, maka fisik pun akan mengikuti dengan tidak adanya penyakit. Kemudian selain membaca, seseorang yang mendengarkan Al-Qur'an pun akan merasakan adanya ketenangan batin, karena Al-Qur'an merupakan *kalamullah* sehingga yang membaca dan mendengarkan Al-Qur'an sama saja berinteraksi langsung dengan Allah SWT, sehingga akan dijauhkan dari jenis penyakit dan emosi yang negatif.¹⁹⁷

Berdasarkan berbagai uraian tentang beberapa terapi yang dijelaskan di atas terkait dengan terapi sufistik atau terapi spiritual sudah jelas bahwa terapi sufistik memiliki beberapa jenis terapi yang didasarkan pada ajaran Tasawuf atau yang biasa disebut dengan *sufi healing* yang memuat semua kajian

¹⁹⁴ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

¹⁹⁵ Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, 8. No.1 (2017), 138-139.

¹⁹⁶ Rohmansyah, dkk, *Hadis-Hadis Ruqyah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental*, 18, No. 1, (2018), 96-97.

¹⁹⁷ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

tentang kehidupan manusia. Firman Allah dalam surat Yunus ayat 57 :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Yunus : 57)¹⁹⁸

Ayat di atas menerangkan bahwa Al-Qur’an merupakan obat yang ada di dalam dada. Kata dada diartikan sebagai hati. Dimana ayat-ayat Al-Qur’an bisa berfungsi sebagai obat-obat ruhani. Di dalam Al-Qur’an hati dijadikan sebagai wadah yang menampung berbagai rasa positif dan negatif, cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Dalam hal ini hati digunakan sebagai alat untuk mengetahui sekaligus bisa melahirkan ketenangan dan kegelisahan. Pada ayat di atas menunjukkan bahwa agama berisi aspek terapi bagi gangguan jiwa. Proses terapi dengan dasar ajaran Tasawuf haruslah dimulai dengan melihat jaran-ajaran Islam itu sendiri. Seperti dengan melihat kebenaran Al-Qur’an dimanapun dan kapanpun kita harus menyadari bahwa sesungguhnya Al-Qur’an adalah obat yang sangat ampuh bagi penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada atau hati serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang mukmin. Tidak diragukan lagi bahwa ruhani memiliki peran yang sangat besar dalam terapi jiwa.¹⁹⁹

Terapi utama yang dilakukan oleh dr. Mustamir di klinik GRISS 99 Semarang merupakan terapi yang berdasarkan ajarkan Tasawuf atau *sufi healing* dengan berlandaskan Iman, Islam dan Ihsan. Memiliki metode syari’at, thariqah dan ma’rifat. Syari’at yang dimaksud yaitu ritual-ritual agama yang telah dicontohkan oleh Baginda Rasulullah SAW, para sahabat atau ulama-ulama, thariqah yaitu memaknai dan menghayati maknanya yang lebih mendalam, dan ma’rifat yaitu terus

¹⁹⁸ Al-Qur’an, Surat Yunus ayat 57, *Al-Qur’an dan Terjemah*, (Kudus : Menara Kudus, 2006), 215.

¹⁹⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol.7 (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 533.

menerus sambil menunggu anugrah-Nya. Objek pertama dalam proses terapi di Klinik GRISS 99 Semarang adalah diri terapisnya.²⁰⁰

Setiap ajaran yang ada dalam ranah keagamaan yang ada di dunia ternyata tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual saja, namun juga membahas tentang aspek fisik dan psikologis. Para tokoh agama perlu meningkatkan ketrampilan konseling psikologis yang tidak hanya sekedar memberikan saran dan dorongan kepada orang yang memiliki gangguan kesehatan fisik dan psikis.²⁰¹ Di Klinik GRISS 99 Semarang dapat penulis katakan bahwa dr. Mustamir juga menerapkan terapi secara psikologis yaitu konseling dan relaksasi pada terapi pengelolaan emosi.

Konseling merupakan suatu bentuk aktifitas yang dirancang untuk orang yang mengalami masalah perkembangan atau penyesuaian dan juga untuk menangani orang yang bertahan dari berbagai bentuk penyakit mental. Tujuan diadakannya konseling yaitu untuk mengadakan perubahan pada pikiran dan perilaku klien.²⁰² Keyakinan agama atau spiritualitas sangat diperlukan dalam proses konseling, karena agama dan spiritualitas memiliki dapat memberikan kenyamanan dari sisi psikologis dan fisik pada saat seseorang mengalami tekanan dan kecemasan. Seseorang yang meyakini tentang realitas transenden kemudian melaksanakan keyakinannya tersebut, maka hal tersebut sangat bermanfaat untuk penyesuaian dan efektivitas hidup.²⁰³

Terapi konseling diberikan pada klien pada saat pemeriksaan awal yang digunakan untuk mendiagnosis jenis penyakit kemudian menentukan terapi yang akan diberikan pada klien. Konseling dilakukan dengan mengajak klien untuk ngobrol dan berkomunikasi. Dalam hal ini, konseling selalu dilakukan sebelum menerapi lebih lanjut pada klien. Selain itu, dalam melakukan konseling dr. Mustamir juga menambahkan unsur religiusitas atau keyakinan agama. Klien diharapkan agar

²⁰⁰ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

²⁰¹ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016), 106-113.

²⁰² Seto Mulyadi, dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Penerbit gunadarma, 2015), 3-4.

²⁰³ M. Aris Rofiqi, *Relevansi Agama Dan Spriritualitas Dalam Konseling*, 1. No. 2 (2019), 66-67

selalu menjaga tauhid dan meyakini bahwa kesembuhan diberikan langsung oleh Allah SWT.²⁰⁴

Sejauh ini relaksasi dipahami sebagai suatu bentuk latihan guna untuk menenangkan diri, menghilangkan ketegangan baik fisik maupun psikis. Teknik relaksasi, ini sering dipakai dalam konseling dan psikoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi berbagai problem yang berkaitan dengan stres. Dilihat dari sisi fisiologis relaksasi dapat membantu seseorang menghindari reaksi berlebihan terhadap stres. Selain itu, relaksasi juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah sehingga mencapai kondisi normal. Jika dilihat dari sisi psikologis, relaksasi dapat menghilangkan segala bentuk emosi negatif, seperti kecemasan dalam menghadapi situasi-situasi penting dalam kehidupan. Dalam proses relaksasi secara sengaja kesadaran diri seseorang juga akan meningkat, seperti dalam relaksasi kesadaran indera.²⁰⁵

dr. Mustamir juga memberikan terapi relaksasi pada klien dengan keluhan emosi. Relaksasi yang diberikan kepada yaitu dengan menggunakan *mindfulness* yaitu meresapi dan menyadari betul apa yang sedang klien rasakan. Teknik relaksasi yang digunakan yang pertama adalah relaksasi tentang kesadaran klien terhadap dirinya sendiri (*self diagnosis*). Dimana klien diminta untuk menyadari betul kondisi fisik mulai dari ujung rambut sampai kaki. Contoh dari ini seperti menanyakan klien apa yang dirasakan jika saat ini memiliki mata yang seperti ini. Kemudian klien akan menjawab dengan jawaban nyaman atau tidak nyaman. Selanjutnya relaksasi yang kedua yaitu dengan menyadari nafas (relaksasi sebagai *treatment*). Dalam hal ini klien disuruh untuk menyadari setiap udara yang masuk ke hidung, ke rongga-rongga dada, dan menyadari udara yang keluar.²⁰⁶ jadi dapat dipahami bahwa konsep relaksasi yang ada di psikologi dan menurut dr. Mustamir itu berbeda. Relaksasi secara psikologi hanya digunakan sebagai *treatment*. sedangkan menurut dr. Mustamir relaksasi selain difungsikan sebagai *treatment* juga difungsikan sebagai metode untuk *diagnosis* di awal terapi.

²⁰⁴ Mustamir, Wawancara oleh peneliti

²⁰⁵ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016), 123-127.

²⁰⁶ Mustamir, Wawancara langsung oleh peneliti

dr. Florita Ratna Sari mengungkapkan bahwa bekam atau *hijamah* merupakan suatu cara yang dilakukan untuk pengobatan dengan memanfaatkan tekanan negatif untuk menghisap permukaan kulit dan jaringan di bawah kulit sehingga seluruh komponen darah terkumpul di bawah kulit, kemudian diikuti proses pengeluaran darah dengan membuat perlukaan di daerah penghisapan. Berdasarkan proses perlukaan bekam dibagi menjadi dua yaitu bekam kering dan bekam basah. Bekam kering dilakukan hanya dengan memberikan tekanan negatif pada permukaan kulit tanpa memberikan perlukaan, sedangkan bekam basah dilakukan dengan pemberian tekanan negatif pada kulit disertai dengan perlukaan atau sayatan. Bekam sendiri memiliki beberapa manfaat yaitu menyembuhkan luka dengan memanfaatkan tekanan negatif, mengatasi sakit kepala dan migrain, menghilangkan nyeri otot, menurunkan tekanan darah (hipertensi) dan mengobatai diabetets militus. Bekam merupakan salah satu terapi tertua di dunia. Saat ini masyarakat sudah berkembang pemahaman bahwa bekam merupakan *thibbunnabawi*.²⁰⁷

Terapi fisik bekam juga berkaitan dengan terapi akupresur. Akupresur merupakan sistem pengobatan dengan menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian). untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (*Qi*) dengan tujuan untuk mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau meningkatkan kualitas kesehatan. Di dalam terapi akupresur terdapat cara dan ukuran untuk menentukan titik-titik akupresur. Satuan yang digunakan untuk menentukan titik akupresur adalah *cun*. Kemudian panjang jari dari klien dapat digunakan untuk mencari atau menentukan titik-titik baik pada tubuh maupun pada tungkai.²⁰⁸

Dari beberapa uraian tentang terapi bekam dan akupresur di atas maka dapat dikatakan bahwa di Klinik GRISS 99 Semarang juga menerapkan terapi bekam dan akupresur. dr. Mustamir menggunakan terapi bekam dan akupresur sebagai bentuk terapi fisik. Kedua terapi ini dianggap sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis dalam terapi pengelolaan emosi,

²⁰⁷ Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik (Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah dan Kedokteran Berbasis Buku)*, (Depok : Rajawali Pers, 2018), 2-52.

²⁰⁸ Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi* (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 3-228

karena emosi adalah fenomena dari fisik dan psikis maka dalam pengelolannya pun diperlukan dengan kolaborasi terapi fisik dan psikis. Terapi bekam hanya khusus untuk emosi marah saja, sedangkan akupresur digunakan untuk semua jenis emosi negatif yaitu marah, cemas, sedih, dan takut. Ketika melakukan terapi bekam pada klien, maka yang terjadi yaitu turunnya *Qi*-energi marah, karena bekam merupakan tindakan mengambil darah dengan kata lain mengurangi energi dalam tubuh. Mekanisme bekam dan akupresur dapat mengelola serta menurunkan emosi negatif karena adanya asumsi dasar yang dapat dipercaya bahwa di dalam pengobatan kedokteran Timur ada keterkaitan antara emosi dan fisik, fisik dan emosi. Semua problem fisik mempengaruhi emosi dan semua problem emosi mempengaruhi fisik.²⁰⁹

Disebutkan juga pada uraian di atas bahwa bekam adalah termasuk terapi *thibunnabawi* atau pengobatan yang sudah diajarkan oleh Nabi atau dapat disebut dengan terapi sufistik. Memang terapi bekam bisa dikategorikan sebagai terapi sufistik jika dalam pelaksanaan terapinya dibarengi dengan syari'at bekam yaitu mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh, memahami hakikat bekam yaitu mengeluarkan kotoran hati dan ma'rifat bekam yaitu merasakan kehadiran-Nya pada saat terapi. Tetapi dr. Mustamir tidak menggolongkan terapi bekam sebagai terapi sufistik melainkan sebagai terapi penunjang terapi sufistik yang berasal dari kedokteran Timur. Kemudian alasan dr. Mustamir menggunakan terapi akupresur karena akupresur adalah bentuk terapi pijat, maka dalam hal pijat sangat berkaitan dengan titik-titik organ. Dimana dari titik-titik organ itu jika ditekan sangat berkaitan dengan kondisi emosi seseorang. dr. Mustamir juga menggunakan satuan *cun* untuk menentukan titik-titik pada bekam dan akupresur. *Cun* yaitu ukuran dalam menentukan titik bekam dan akupresur dengan menggunakan jari tangan klien sendiri. Hitungan ukuran *cun* dimulai dari satu *cun* sama dengan ibu jari, satu setengah *cun* sama dengan jari telunjuk dan jari tengah, dua *cun* sama dengan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, serta tiga *cun* sama dengan empat jari kecuali ibu jari. Jadi selaras dengan uraian di atas. Selain itu, dr. Mustamir juga selalu menggandengkan terapi bekam dan akupresur karena keduanya saling

²⁰⁹ Mustamir, Wawancara oleh peneliti.

berhubungan dalam titik-titik organ yang digunakan untuk menentukan jenis emosi negatif yang harus dikelola.²¹⁰

Di Klinik GRISS 99 Semarang dr. Mustamir mengkolaborasikan beberapa terapi yang sudah diuraikan oleh peneliti di atas, yaitu mulai dari terapi sufistik (ruqyah, sholat, puasa, dzikir, do'a dan membaca Al-Qur'an), terapi secara psikologis (konseling dan relaksasi) dan terapi secara fisik (bekam dan akupresur). Itulah keunikan dan sekaligus keunggulan dalam terapi di klinik GRISS 99 Semarang khususnya untuk pengelolaan emosi. Dengan mengkolaborasikan beberapa terapi tersebut diharapkan bisa membantu dan menolong klien dalam mengobati fisik dan psikis.



²¹⁰ Mustamir, Wawancara oleh peneliti.