Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing*

SALISAH

Pendahuluan

Isu kesehatan menjadi penting untuk dikaji melalui bidang ilmu komunikasi dengan adanya masukan dari banyak penelitian bidang kesehatan yang yang menekankan perhatian pada aspek psikis maupun sosial atas penggunaan pengobatan non-medis yang dikenal dengan istilah *Complementary and Alternative Medicine* (CAM). Adanya penelitian yang menggali dan terkait dengan konsep sehat dan sakit dalam aplikasi yang luas ternyata bukan sekedar menyangkut kondisi berdasarkan pengukuran biomedis. Secara sederhana ada konsep *disease* yang dimaksudkan sebagai adanya gangguan atau ketidakteraturan pada anatomi tubuh atau fisik. Fakta bahwa sehat dan sakit juga mengarah pada adanya keragaman batasan pada masing-masing individu akibat pengaruh konstruk sosial dan budaya dalam lingkungannya. Dengan demikian konsep *disease* menjadi sesuatu yang berbeda dengan *illness* yang terstruktur oleh budaya, berdasarkan pengalaman perorangan dalam mengartikan dan mengalami kondisi tidaknyaman tubuhnya. Ada orang atau masyarakat yang membatasi pada pengalaman somatik, yang lain pada disfungsi mental, dan pada gilirannya aspek sosial, emosional dan kognitif menjadi aspek-aspek yang tidak terpisahkan bahkan saling tumpang tindih. Ini bisa menjadi kritik utama atas dikotomi *disease-illness*, yaitu adanya kondisi dikotomi tubuh-pikiran yang tidak tersentuh oleh bidang biomedis. *Disease* berakar pada kondisi sakit tubuh sehingga dianggap bersifat riil, kongkret, ilmiah dan obyektif, sebaliknya *illness* merupakan sakit yang berakar pada pikiran sehingga dianggap masuk dalam kategori subyektif.

Adanya sifat subyektifitas konsep sakit ini menjadi peluang bagi masuknya kajian berdasarkan perspektif ilmu komunikasi, khususnya jika menggunakan batasan komunikasi intrapersonal sebagai proses individu dalam menggali cara-cara yang di dalamnya pemaknaan kesehatan dinyatakan, diinterpretasi dan dipertukarkan, sebuah proses investigasi interaksi dan strukturasi simbolik dalam diri sendiri yang dikaitkan dengan kesehatan.

Terkait aspek holistik dalam bidang kesehatan dapat dikatakan bahwa kemajuan dalam bidang obat molekular, neurobiologi, genetika beserta aplikasi teori quantum dalam biologi semakin memperluas cara pandang terhadap hubungan pikiran dan tubuh sekaligus melahirkan refleksi baru terkait kesehatan dan penyakit. Pemikiran ilmiah modern dalam fisika dan kimia juga biologi dan psikologi mengarahkan pada visi atas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dunia yang mengesampingkan budaya atau cara tradisional dan natural. Trend baru ini mulai mengembalikan prinsip holistik yang berupa dorongan atau kekuatan psikis yang lebih besar dari aspek neurobiologis, dan deskripsi molekular atas kehidupan psikis menampakkan saling ketergantungan antara pikiran dan tubuh sebagai suatu kesatuan yang signifikan.

Secara khusus, sudut pandang bidang fisika quantum menyatakan bahwa materi dan energi merupakan dua aspek berbeda dari realitas yang sama, dan bahwa karakteristik fisik dapat diamati hanya sebagai sebuah kemungkinan statistik (*statistical probability*). Sifat tak dapat ditetapkan ini merupakan sebuah fungsi materi - energi (*matter-energi)* kaitannya dengan pikiran seseorang. Menurut Martins dan Bicudo dalam Ramos (2004:25-26) sebagai suatu posisi atau momentum dari partikel, motivasi dan sikap individu bukanlah obyek yang menampakkan karakteristik yang secara obyektif dapat diukur, melainkan karakteristik tersebut sangat terkait dengan tempat, kejadian, cara dan alasan mengapa mereka diukur.

Keberadaan sifat holistik pada manusia menurut Lipowski dalam Ramos (2004:26) semakin diperkuat oleh bidang psikosomatik yang mencoba mengintegrasikan konsep holistik. Dinyatakan bahwa psikosomatik merupakan istilah yang mengarah pada sifat tak dapat dipisahkan (*inseparability*) dan saling ketergantungan (*interdependence*) antara aspek psikologis dan biologis manusia. Konotasi ini dapat diacu sebagai istilah holistik yang mengimplikasikan suatu pandangan atas manusia sebagai sebuah totalitas, sebuah kompleks pikiran-tubuh yang menyatu dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal ini menurut Capra (2000:19) pendekatan holistik dalam kesehatan dan penyembuhan merupakan keselarasan dengan sudut pandang yang lebih tradisional dan juga konsisten dengan teori ilmiah modern.

Jadi secara sederhana istilah kesehatan holistik (*holistik health*) dapat diartikan sebagai suatu sistem pengobatan dan atau pencegahan penyakit yang memperhitungkan aspek individu secara keseluruhan sebagai interaksi antara faktor biologis, psikologis dan spiritual, sebagai tanggungjawabnya atas kesehatannya sendiri beserta keseluruhan pengaruh yang mungkin baik sosial, psikologis, dan lingkungan yang mempengaruhi kesehatannya. Selain mengarah pada aspek sifat holistik, berdasarkan tingkatannya, *self-healing* merupakan sebuah kasus yang dapat dimasukkan ke dalam bentuk komunikasi intrapersonal, karena yang menjadi fokus perhatian adalah proses yang terjadi dalam diri individu, tepatnya pada aspek *self*. Komunikasi intrapersonal dapat diartikan sebagai komunikasi di dalam, dengan dan kepada diri sendiri. *Self* sendiri dapat dibatasi sebagai "*individual known to individual*" yang di dalamnya individu memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi, yang antara lain berupa kognisi (*thinking/cognition*), persepsi (*perception*), memori (*memory*), rasa / hasrat (*feeling/desire*), motivasi (*motivation*), kesadaran (*consciousness*), dan hati nurani (*conscience/moral sense*). (Beck, 2002:50-51)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian menjadi sangat besar kemungkinan hal ini bersinggungan dengan bidang psikologi. Bidang psikologi sendiri pada dasarnya mewarisi sudut pandang yang sangat beragam. Menurut Dr. Joan Borysenko dalam Levin (2001:87) tradisi terbaru dan sangat berpengaruh dalam telaah psikologi antara lain terkait agama dan filsafat yang muncul dalam problem-problem seputar jiwa (*soul*), spirit, kemauan (*will*), kesadaran (*consciousness*) dan pikiran (*the mind*). Beragam pertanyaan seringkali menjadi bersifat metafisika yang menjadi sulit untuk mengetahui bagaimana pandangan seseorang karena muncul baik sebagai suatu jiwa yang immaterial sekaligus tubuh yang bersifat material. Aspek ini lebih khusus di dalami oleh bidang *psychophysiology*, yaitu sebuah studi yang mempelajari peristiwa-peristiwa terkait hubungan antara tubuh dan mental manusia.

Aspek jiwa (*soul*), spirit, kemauan (*will*), kesadaran (*consciousness*) dan pikiran (*the mind*) ini merupakan sebagian dari yang dikaji oleh komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal dapat diartikan sebagai "*communication with self*". Disini individu dilihat sebagai suatu sistem komunikasi yang mengandung-diri (*self-contained*) yang memproses pesan dengan menerima, menyimpan dan mendapatkan kembali informasi. Dalam sistem ini proses kognitif menjadi hal yang sentral, karena melibatkan persepsi dan proses *decoding* bentuk dan makna diskursif, menyimpan dan mendapatkan kembali informasi yang relevan dalam memori, dan melakukan konstruksi atau negosiasi makna melalui penggunaan strategi-strategi yang diasosiasikan dengan berpikir dan bahasa. Ditambahkan juga adanya aspek motivasi. (O'Sullivan, 1983:121)

Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara tersebut, sebagai contoh antara lain terkait dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Cakra manusia bertanggungjawab terhadap banyak aspek kesehatan manusia – kerja sistem endoktrin misalnya bisa menjadi sebuah penyakit yang dapat mempengaruhi proses pikiran manusia. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang. Terdapat beberapa cara untuk penyeimbangan cakra, antara lain melalui treatmen terapi, yoga dan meditasi, latihan, terapi warna dan cahaya, penyehatan aura, penyeimbangan dengan tangan dan pendulum, aromaterapi, terapi sentuhan, pikiran positif, affirmasi dan hipnosis[152]

[152] Dr. Glennis Rogerson, Ph.D (2008). "Choosing Oils to Balance the Chakras and Auras" melalui <www.qigonginstitute.org>[10/5/08]

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sepintas terlihat pandangan ini cenderung diabaikan oleh ilmu pengetahuan medis modern. Padahal pemikiran tentang tubuh energi seseorang dan perannya yang sangat penting dalam menimbulkan penyakit dan pengobatannya mulai mendapat perhatian dalam dunia kesehatan Barat. Kehadiran tubuh energi (kadang-kadang disebut kembaran etherik atau tubuh vital) dan interaksinya yang lekat dengan tubuh fisik dapat memberikan arti dan efektifitas penyembuhan berbasis prana atau cakra.

Untuk menangani keragaman dan keunikan manusia tersebut maka dianggap perlu untuk melakukan pendekatan yang dianggap lebih manusiawi yaitu salah satunya terkenal dengan istilah pendekatan holistik yang dalam bidang kesehatan dapat disimpulkan sebagai filsafat perawatan medis yang memperhitungkan aspek fisik, mental dan spiritual dari kehidupan sebagai sesuatu yang saling terkait dan merupakan pendekatan yang penting bagi perlakuan penyembuhan. Dalam praktiknya proses penyembuhan holistik secara khusus menekankan pada aspek makna, persepsi dan diskursus sebagai inti dari proses penyembuhan dan kesehatan, termasuk di dalamnya penerapan aspek spiritualitas individu. Spiritualitas disini dapat diartikan sebagai suatu pencarian atas apa yang sakral atau suci dalam hidup individu, berpasangan dengan hubungan transenden dengan Tuhan atau kekuatan yang yang lebih tinggi atau energi universal. (Zoller, 2008:90)

Keterkaitan antara kondisi psikis dengan fisik terlihat salah satunya melalui fakta bahwa ketentraman hati, terangnya pikiran dan kesehatan raga ternyata dapat dicapai melalui olah rasa secara bertahap melalui proses latihan yang lama dan terus-menerus. Dalam psikoneuroimmunologi dijelaskan mengenai bagaimana jiwa seseorang melalui syaraf dapat mengeluarkan hormon stres misalnya *ACTH, Kortisol* yang dapat merangsang sel-sel imun untuk menghasilkan antibodi yang berguna dalam pertahanan tubuh terhadap mikroorganisme dan keganasannya. Psikoneuroimmunologi tidak menjelaskan bagaimana mengatur jiwa agar dapat menghasilkan antibodi yang diinginkan. Kemunculan psikoneuroimmunologi mengukuhkan hubungan tubuh-pikiran dan menyediakan dasar fisiologis bagi emosi dan hubungannya dengan sistem saraf, endoktrin dan sistem kekebalan tubuh. Pikiran dan emosi merupakan bentuk energi yang memiliki karakteristik pola dan frekuensi getar. Studi menunjukkan bahwa pikiran dapat mempengaruhi sejumlah acak generator serta sistem saraf otonom. Dalam hal ini dasar emosi, pikiran dan kesadaran serta singgungan antara fisik dan tubuh energi belum diketahui. (Rogers, 2004:9)

Terkait tubuh energi yang juga dikenal dengan nama prana, dalam prinsip penyembuhan berbasis prana ternyata tidak diperlukan bakat khusus untuk kemampuan menyembuhkan dalam melakukan pengobatan berbasis prana. Untuk mampu menyembuhkan yang diperlukan hanyalah kemauan untuk menyembuhkan. (Sui, 2004:10)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model komunikasi kesehatan khususnya yang terkait proses penyembuhan diri. Sedangkan secara khusus penelitian ini antara lain bertujuan untuk menggambarkan model penerapan aspek spiritual diri dalam proses *self-healing* sebagai terapi holistik .

Sebagai kegunaan praktis, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan masyarakat dan menyediakan acuan pertimbangan untuk mendorong masyarakat mengontrol dan merawat kesehatannya. Idealnya, penelitian komunikasi kesehatan ini diharapkan dapat berguna menyediakan sumber informasi yang cocok dan relevan bagi masyarakat, menggali data dari masyarakat tentang jenis tantangan yang dihadapi dalam sistem perawatan kesehatan modern, juga membangun lapangan tes pendidikan dan media program bagi melek medis masyarakat. Penelitian ini diharapkan berguna untuk membantu masyarakat mempertimbangkan cara mereka sendiri dalam perawatan keseha tan dan membangun kemampuan komunikasi dalam berinteraksi efektif dengan penyedia layanan dan informasi kesehatan. Secara khusus dari segi guna laksana diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan dunia pengobatan berbasis natural.

Metodologi

Fenomenologi adalah teori sekaligus pendekatan yang antara lain dikembangkan oleh Alfred Schutz, seorang sosiolog. Sebagai salah satu pendekatan yang penting dan telah mapan dalam penelitian komunikasi perspektif fenomenologi dapat digunakan untuk meneropong realitas komunikasi yang berasal dari kesadaran pemakai *self-healing* karena fenomenologi adalah kajian mengenai pengetahuan yang berasal dari kesadaran atau cara bagaimana orang-orang memahami objek-objek dan peristiwa-peristiwa atas pengalaman sadar mereka. (Littlejohn, 1996:203)

Sebagaimana teori tindakan sosial dari Weber, fenomenologi juga berasumsi bahwa manusia adalah makhluk kreatif, berkemauan bebas dan memiliki beberapa sifat subjektif lainnya. Kesamaan pandangan-pandangan seperti ini membuat beberapa kalangan mengklaim bahwa teori fenomenologi dari Schutz banyak terinspirasi dari teori dan pikiran beberapa ilmuwan lainnya. Dua diantaranya adalah Max Weber dan Edmund Husserl. Pandangan Weber tentang sifat aktif manusia telah menjadi spirit bagi Schutz untuk membangun asumsi-asumsinya tentang manusia dalam perspsktif teori fenomenologi. Sebagaimana Weber, Schutz juga dalam teori fenomenologinya menganggap dimensi interaksi sebagai variabel utama dan penting dalam menentukan perilaku manusia, bukan struktur masyarakat. Bahkan struktur itu sendiri tercipta dan berubah sebagai akibat dari interaksi manusia, yakni ketika individu-individu berpikir dan bertindak secara stabil terhadap seperangkat objek yang sama. (Mulyana, 2003:61)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini informasi dikumpulkan dari subyek penelitian yaitu para pengguna senam pernapasan Satria Nusantara, pengguna teknik spiritual SEFT, dan praktisi Reiki. Obyek dalam penelitian ini difokuskan pada praktik dan pemaknaan simbol-simbol yang digunakan dan aspek spiritual individu pengguna *self-healing*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam, observasi dan metode documenter. Untuk tahapan analisis data kualitatif bersifat induktif berusaha memahami proses sosial yang berlangsung dan makna dari fakta-fakta nampak dengan langkah-langkah yaitu pertama reduksi data, kedua penyajian data, dan ketiga penarikan kesimpulan. Langkah-langkah analisis data ini bersifat sangat luwes yang tidak terikat oleh batasan kronologis.

Temuan

Dalam bahasa praktis spiritual bisa dianggap sebagai kebutuhan untuk mempertahankan/mengembalikan keyakinan dan membantu memenuhi kewajiban agama, kebutuhan untuk mendapatkan maaf/pengampunan, mencintai, menjalin hubungan penuh rasa percaya dengan Tuhan, keyakinan dalam hubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa Yang Maha Pencipta.

Sebagai aplikasinya biasanya terlihat dalam aspek-aspek antara lain meliputi segala yang berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui / ketidakpastian dalam kehidupan, upaya untuk menemukan arti dan tujuan hidup, serta upaya untuk menyadari kemampuan menggunakan sumber dan keyakinan dalam diri sendiri. Jadi, dapat dikatakan kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta rasa keterikatan dan kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan maaf.

Spiritual karenanya juga tidak bisa dilepaskan dari unsur kepercayaan (*faith*), yang dalam praktiknya bagi seseorang akan mempunyai kepercayaan/keyakinan mempercayai/mempunyai komitmen terhadap sesuatu. Disisi lain juga bisa berupa upaya seseorang untuk memahami tempatnya dalam kehidupan, bagaimana seseorang melihat dirinya dalam hubungannya dengan lingkungan secara menyeluruh.

Beberapa hal yang terkait spiritual yaitu merupakan aspek yang dipengaruhi aspek fisiologis, psikologis dan sosiobudaya, perannya mengarahkan perlu untuk hidup sehat, bersifat individual dan dapat berfluktuasi. Karakteristik spiritualitas pada seseorang dapat dilihat dengan mengamati hubungan dengan diri sendiri, yaitu pengetahuan diri, sikap percaya pada diri sendiri, percaya pada kehidupan masa depan, ketenangan pikiran, harmoni/keselarasan dengan diri sendiri, juga dengan mengamati hubungan seseorang dengan alam, dalam arti mengetahui dan berkomunikasi dengan alam, serta hubungan seseorang dengan aspek ketuhanan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan data penelitian ditemukan adanya faktor pengetahuan informan sebagai gambaran spiritualnya. Semakin banyak yang orang ketahui tentang tubuh, atau bahkan sel-sel tubuh, semakin orang tersebut menghargai betapa berharga dan mulianya segala anugerah dalam kehidupan. Alih-alih mempertanyakan soal tubuh dan keberadaan seseorang di bumi ini, sesungguhnya tubuh dapat menjadi tempat bagi ruh dan ekspresi kesadaran. Pengetahuan ini merupakan langkah awal menuju kehidupan dan keutuhan diri serta keberadaan fisik tubuh yang lebih menunjukkan adanya hubungan antara jiwa dan sel tubuh. Bermula dari adanya pemahaman yang akan membuka diri untuk menerima hal-hal baik. Rasa syukur mengarah pada ketaatan, mampu menghadirkan kasih sayang yang mengalir secara alami dari pusat tubuh menjadi proses penyembuhan ataupun pencegahan sakit yang luar biasa. Sedangkan untuk membantu orang lain untuk sembuh tidak akan ada artinya apabila seseorang kurang menghormati dan menghargai tubuh sendiri serta alam semesta. Sifat menghargai dapat membawa keuntungan dalam mengisi dan menghangatkan tubuh dan hidup seseorang.

Pengalaman informan menunjukkan bahwa kadang sesuatu yang secara umum dianggap tidak masuk logika, justru buktinya mengarah kepada sesuatu yang patut disyukuri. Tanpa menghiraukan betapa tubuh mungkin mengalami ketidakseimbangan, tubuh tetap akan menghasilkan informasi penting untuk mengembalikan keseimbangan. Memahami untuk terus memikirkan kedamaian menjadikan keseimbangan kesehatan sebagai salah satu anugerah saat meniti jembatan menuju pencegahan sakit bahkan penyembuhan.

Persepsi informan mungkin berubah dari hari ke hari. Tetapi dengan pilihan sikap yang tetap berpegang pada keyakinan mengenai prinsip kesatuan dan keseimbangan tersebut sesering mungkin, informan merasa mampu memahami dan mengetahui bagaimana keempat kategori utama kosmos berperan dalam tubuh dan kehidupan manusia, yaitu misteri, kreativitas, keseimbangan yang dinamis antara aliran dan organisasi, serta pencegahan ataupun perbaikan kerusakan.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori interaksi dan komunikasi, dapat dikatakan bahwa aktivitas dan kebersamaan dengan orang lain dan berbagi tujuan umum dapat dianggap sebagai faktor pelindung terkait dengan penurunan resiko sakit dan sehat dengan tingkatan lebih tinggi. Aspek ini dikenal sebagai faktor dukungan sosial. Disisi lain bisa dibedakan antara dukungan nyata dan dukungan emosional. Dukungan nyata bisa berupa bantuan material, pertolongan fisik atau bentuk bantuan dan nasehat. Dukungan emosional kadang disebut juga bentuk tak nyata dukungan sosial, bisa berbentuk dorongan, panduan atau pertemanan. Dukungan sosial yang nyata secara tipikal diukur melalui ukuran sosiologis atas pemberian dan penerimaan seluruh jenis sumberdaya sosial, sedangkan dukungan emosional terkait dengan transaksi psikologis atau interpersonal diantara masyarakat. Hal ini lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang perasaan nyaman yang melintas dari satu orang ke yang lain. Individu dengan sistem dukungan sosial yang kuat akan lebih mampu menghadapi perubahan utama dalam hidup, bahkan yang tak diinginkan sekalipun.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori keyakinan akan kemampuan tubuh, sangat terkait dengan adanya emosi sehat dan efek placebo yang secara langsung berkaitan dengan adanya pemaknaan oleh informan. Makna mengubah banyak hal dan membuat banyak hal terjadi. 'Obat' bagi informan bukan satu-satunya jenis perilaku manusia yang bermakna, melainkan hanya merupakan satu aspek realitas manusia yang luas dimana segala sesuatu yang orang maksudkan, suka atau tidak, dipenuhi oleh makna yang menyusun kehidupannya. Banyak makna obat, respon makna (dalam arti sempit efek placebo) merupakan fenomena budaya yang digunakan dalam suatu keterkaitan kompleks dalam pemaknaan sehat dan sakit. Meski para informan berada pada lingkungan yang dipenuhi pemikiran biologi modern yang universal, tetapi tetap ada keyakinan bahwa orang mengalami fisiologi mereka sendiri berdasar pada siapa mereka dan apa yang mereka ketahui. Ini semakin memperkuat kenyataan bahwa seluruh sakit (*illness*) dibentuk oleh makna, oleh budaya.

Cerita para informan menunjukkan secara implisit bahwa kadang ada hal-hal yang sering dipertanyakan antara peran placebo dan makna. Adalah beralasan jika dikatakan bahwa dalam hal ini psikoterapi menimbulkan respon makna. Informan menyusun mitos individual dengan elemen yang digali dari masa lalunya, atau pada saat menerima dari luar suatu mitos sosial yang tidak berhubungan dengan kondisi bentukan personal. Orang dan komunitas bersama-sama dengan berbagai cara membentuk mitos, suatu konstruk makna, dari beberapa elemen rasa. Terlihat adanya elemen umum yang terdiri dari hubungan, konteks dan ritual pertolongan. Tapi bisa juga itu sebagai subordinat bagi makna yang dikonstruk dalam suatu cara yang menjadikan pencegahan sakit ataupun penyembuhan berhasil dalam bentukan eksplisit situasi yang asalnya ada pada tingkatan emosional dan dalam pembawaan yang dapat diterima oleh sakit dalam pikiran. Ini menunjukkan bahwa keefektifan simbol akan memainkan peran dalam tingkat kehidupan melalui proses organis, pikiran tak sadar, pikiran rasional, dan ketiganya saling terhubung.

Kristalisasi pengalaman menuju simbol bermakna, khususnya metafora yang dilakukan informan dianggap dapat melakukan perubahan. Adanya keyakinan dalam diri informan yang mungkin membentuk ulang pikiran mengenai "siapa dan apa saya" secara tidak langsung mendukung proses pencegahan sakit ataupun penyembuhan terhadap rasa tidak nyaman tubuh. Bisa dikatakan bahwa hal itu meski tidak tepat digambarkan sebagai efek placebo tetapi dapat dimaksudkan sebagai respon perkasa terhadap makna yang dikonstruksi.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori pengembangan diri, data dari pengalaman informan menggambarkan adanya aspek

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

will (keinginan) dari informan yang mengarah pada sifat kesadaran spiritualnya akan pentingnya makna dalam hidup. Perhatian yang total juga mengarah pada keberadaan energi tertentu dalam tubuh sangat terkait dengan cara seseorang memandang dirinya, dalam aktivitas sehari-hari, karakter pekerjaan, yang berbeda pada tiap manusia, mengarah pada adanya penanda-jiwa tertentu setiap orang. Segala apa yang sudah dipilih oleh informan selain karena sifatnya juga karena adanya dukungan atau restu yang berasal dari lingkungan dan orang-orang di sekitar mereka. Mereka mencoba untuk selalu merasa nyaman dan baik-baik saja dalam hidup dengan menciptakan keseimbangan hidup. Keinginan membantu orang lain dengan tanpa imbalan dianggap sebagai nilai kehidupan yang dalam, sebuah kapasitas yang terlihat melampaui diri, dan menjadi ciri unik manusia karena menjadi proses transendensi diri karena menjadi manusia pada dasarnya berarti berhubungan dan terkait dengan sesuatu yang lain di luar diri. Saat seseorang melampaui dirinya sendiri seperti melalui sikap memaafkan, tidak mementingkan diri sendiri, penuh pemikiran, murah hati dan bisa memahami orang lain, berarti dia sudah masuk dalam ruang spiritual makna. Dengan memberi sesuatu, menjadikan hidup terasa semakin kaya. Ini merupakan sebuah kebenaran yang dipahami sejak lama sebagai jantung makna aspek spiritual.

Energi bekerja paling efektif pada seseorang ketika ia bereaksi dan selaras dengan energi tertentu dari orang tersebut. Terdapat kualitas energi dan pola aliran tertentu yang dapat menghilangkan hambatan saat terjadi masalah. Dalam prosesnya kesadaran tubuh mengarah pada rasa syukur, kasih sayang dan penyembuhan. Dalam hal ini makna berfungsi mengidentifikasi dan membersihkan hambatan. Ini sangat terkait dengan prinsip aliran energi dan pentingnya pemahaman mengenai penyembuhan bahkan sampai pada tingkat sel tubuh.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori kontinyuitas, pengalaman informan menunjukkan mengenai pentingnya secara rutin membersihkan hambatan energi pada tubuh sehingga dapat merasakan aliran. Untuk mengembangkan anugerah penyembuhan juga dapat dengan cara memfokuskan penyembuhan energi pada orang lain. Sebagai akibatnya, pengaruh yang dirasakan tubuh cukup nyata yaitu kesehatan terus membaik. Juga dengan menekankan pada latihan yang mendukung aliran pada tubuhnya. Dengan kesehatan fisik yang semakin membaik, dapat merasakan ketenangan dan kekaguman. Setiap pengalaman sebagai sesi latihan membawa pada setingkat lebih tinggi, yang berdampak pada perubahan dalam cara memandang diri sendiri. Itu berarti dengan membantu menyembuhkan orang lain berarti menuju pada penyembuhan diri.

Aliran energi Chi yang lancar berhubungan dengan kesehatan**,** sedangkan ketiadaan aliran energi berhubungan dengan kondisi sakit. Pemulihan secara alami yang mengembalikan kelancaran aliran energi Chi hanya akan terjadi apabila hambatan disingkirkan, membersihkan dan membuka tubuh, pikiran, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semangat. Dari mana aliran energi kehidupan ini berasal, pengalaman informan menunjukkan bahwa aliran ini rasanya berbeda pada setiap orang. Polanya cukup unik, mirip dengan sidik jari atau jejak kaki. Kenyataannya, untuk mengatasi gangguan kesehatan yang dialami setiap individu bisa hanya dengan mengamati getaran tertentu dalam aliran energi mereka. Keragaman Chi menjadi petujuk adanya keberadaan "pertanda energi" sebagai salah satu cara mengenali kondisi seseorang.

Sehubungan dengan Chi, dapat dikatakan bahwa setiap orang memiliki beragam perbedaan energi semesta dengan pola alami dan unik bagi setiap kesadaran orang, sebagai penanda-jiwa mereka. Pada individu sehat ada sejumlah besar aliran energi di dalam tubuh. Kata aliran dimaksudkan untuk menyampaikan aspek kuantitatif dari kecepatan dan arah dari penanda-jiwa.

Terkait makna aliran bagi sel-sel dari sudut pandang fakta dasar yang menyertainya mengenai kehidupan biologi, dapat dikatakan bahwa seluruh sel mengalami aliran keluar masuk dengan kecepatan tetap dari elemen-elemen yang penting dalam bertahan hidup. Pola dasar ini mencakup pertumbuhan, perbaikan, penggandaan, reaksi terhadap stimulus, kebutuhan nutrisi, dan pengeluaran produk samping. Para Ilmuwan menyebut aliran biologi sejenis ini sebagai *homeostatis,* yang makna harfiahnya adalah kondisi keseimbangan yang relatif stabil. Kondisi keseimbangan yang sangat penting ini mencegah perubahan tiba-tiba yang dapat mematikan unit-unit kehidupan yang rumit ini. Reaksi bolak-balik yang kompleks menjaga sel-sel tetap berada pada suhu, kesesuaian ukuran, dan mempertahankan pengaturan molekul secara konsisten. Bahan makanan dan oksigen bergerak memasuki sel, dan produk samping dibuang. Tidak ada kehidupan sel tanpa kehadiran aliran ini. Apabila penyakit menghambat sejumlah besar aliran pada suatu organ penting, keberlangsungan fungsi tubuh pun terhenti seketika. (Hawkes, 2009:62)

Setiap suara, sensasi, penglihatan, selera dan aroma yang diserap dari lingkungan dapat mempengaruhi pikiran dan tubuh. Terdapat pertukaran yang bersifat konstan dan dinamis antara tubuh fisik dan tubuh halus. Siklus pikiran melewati kondisi kesadaran yang beda-beda dan pengalaman sensori berubah dengan kondisi perubahan ini. Faktor intelektual mengolah informasi berdasarkan keyakinan dan perasaan untuk mengambil keputusan. Faktor ego merupakan aspek yang menggambarkan identitas dengan posisi dan kepemilikan seseorang. Intinya ada pada *self-image*, yaitu cara seseorang ingin menampilkan diri ke diri sendiri dan dunia. Ego sifatnya mencari keamanan diri melalui kontrol dan kadang harus melalui persetujuan. Dalam proses ini aspek emosional bermain menuju keseimbangan individu.

Isi kesadaran termasuk persepsi, sensasi, pikiran, perasaan, kombinasi pikiran-perasaan, emosi, bayangan, memori dan sebagainya. Bagi aspek kesadaran, persepsi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langsung yang ada dalam pikiran seseorang yang berperan sebagai faktor pemersatu tersebut dapat menjadi sumber inspirasi. Prinsip ini dalam praktik *self-healing* dikenal dengan istilah energi semesta atau energi Illahi sebagai energi kehidupan. Pada tiap penyembuhan spiritual terdapat kesadaran bersama secara luas. Ini adalah kebersamaan kesadaran yang hasilnya sebuah asimilasi pengalaman yang begitu luas merambah kapasitas bagi komunikasi yang jelas dengan spirit seseorang. Dalam penyembuhan spiritual adalah mungkin spiritual itu, mental atau isu emosional dapat secara total dipindah. Pemikiran ketuhanan, cinta dan kebahagiaan mengisi tempatnya jika penerima terbuka bagi perubahan, dalam artian memiliki fleksibilitas psikologis.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori menjauhi ambisi, data menunjukkan bahwa meskipun para informan berbeda cara *self-healing*, tetapi terlihat hasil yang sama bahwa *self-healing* dianggap memiliki kontribusi terhadap sifat informan dalam hal keinginan untuk menjauhi ambisi, juga kemampuan untuk lebih mudah mengontrol emosi. Istilah ambisi mendekati gambaran adanya perhatian yang berlebih-lebihan terhadap sesuatu. Ternyata perhatian yang berlebihan itu membuat seseorang menyingkirkan makna. Dengan ketiadaan makna, seseorang dapat merusak sebuah hubungan. Saat hubungan rusak, berarti memunculkan resiko. Di sisi lain, makna melekat pada penghargaan terhadap suatu kejadian, pada rasa syukur atau terima kasih, pada kesadaran dan pada hubungan. Saat kesadaran hanya fokus ke masa mendatang, seseorang kehilangan hubungan dengan saat sekarang, tempat diri, tempat orang lain, dan tempat makna. Saat orang tidak menghargai saat sekarang, berarti tidak menghargai proses. Saat seseorang tidak bersyukur untuk makna dalam hidupnya, saat sekarang, berarti tidak menghargai diri sendiri maupun orang lain. Saat menghargai suatu proses, akhir akan menjadi awal yang baru. Dalam aktivitas apapun, saat memberi perhatian pada integritas proses, dapat dikatakan orang mengalami sukses yang tak terukur, apapun hasilnya. Dengan kesadaran makna yang berkelanjutan dalam segala aktivitas berarti memelihara perasaan sukses yang lebih dalam. Saat seseorang menganggap benar atas nilai personal dalam setiap episode kehidupan, berarti meletakkan dasar bagi makna. Saat bekerja dengan kesadaran atas peristiwanya, orang tetap terhubung dengan makna. Eksistensi seseorang, dan eksistensi seluruh kehidupan adalah makna, yang semata hanya menunggu ditemukan.

Pembentukan makna itu juga menjadi gambaran berfungsinya spirit seseorang. Saat kondisi fisik seseorang seberat apapun sakitnya, spirit dapat menjadi satu-satunya nucleus yang sehat. Untuk membuat konsep makna jelas juga mencakup seluruh sistem hubungan seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan makna eksistensinya. Pengalaman informan menunjukkan adanya kebebasan kemauan, juga adanya kemauan untuk memaknai, yaitu memaknai setiap yang dijalani dalam hidupnya. Bebas berkemauan berarti tidak menyerah pada takdir. Tiap orang memiliki tugas atau missi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk melakukan sesuatu yang nyata, yang pada gilirannya itu akan menjadikan tiap orang menjadi sosok dengan peran yang unik.

Informan juga menunjukkan adanya pembentukan makna melalui agama yang dianggap memberi kekuatan dan mempertinggi kasih sayang untuk kepentingan sosial. Gambaran sederhana ambisi secara psikis menjadi sangat masuk akal saat seseorang mengejar sesuatu dengan sangat kencang, tidak akan ada kesempatan untuk berhenti hanya untuk memikirkan sesuatu atau makna.

Harga mutlak bagi peran Tuhan dalam keyakinan informan menunjukkan adanya keyakinan akan adanya dunia di luar dunia manusia sebagai tempat pertanyaan terkait makna final penderitaan atau sakit akan menemukan jawabannya. Terdapat makna tertinggi sebagai faktor yang menyelimuti peran aspek biologis, psikologis dan spiritual atau keterkaitan ketiganya. Makna tertinggi itu sendiri merupakan konsep abstrak yang sangat tidak mudah dipahami, namun penerapannya dapat diamati atau dibuktikan. Dari pengalaman informan, hal tersebut dapat dilihat dari pilihan sikap dan perilaku saat mengamati semesta dan tatanan kosmos, menghargai tatanan dunia, bumi dengan segala tatanan isinya, bagaimana cara kerja dan bagaimana cara semua itu mempengaruhi kehidupan dan nasib atau tujuan seorang. Meski tidak ada jawaban yang nyata yang bisa ditangkap oleh indra, tetapi bagi informan dapat dicari melalui adanya kesempatan untuk mengalami sesuatu yang luar biasa yang menyatakan keberadaan dimensi khusus tersebut melalui suatu pengalaman puncak.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori alamiah, secara umum data menunjukkan bahwa para informan menghindari obat kimia dan ketika merasakan tubuh tidak nyaman, lebih memilih untuk istirahat dari aktivitas fisik dengan berpikir positif dan menyenangkan. Terkait pikiran positif, tidak bisa dilepaskan dari respon makna yang dapat dianggap sebagai 'efek psikologis dan fisiologis atas pemaknaan dalam perlakuan saat sakit'. Ketika efek tersebut 'positif' maka disebut efek placebo, sedangkan jika 'negatif' bisa disebut nocebo, meski hal ini bukanlah pembagian yang mendasar.

Secara tersirat dapat dikatakan dalam keyakinan informan mengenai proses penyembuhan bahwa orang merespon luka dalam beberapa cara. Respon otonom merupakan yang terpenting dalam penyembuhan dan melibatkan seluruh proses yang organism dapat berusaha mengembalikan kesehatannya kembali atau keseimbangan, termasuk berbagai sistem imunologis dan yang terkait. Respon makna mengikuti interaksi dengan konteks yang di dalamnya penyembuhan berlangsung.

Dari perspektif biologi komunikasi, dalam model penyembuhan energi, matriks energi mampu merasakan lingkungan enternal dan internal, proses informasi dan integrasi fungsi melalui tubuh. Saat sistem komunikasi menjadi kacau atau tidak seimbang, arus informasi melambat dan penyembuhan diperlukan. Energi penyembuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

eksternal dapat membuka kembali *channel* komunikasi dan karenanya menyediakan perbaikan dan penggantian jaringan. Keuntungan khususnya yaitu kemampuan untuk meningkatkan respon imunitas dan stres dan menurunkan hiperaktivitas otonomik (Miles and True, 2003). Praktik meditasi dapat membentuk sebuah jalinan struktur jaringan sehingga menjadi lebih mampu memancarkan sinyal yang kuat dan koheren. Inilah efektifnya *self-healing* melalui kerja energi.

Pengetahuan tentang keterkaitan emosi dan kesehatan membawa implikasi bahwa banyak hal yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kondisi emosional dan membuat kesehatan lebih baik. Secara empiris dapat dikatakan bahwa sholat menghasilkan dan dicirikan oleh emosional yang jelas yang mengganti keseluruhan dari perasaan sehat yang secara ideal ditemukan melalui ketaatan –damai, kenyamanan, kepercayaan, kasih sayang sampai rasa yang merusak yang kadang muncul tak diharapkan seperti rasa bersalah, ketakutan, kemarahan, kebencian. Dalam bidang psikofisiologi dan psikoneuroimmunologi terbukti bahwa emosi merupakan '*hardware*' bagi saraf otonom, endokrin dan sistem imun. Sebagai konsekuensinya, apa yang dirasa seseorang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuhnya. Apapun pengaruhnya, apa dan bagaimana rasanya sudah mempunyai jalur yang jelas yaitu secara fisiologis mempengaruhi tubuh dan pikiran. Apapun respon emosional yang diperoleh sepenuh hati secara potensial merupakan faktor pelindung. Sholat mengaktifkan apa yang ahli psikologi sebut proses '*attachment*' yang menghubungkan seseorang baik dengan orang lain maupun dengan konsepsi dorongan spiritual ataupun dengan Tuhan (Levin, 2001:79).

Kesehatan emosi bergantung pada kemampuan seseorang dalam menangani emosi, perasaan dan pikirannya. Memiliki kesadaran atas sifat dan efeknya pada diri dan orang lain mempertinggi rasa akan diri. Dalam bidang psikoneuroimmunologi juga membuktikan bagaimana emosi dapat mempengaruhi kesehatan, juga melalui efek pada sistem bioenergi manusia. Jaringan hipotetis pusat energi dan jalur sirkulatori dipercaya mengandung dan mengarahkan gerakan dorongan hidup vital yang mampu memelihara kesehatan.

Bagaimanapun cara melakukan sholat, komunikasi dengan Tuhan bisa menjadi sumber kekuatan, makanan dan penyembuhan. Praktik keagamaan seseorang mencerminkan sudut pandang spiritual atau sistem kepercayaan yang menembus seluruh aspek kehidupan, mempengaruhi apapun yang bisa dilakukan, dipilih dan dipikirkan tentang diri sendiri dan dunia. Kepercayaan pada Tuhan mampu membangkitkan perasaan senang, kebahagiaan dan sifat selaras, rasa dimana segala hal mengarah pada harapan.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori imajinasi, dari cerita para informan diperoleh gambaran bahwa memanfaatkan daya imajinasi positif berguna untuk membersihkan hambatan-hambatan dan memisahkan energi yang tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibutuhkan. Orang yang sampai sekarang mampu berpikir di dunia rasa, belajar untuk menghayati dunia ini maka dia akan menemukan bahwa semua hukum alam diketahui bukan semata enak di dunia fisik saja; ada sebuah sifat intrinsik dunia yang dirasakan yang hukumnya berbeda karena faktanya memang sangat bertentangan dengan dunia fisik.

Manusia adalah apa yang diperlihatkan oleh tubuh fisik, tubuh etherik, jiwa (tubuh astral) dan ego (spirit). Dalam keadaan sehat manusia dapat dilihat dan dipahami dari aspek kepemilikan ini. Dalam keadaan sakit manusia dapat diamati sebagai adanya gangguan pada keseimbangannya dan untuk penyembuhan melalui terapi yang substansinya dapat menyimpan keseimbangan. Bentuk sakit tertentu terjadi ketika spirit, atau jiwa, berada terlalu jauh dengan organism dan dengan hasil proses *self-healing* juga tak dapat dilakukan atau terlalu lambat. Dalam fakultas jiwa dan spirit itulah dapat dicari penyebab sakit. Penyembuhan dapat dilakukan dengan melepaskan elemen pengganggu tersebut dari fisik.

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori pikiran yang utama. Dalam hal ini jelas nampak adanya relevansi khusus yaitu kepercayaan bahwa individu mempunyai kesadaran, keyakinan dan harapan yang mampu mengubah rangkaian penyakit dalam tubuh. Kepercayaan seperti itu mengungkapkan perhatian atas otonomi perorangan dan kekuatan pikiran mengenai sehat atau sakit untuk menyatakan fungsi tubuh. Terdapat *common sense* yang mengakui bahwa setiap orang menciptakan realitasnya sendiri. Maksudnya bahwa kepercayaan seseorang mengenai diri sendiri dan dunia secara tidak langsung – atau mungkin langsung- mampu mempengaruhi hidup dan kesehatan menjadi lebih baik atau lebih buruk. Dalam bentuk ekstrem dapat disederhakan dengan menyatakan pikiran manusia mutlak sebagai penyebab seluruh penyakit. Sebagian menyatakan bahwa kepercayaan tentang situasi untuk sebagian membentuk reaksi dan respon seseorang. Prinsip tentang kekuatan pikiran positif nyata berpengaruh pada pentingnya optimisme, harapan (*hope*), *good expectation*, dan sikap mental positif yang merupakan karakter pikiran sehat dan tak diragukan lagi menguntungkan bagi seluruh aspek kesehatan. (Ramos, 2004:22)

'Pengharapan' adalah cara lain bicara tentang pengetahuan atau pengalaman. Jika orang memilih untuk menginformasikan sesuatu, orang akan 'berharap' seperti informasi tersebut yang kemudian akan bereaksi untuk memilihnya sebagai konsekuensi pengharapan tersebut. Tetapi jika dalam suatu kondisi yang masuk akal untuk membayangkan yang diketahui dalam suatu cara tetapi tidak jelas untuk dianggap sebagai pengetahuan, maka '*meaning*' dapat menjadi istilah yang lebih tepat. Proses makna yang muncul dalam diri seseorang dapat memunculkan efek placebo dalam penyembuhan.

Dalam perspektif tertentu efek placebo dalam pikiran yang lurus hanya sebuah kasus khusus dari respon makna. Efek placebo terlihat bagi kebanyakan orang 'semata

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

psikologis', bahwa pikiran menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Fenomena placebo mengarahkan pada pentingnya reaktor placebo seperti siapa yang tergantung, atau otoritatif, dan sebagainya. Gagasan kuncinya bahwa respon makna atau efek placebo (dalam arti lurus) melibatkan mekanisme fisiologis yang dapat dipengaruhi dari luar. Contoh penting yaitu sistem imun yang nyata-nyata dipengaruhi oleh persepsi, pengalaman dan emosi. Sistem imun merespon unsur internal dan eksternal. Ada juga yang menyatakan bahwa sistem imun harusnya dianggap sebagai organ sensor tambahan. Pada gilirannya makna dalam arti psiko-sosio-kultural terkait dengan *self*. Persepsi, emosi dan imunitas dikatakan sebagai 'homeostatis yang terintegrasi'. Dari perspektif ini lebih tepat bahwa respon makna akan efektif saat ditujukan pada sistem imun daripada ditujukan pada sistem lain. (Ramos, 2004:27)

Terkait penerapan aspek spiritual diri yang masuk dalam kategori praktik mengontrol emosi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya suatu penyakit, termasuk trauma secara emosional, pengaruh genetika dan penyerapan terhadap racun di lingkungan sekitar. Orang cenderung meramalkan kemungkinan-kemungkinan dari masa lalu. Kendati demikian, membincangkan hubungan antara penyakit dan penyebabnya seringkali membuat manusia menyalahkan dirinya atau orang lain. Emosi yang tak terkendali dan perasaan-perasaan bersalah turut berperan menyebabkan kondisi stres hebat muncul. Pengaruh stres yang berdampak serius meliputi depresi sistem imun dan penurunan regenerasi sistem saraf dan keduanya dapat menghambat proses penyembuhan tubuh.

Dapat dikatakan bahwa hambatan aliran energi akan mengganggu penyembuhan, sebanyak apa pun energi yang tersedia. Tidak seluruh hambatan mudah dibersihkan. Gangguan aliran energi sangat sulit di atasi terutama apabila sistem keyakinan telah menguncinya di tempat tertentu. Hambatan utama lain yang dialami banyak orang adalah keyakinannya bahwa penyakit yang dideritanya merupakan hukuman Tuhan atau kesalahan orang lain. Manakala dirinya mampu melampaui batasan tersebut, tubuhnya bereaksi.

Keyakinan merupakan alat yang sangat ampuh yang dapat mengatasi ruang gerak seseorang. Namun, keyakinan juga dapat mendorong orang untuk lebih bijak menjalani hidup. Terbatasnya keyakinan dapat menghambat penyembuhan emosional, fisik dan spiritual. Namun energi pengganggu itu dapat dilepaskan dari dalam tubuh. Hambatan fisik dapat terjadi di bagian manapun dalam tubuh sebagai akibat dari luka, infeksi, atau penyakit. Membersihkan hambatan-hambatan energi bukan hal utama dalam menyembuhkan penyakit. Kendati demikian, hal itu adalah langkah awal sebelum menjalani terapi lainnya, karena sebuah sistem yang terbuka dengan energi yang mengalir bebas membuka peluang yang cukup besar akan hasil penyembuhan terbaik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diskusi

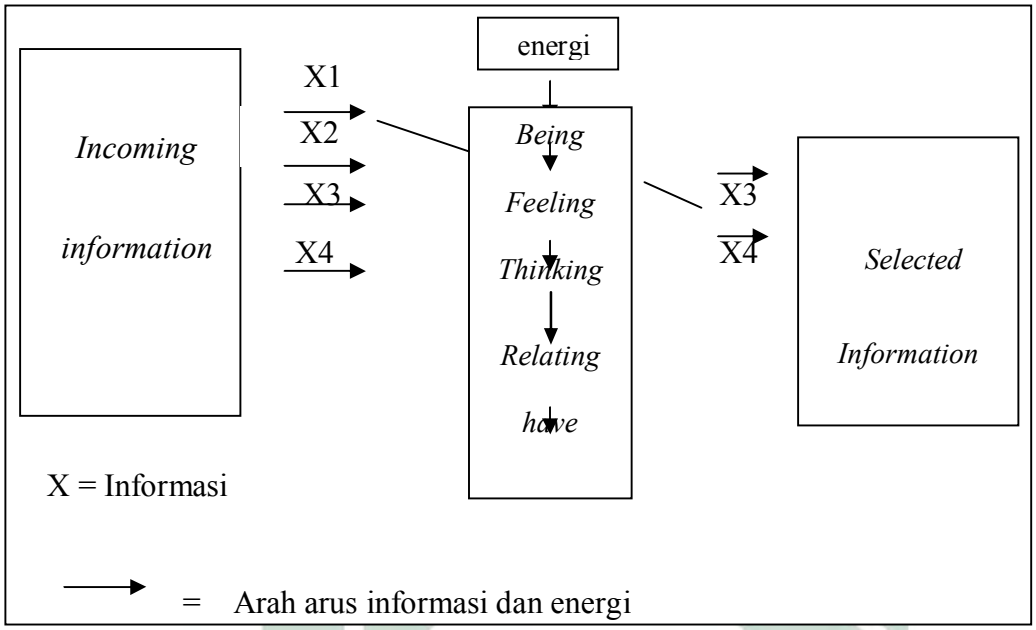
Berdasarkan analisis dari pengalaman empirik para praktisi *self-healing*, dapat dibuat model yang dianggap lebih sesuai untuk praktik *self-healing*. Adanya input yang berupa informasi yang digambarkan dengan X1, X2 dan seterusnya untuk kemudian disaring hanya sebagian informasi yang berhasil dipilih dan digunakan oleh individu sebagai bahan yang menghasilkan *output,* dalam praktik *self-healing* ini ditambahkan aspek proses dengan penekanan bahwa tiap individu ternyata mengalami dan menerapkan cara yang berbeda meski pada hakikatnya melalui dan memanfaatkan aspek *self* yang sama yaitu adanya aliran pemrosesan informasi dengan terlebih dulu menyadari dan memahami diri sebagai suatu kesatuan unsur *body-mind-spirit* (hakikat diri/*being*). Selanjutnya kesadaran tersebut mengarahkan pada pemunculan dan penguatan perasaan (*feeling*) yang menjadi landasan bagi proses berpikir (*thinking*) untuk selanjutnya ditampakkan dalam bentuk perilaku dan aktivitas komunikasi (*relating*) untuk memperoleh hasil atau pencapaian tujuan (*have*).

Hakikat diri yang terkait dengan gambaran kesatuan unsur *body-mind-spirit* sangat dimungkinkan dengan pemahaman bahwa manusia merupakan energi dan sebagai konsekuensinya apapun yang terkait dengan dirinya tidak dapat dilepaskan dari energi. Adanya tubuh halus dan sistem cakra pada manusia yang menjadi medium sekaligus materi bagi energi menjadikan praktisi mampu dengan mudah melakukan aktivitas komunikasi dalam segala tingkatan mulai fisik, pikiran sampai komunikasi spiritual dengan diri dan lingkungannya.

Aspek dominan spiritual menjadikan praktisi sebagai sosok yang berkeyakinan bahwa aspek ketuhanan sudah menjadi kesatuan dengan semesta termasuk dirinya sendiri sebagai bagian dari semesta ciptaan. Keyakinan tersebut pada gilirannya mendorong praktisi untuk terus melakukan *healing* setiap saat pada diri dan lingkungannya karena Tuhan dan proses *healing* tidak bisa dilepaskan.

Jika digambarkan dalam model terlihat seperti bagan berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Bagan 1 ***Model Komunikasi Self-Healing***

Adanya tubuh halus sebagai penguat bukti bahwa manusia juga merupakan makhluk spiritual yang terdiri atas aspek tubuh etherik yang ditangkap sebagai sebuah replika pasti tubuh fisik pada tingkat energi, tubuh astral sebagai bagian diri seseorang yang mengandung emosi dan perasaan, tubuh mental sebagai bagian diri yang mengandung pikiran sadar dan bawah sadar juga tempat bagi ego, tubuh intuitif sebagai bagian yang memiliki hubungan dengan elemen diri yang bersifat intuitif dan inspirasional, serta jiwa atau tubuh spiritual sebagai bagian inti keberadaan dan sebagai dorongan kehidupan.

Keberadaan tubuh halus tersebut sangat peka energi dan dalam implementasinya energi melalui cakra yang diolah dalam diri tersebut mampu membentuk intelegensi, kebijaksanaan, kreativitas, kekuatan, harga diri, cinta dan kebahagiaan dalam kehidupan keseharian yang semua itu hanya ada dalam semesta spirit karena memanfaatkan sekaligus berupa kualitas spirit dan energi yang tidak akan pernah dapat ditemukan atau dihasilkan melalui semesta fisik.

Secara intrinsik terdapat komunikasi dan interaksi antara pikiran dan tubuh dan secara ekstrinsik menekankan komunikasi dan interasi antara individu dengan lingkungan, termasuk orang lain, masyarakat dan alam semesta yang kesemuanya itu memanfaatkan informasi yang berupa aliran energi sebagai pesan yang disandi dan diterjemahkan secara otomatis pada tingkat energetik.

Lebih jauh praktik sistem *self-healing* dibentuk untuk mendukung individu menggali dan mengekspresikan intelijensia dan kebijaksanaan yang ada dalam tubuhnya. Dapat membantu seseorang menjadi tahu dan memahami fungsi tubuh pada beberapa tingkat dalam sifat energetik, informasional, emosional, sadar dan bawah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sadar. Praktik *self-healing* membantu individu meningkatkan harmoni dengan energi *mind-body* yang mengarah pada pengetahuan diri, *self-healing*, referensi diri dan aktualisasi diri

Pengalaman para praktisi juga membuktikan bahwa tubuh memiliki mekanisme bangunan *self-healing* sendiri yang dipandu oleh pikiran sadar, tindakan dan kesadaran saat ketidakseimbangan terjadi. Energi menyeimbangkan *self* dalam dua bentuk yaitu pemeliharaan rutin atau penyeimbangan ulang *self* secara menyeluruh juga bisa dengan menangani masalah khusus. Untuk memelihara keseimbangan energi para informan memakai cara dengan menggunakan sedikit waktu setiap hari untuk relaks tubuh fisik dan membentuk hubungan melalui meditasi. Dengan cara ini dapat terlihat bahwa emosi mempengaruhi pikiran, tubuh dan jiwa. Dengan cara yang sama cara berpikir mempengaruhi tubuh emosi dan tubuh fisik yang menjadi prinsip yang mendasari sakit psikosomatik. Substansi yang dimakan juga mempengaruhi emosi dan pikiran. Terdapat pertukaran energi konstan dan komunikasi antar seluruh tingkat keberadaan. Saat berada dalam kondisi harmoni dengan diri sendiri semuanya akan baik tetapi saat disharmoni akan terjadi sakit.

Komunikasi melalui pengiriman dan penerimaan pesan yang berupa energi tersebut mampu meluruskan pikiran dan emosi dengan cahaya dan cinta untuk menghantarkan tingkat lebih tinggi energi ke arah aura dan cakra, merevitalisasi memori jiwa, menerangi pikiran, perasaan dan kemauan menuju tahap lebih tinggi dalam aspek spiritualisasi. Tubuh fisik berfungsi dalam batasan gravitasi dan terikat ruang waktu, menyediakan kendaraan fisik bagi jiwa untuk mampu bertahan hidup di bumi. Darah sebagai pengangkut kesadaran melalui tubuh, sedangkan tubuh eterik sebagai pengatur energi, menyeimbangkan energi cahaya dan energi gravitasi, regenerasi dan revitalisasi energi kehidupan. Sistem saraf sebagai pembawa kesadaran dan energi. Tubuh emosional sebagai tempat perasaan, pemampatan dan perluasan cinta, komunikasi antara *body, mind* dan *spirit*. Pelepasan kecemasan, frustasi, iri hati/cemburu, dan kemarahan membebaskan tubuh ini dan membantu pengembangan lebih tinggi. Karena emosi yang merupakan energi yang dihaluskan itu menyebar, mengalir, hangat, lembut, mencintai dan orang menjadi lebih sensitif, suka mengasihani dan menghibur, suka memberi, inspirasional, rendah nafsu, menyembuhkan serta mengalami penyatuan dan bersinar. Tubuh mental berupa pikiran, alasan, penilaian. Fokus kesadaran menentukan aliran dan frekuensi energi, pola pikiran menciptakan bentuk pikiran. Pengembangan membawa perluasan, penghargaan terhadap alam dan seluruh ciptaan, pikiran terbuka, kesadaran, perluasan, kejelasan, pikiran kreatif, imajinasi, intuisi, kondisi kesadaran lebih tinggi, penglihatan lebih dalam, inspirasi, brillian dan transendensi. Tubuh spiritual menjadi pengingat ladang aura seperti daerah yang mampat dan terhubung dengan aspek lebih tinggi kehidupan. Disini perubahan positif dapat beroperasi dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengagumkan dengan mempengaruhi atau memprogram ulang tubuh lain. Satu tindakan berdasarkan keyakinan dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan.

Terdapat aliran energi dari spirit atau jiwa ke tubuh fisik, semuanya berada di antara lapisan-lapisan kesadaran, emosi, pikiran dan intuisi. Bentuk bagian-bagian ladang energi itu disebut aura. Salah satu fungsi terpenting aura yang tidak secara umum dikenal yaitu perlindungan. Jika mekanisme perlindungan itu tidak ada, resonansi dari lapisan kesadaran banyak orang lain akan mengganggu hidup seseorang. Tabir aura mempunyai efek memisah resonansi semua orang dalam suatu ruang dengan 'dinding'. Aura merupakan bagian alami setiap manusia yang berfungsi otomatis. Saat orang sampai pada tubuh fisik, spirit atau jiwa menyusun proyeksi ladang energi ini sebagai perlindungan alami. Praktik visualisasi bentuk dan warna untuk mengetahui efek yang muncul dan rasa yang paling menyenangkan dimungkinkan karena warna membawa sifat getaran yang terhubung dengan bentuk dasar energi.

Terkait dengan kondisi fisik terlihat melalui pengalaman para praktisi bahwa penyebab yang melandasi juga dapat pada tingkat emosional, mental atau spiritual. Ini juga harus ditangani sebagai bagian terapi agar problem tidak terjadi lagi. Salah satu kualitas penting yang diyakini para praktisi yaitu adanya sikap penerimaan. Sakit bisa terjadi jika terdapat resistensi/penolakan energi yang diperlukan untuk mengalir melalui tubuh. Ketika seseorang menolak sesuatu, tekanan akan muncul yang dapat mengarah pada sakit. Aliran elektrik akan memanas dengan adanya resistensi terhadap arus. Arus elektrik dalam memanas menyebabkan sakit saat seseorang menolak bagian dari dirinya menerima energi tersebut dapat menjadi cara penyembuhan. Mengenal rasa takut dan melewatinya akan melepaskan rintangan yang mungkin kembali.

Orang kadang mengalami energi halus tanpa mempedulikan signifikansinya. Tubuh etherik yaitu tempat pikiran, emosi, sistem keyakinan, memori dan bentuk pertukaran energetic realitas yang dibentuk oleh *self* dan kondisi tubuh fisik. Pikiran/tubuh emosional juga mempengaruhi tubuh fisik, pikiran/tubuh mental/rasional mempengaruhi dan menyaring apa yang masuk dalam kesadaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

REFERENSI

Beck, Andrew, Bennett, Peter and Wall, Peter. 2002. *As Communication Studies The Essential Introduction.* London: Routledge

Capra, Fritjof .2000, *The Tao of Physics, Menyingkap Kesejajaran Fisika Modern dan Mistisisme Timur*. Yogyakarta: Jalasutra.

Hawkes, Joyce Whiteley. 2009. *Miracle of Healing: Penyembuhan Berawal dari Sel.* Bandung: Qanita.

Levin, Jeff. 2001. *God, Faith, and Health Exploring the Spirituality-Healing Connection*. NY: John Wiley & Sons, Inc.

Littlejohn, Stephen W. 1996. *Theories of Human Communication*. USA:Wadsworth.

Miles, P. and True, G. (2003). "Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research". *Alternative The Health Medical*, 9.

Mulyana, 2003:61. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial lainnya*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya

O'Sullivan, John Hartley, Saunders, Danny and Fiske, John . 1983. *Key Concepts in Communication (Studies in Communication)*. Suffolk-Bungay: The Caucer Press.

Ramos, Denise Gimenez. 2004. *The Psyche of The Body: A Jungian Approach to Psychosomatic*. New York: Brunner Routledge

Sui, Choa Kok. 2004. *Ilmu dan Seni Penyembuhan Dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Zoller, Heather M. & Dutta, M.J. 2008. *Emerging Perspectives in Health Communication: Meaning, Culture and Power*. London: Routledge.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id