

**DIMENSI TASAWUF DALAM TEORI HIPNOSPIRITUAL DI DESA  
JATIDUWUR KESAMBEN KABUPATEN JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat S1 Pada prodi Tasawuf Dan Psikoterapi



Oleh:

**FAIZAL ARDIANZAH**

**NIM: E97217052**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Faizal Ardianzah

NIM : E97217052

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“DIMENSI TASAWUF DALAM TEORI HIPNOSPIRITUAL DI DESA JATIDUWUR KESAMBEN KABUPATEN JOMBANG”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 18 April 2022

Saya yang menyatakan,



Faizal Ardianzah  
NIM. E97217052

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faizal Ardianzah


Nim : E97217052

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual Di  
Desa Jatiduwur Kesamben Kabupaten Jombang

Disetujui pada 3 Januari 2022 oleh :

**Pembimbing I**



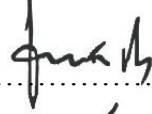



Dr. H. Khozi, Lc. M. Fil. I  
NIP. 197710192009011006

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul –Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual Di Desa Jatiduwur Kesamben Kabupaten Jombangl yang ditulis oleh Faizal Ardianzah telah diuji didepan tim penguji pada tanggal 29 Maret 2022.

Tim penguji:

- |    |                        |                     |   |
|----|------------------------|---------------------|---|
| 1. | Dr. Khozi, Lc, M.Fil.I | (Dosen Penguji I)   |    |
| 2. | Syaifulloh Yazid, MA   | (Dosen Penguji II)  |    |
| 3. | Dr. Muktafi. M. Ag     | (Dosen Penguji III) |   |
| 4. | Hodri, M. Ag           | (Dosen Penguji IV)  |  |

Surabaya, 18 April 2022

Dekan,



**Prof. Dr. Kunawi, M.Ag**

NIP: 196409181992031002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FAIZAL ARDIANZAH  
NIM : 097217052  
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT / TASAWUF PSIKOTERAPI  
E-mail address : faizalardianzah10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

DIMENSI TASAWUF DALAM TEORI HIPNOSPIRITUAL DI  
DESA JATIDUWUR KESAMBEN KABUPATEN JOMBANG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 APRIL 2022  
Penulis



nama terang dan tanda tangan  
FAIZAL A.

## ABSTRAK

Nama :Faizal Ardianzah

NIM :E97217052

Judul :Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual Di Desa Jatiduwur

Kesamben Kabupaten Jombang

Tasawuf dengan kesehatan mental. Para sufistik atau pelaku tasawuf kesehatan mentalnya pasti kuat karena diajarkan dengan spirit rohani. Contoh dengan mengamalkan amaliyah wajib seperti sholat dengan puasa sunah dan dzikir, jika para sufistik ini terkena musibah berupa penyakit atau permasalahan lain maka mereka akan mengembalikannya kepada Allah sebab para pelaku tasawuf ini diajarkan caranya bersandar pada Allah dengan baik. Penelitian ini dilakukan berfokus pada pendalaman dimensi sufistik sebagai sumber dalam teknik Hipnospiritual. Dimensi sufistik sebagai rujukan dalam teknik Hipnospiritual mengacu pada nilai-nilai dan pemaknaan dalam kerangka esoteris dan eksoteris. Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan korelasi antara dimensi sufistik dengan Hipnospiritual. Pada teknik ini merupakan media untuk mendapatkan data yang akurat maka diperlukan penelitian dan pengamatan secara langsung ketempat penelitian lalu menggunakan teknik ini dengan sebuah dialog atau percakapan yang dilaksanakan oleh dua belah pihak, yakni penanya atau pewawancara yang memberikan beberapa persoalan dan orang yang diwawancarai memberikan jawaban atas persoalan tersebut dan menggunakan metode pengumpulan data seperti dokumentasi ditambah dengan refrensi kepustakaan yang ada. Adapun persamaan yang dilihat dari segi manfaat dan kegunaan dari pelatihan tersebut adalah tercapainya suatu ketenangan diri dalam pengendalian emosi serta membentuk kesadaran akan adanya hal spiritual. Sehingga para peserta pelatihan ini lebih jauh dapat mengenal dirinya serta dapat mengolah diri dan dapat menjadi lebih mawas diri. Jadi dalam hal ini tata laksana dan metode proses pelatihan ini adalah kunci perbedaannya. dari segi media pelatihan yaitu proses Tazkiyatun Nafs tersebut dimana pelatihan milik Anand Krishna sendiri lebih condong kepada praktik langsung tanpa adanya tahap pembekalan spiritual dan cenderung melalui pendekatan-pendekatan secara Hindustan.

Sehingga perbedaan ini diterangkan oleh penulis bahwasannya pelatihan milik Anand Krishna langsung terjun dengan praktik tanpa adanya pembekalan spiritual terlebih dahulu terhadap peserta pelatihan seperti yang dilakukan oleh Anis Bachtiar. Jadi Hipnospiritual merupakan gabungan dari keilmuan Hipnosis dan Spiritual. Hipnospiritual adalah bentuk metode terapi dimana pada praktiknya hipnospiritual memiliki unsur pendekatan spiritual, seperti dzikir, puasa, sholat, riyadhoh, dan dengan metode pelatihan yang ada di tempat tersebut. Dalam metode ini juga lebih mengedepankan aspek Spiritual guna mencapai ketenangan jiwa serta mendekatkan diri pada Tuhan. bisa dilihat jika proses pelatihan Hipnospiritual ini bisa dikaitkan dengan dimensi tasawuf sebab pada dasarnya dari proses pelatihannya mengandung unsur-unsur sufistik di dalamnya seperti pertama, dalam Takhalli ada kategori proses Tazkiyatun Nafs dan Pernafasan. Kedua, Tahalli yang di dalamnya ada kategori tahapan seperti Pendalaman, Penjiwaan, dan Pengisian asma' dimana proses ini merupakan bagian lanjutan dari Takhalli dapat membawa manfaat yang baik bagi diri sendiri maupun orang

lain. Ketiga, yaitu Tajalli dimana aspek pelatihan yang termasuk dalam dimensi tasawuf ini seperti tenaga alam dan Hipnoterapi,

**Kata kunci:** Tasawuf, Hipnospiritual, Tenaga Dalam.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

Sampul Skripsi .....	
Pernyataan Keaslian .....	i
Persetujuan Pembimbing Skripsi .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Pedoman Transliterasi .....	iv
Abstrak .....	v
Kata Pengantar .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
Motto .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan masalah .....	5
F. Penelitian terdahulu.....	6
G. Kerangka teoritik.....	12
H. Metode Penelitian.....	17
I. Teknik Analisis Data.....	19
J. Sumber Data .....	20
K. Sistematika Pembahasan .....	20
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>22</b>
A. Makna Tasawuf.....	22
1) Pengertian Tasawuf.....	22
2) Perkembangan Tasawuf .....	24
3) Macam-macam Tasawuf .....	25
4) Ajaran dan Tingkatan dalam Tasawuf .....	27



B. Hipnospiritual.....	33
1) Pengertian Hipno.....	33
2) Sejarah Hipnoterapi.....	34
3) Manfaat Hipnoterapi .....	36
4) Pengertian Spiritual.....	38
5) Pengertian Hipnospiritual .....	43
6) Pengertian Meditasi.....	46
7) Praktik Meditasi .....	47
8) Psikosufistik Al-Ghazali.....	49
<b>BAB III PELATIHAN HIPNOSPIRITUAL SERTA GAMBARAN UMUM DAN KESEHATAN DALAM TASAWUF.....</b>	<b>60</b>
A. Pelatihan Hipnospiritual.....	60
B. Gambaran Umum .....	77
C. Tasawuf dan Kesehatan.....	81
<b>BAB IV ANALISIS DATA.....</b>	<b>87</b>
A. Konsep Teori Hipnospiritual.....	88
B. Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual .....	97
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan .....	109
B. Implikasi .....	110
C. Saran .....	111
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sufisme atau Tasawuf adalah merupakan salah satu ilmu pengetahuan, yang mempelajari cara dan jalan bagaimana seorang muslim dapat berada sedekat mungkin kepada Allah SWT. Menurut sejarah orang yang pertama menggunakan istilah sufi adalah seorang zahid atau estetik yang bernama Abu Hisyam al-Kufi di Irak.<sup>1</sup> Tasawuf memang tidak bisa dipisahkan dalam kajian tentang keislaman dan dalam sejarah masuknya Islam ke nusantara dari sisi pendekatannya menjadikan pendekatan Sufistik sebagai sarana media penyebarannya, mengingat jika para penyebar agama Islam itu sendiri juga memiliki kemampuan pengetahuan dan pengalaman sufistik yang mahir.<sup>2</sup> Maka paham sufisme ini di rasa menjadi penting dan perlu untuk di narasikan secara ilmiah.

Selain itu, tasawuf tidak jarang dinilai sebagai ilmu yang paling tinggi posisinya karena ia berkaitan dengan makrifat kepada Allah dan *mahabbah* kepada Allah, sebagaimana dalam terminologinya, bahwa ilmu ini ilmu untuk mengetahui keadaan jiwa manusia, baik yang terpuji maupun yang tercela, bagaimana cara menyucikan jiwa dari sifat tercela serta menghiasinya dengan sifat yang terpuji serta bagaimana jalan menggapi Allah.<sup>3</sup> Kaum Sufi memandang bahwa Qur'an memiliki dua dimensi, esoterik dan eksoteris. Dua dimensi ini merupakan satu kesatuan dan tidak bisa dipisahkan. Dimensi esoterik dan

---

<sup>1</sup> Harun Nasution, *-Filsafat dan Mistisisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 57.

<sup>2</sup> M. Solihin, *-Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo), 25.

<sup>3</sup> Cecep Alba, *-Tasawuf dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 12.

eksotik al-Qur'an dalam istilah al-Ghazali disebut dengan *Ilm sadf* dan *Ilm lubab*.<sup>4</sup> Dalam psikolog Sufi, hati mencakup kecerdasan serta kearifan yang lebih dalam. Hati adalah tempat makrifat, dan merupakan kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar daripada kecerdasan abstrak kepada otak. Adapun fokus pembahasan dalam proposal ini yang diteliti oleh penulis, yaitu tentang Takhalli (Pembersihan diri), yaitu pembersihan jiwa dari hawa nafsu duniawi, Tahalli (Menghias jiwa), yaitu mengisi kekosongan jiwa dengan melakukan amal baik dan saleh, Tajalli (Nampak kebenaran), yaitu mengharap hasilnya jiwa memperoleh pencerahan dalam artian cahaya terang yang menyingkap tabir kegelapan.<sup>5</sup>

Salah satu metode penyembuhan yang akan saya teliti adalah hipnoterapi. Hypnosis adalah sebuah kondisi rileks, fokus, atau konsentrasi. Kondisi hypnosis terjadi saat manusia berfokus pada kondisi internal, yang dicapai pada gelombang otak alpha atau lebih rendah. Pada dasarnya peran penghipnosis hanyalah sebagai pembimbing untuk menuju kondisi hypnosis yang lebih dalam, yaitu gelombang otak yang lebih dalam. Di dalam penanganan kasus sederhana, seperti membangkitkan motivasi, manusia dapat melakukan hypnosis pada diri masing-masing. Namun, untuk kasus pelatihan dalam penanganan yang lebih kompleks dibutuhkan seorang pembimbing untuk memasuki tahap relaksasi yang lebih

---

<sup>4</sup> Wahyudi, 2018, -Epistemologi Tafsir Sufi Al-Ghazali dan Pergeserannya|| dalam *THEOLOGIA*, Vol. 29 No. 1, 2018, IAIM NU Metro Lampung, 85.

<sup>5</sup> Rovi Husnaini, 2016, -Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh)|| dalam *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 1 No. 2, 2016, UIN Sunan Gunung Jati, 62.

dalam serta dapat membantu pemberian sugesti-sugesti. Spiritual hipnoterapi adalah hipnoterapi dengan memasukkan unsur Spirit Ketuhanan di dalamnya.<sup>6</sup>

Jadi Spiritual Hipnoterapi adalah sebuah hipnoterapi dengan memasukkan unsur kemahakuasaan Tuhan di dalamnya. Spiritual adalah sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin). Spiritualitas adalah sumber motivasi dan emosi pencarian individu yang berkenaan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan.

Pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan jasmani ialah orang yang memiliki pengaruh kesehatan mental atau kesehatan mentalnya buruk maka akan berpengaruh juga terhadap kesehatan jasmaninya. Contoh seorang perempuan yang dulunya ketika kecil dianiyaya oleh orang tuanya dengan dibentak atau tindak kekerasan fisik maka mentalnya akan kacau, dan dia akan menjadi penakut, pesimis, dan tidak berani mengambil keputusan dalam bertindak karena pengalamannya di masa kecil mendapat tekanan dari orang tuanya. Dan jika si anak ini dewasa maka itu pengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Akibatnya si anak mengalami tiba-tiba menangis sendiri dan apabila teringat masa lalunya maka lambungnya terasa sakit serta terlebih lagi mentalnya yang terkena. Maka perlu dilakukan dengan pendekatan tasawuf.

Tasawuf dengan kesehatan mental. Para sufistik atau pelaku tasawuf kesehatan mentalnya pasti kuat karena diajarkan dengan spirit rohani. Contoh dengan mengamalkan amaliyah wajib seperti sholat dengan puasa sunah dan

---

<sup>6</sup> Khuzaiyah, Chabibah, Khanifah, 2018, -Manfaat Hipnoterapi Spiritual Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Bidan Indonesia (UKBI)l, Vol. 5 No. 1 2018, STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, 48.

dzikir, jika para sufistik ini terkena musibah berupa penyakit atau permasalahan lain maka mereka akan mengembalikannya kepada Allah sebab para pelaku tasawuf ini diajarkan caranya bersandar pada Allah dengan baik.

Penelitian ini dilakukan berfokus pada pendalaman dimensi sufistik sebagai sumber dalam teknik Hipnospiritual. Dimensi sufistik sebagai rujukan dalam teknik Hipnospiritual mengacu pada nilai-nilai dan pemaknaan dalam kerangka esoteris dan eksoteris. Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan korelasi antara dimensi sufistik dengan Hipnospiritual. Ada beberapa tahap dalam proses hipnospiritual tersebut diantaranya ada tujuh tahapan yakni Tazkiyatun nafs, Pernafasan, Pendalaman, Penjiwaan, Pengisian, Tenaga Alam, Hipnoterapi. guna menurunkan tingkat emosi yang tinggi sehingga terapi ini di rasa cocok untuk menyembuhkan penderita. Jadi sesuai pasien menjalani terapi akan merasakan sesuatu yang berbeda dengan sebelum di terapi spiritual seperti, hati terasa tenang, pikiran tenang, kecemasan mulai menurun dan hal-hal positif lainnya.

Dengan melihat dampak Pandemi luar biasa dan melihat keadaan sekitar seperti Ekonomi menurun, Kesehatan terancam, Putus sekolah/kuliah, Penurunan hasil belajar, Kekerasan pada anak ,dan resiko eksternal maka penulis mencoba mencari sesuatu yang baru yaitu dengan mengkaji nilai-nilai teori metode Hipnospiritual dengan cara mengkorelasikannya terhadap nilai Tasawuf agar temuan ini menjadi inovasi baru bagi penelitian karya ilmiah di semester akhir ini dengan mengangkat judul -DIMENSI TASAWUF DALAM TEORI HIPNOSPiritual DI DESA JATIDUWUR KESAMBEN KABUPATEN JOMBANGI.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari penjelasan diatas, maka bisa dirumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Bagaimana konsep Hipnospiritual?
2. Bagaimana korelasi dimensi Tasawuf dengan Hipnospiritual?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui konsep Hipnospiritual.
2. Untuk mengetahui korelasi dimensi Tasawuf yang ada dalam Hipnospiritual.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian disini adalah:

1. Teoritis

Pada penelitian disini, diharapkan bisa dijadikan sebagai referens untuk para akademisi yang memberikan tujuan untuk memberikan pengaruh baik bagi para mahasiswa Islam di era modern dan serba maju ini, khususnya untuk mengkaji tentang teori hipnospiritual dengan melihat dari sisi tasawuf.

2. Praktis

Hasil dari penelitian disini semoga bisa menyumbangkan wawasan serta pengetahuan terhadap semua pelajar dan warga Islam yang ada di Indonesia, dalam mekanisme hipnoterapi spiritual sebagai perantara metode penyembuhan penyakit jasmani atau ruhani, serta menjadi kajian pustaka yang berguna.

## **E. Batasan Masalah**

Batasan masalah yang dibahas yakni :

1. Untuk sumber data yang akan diteliti hanya bersumber dari naskah - naskah tentang dimensi sufistik dan Hipnospiritual.
2. Pada penelitian Hipnospiritual dari aspek keilmuan yang nantinya akan diharapkan menjadi metode penanganan bagi klien.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

*Pertama*, ada buku berjudul *-Spiritual Hypnosis: Cara belajar hypnosis praktis, mudah, dan aman dari SIHIR* yang dibuat oleh Muhammad Abduh, CHT. Bahwa Hipnosis merupakan media ilmiah yang termasuk alat bermanfaat bagi penguatan efektifitas dan kualitas komunikasi bahkan sugesti terhadap komunikasikan. Sebagai alat tergantung penggunaannya, apakah untuk sesuatu yang maslahat atau bahkan menjadi sebaliknya. Hipnosis alat seni komunikatif yang efektif.<sup>7</sup>

*Kedua*, peneliti selanjutnya dalam bentuk buku dengan judul *-Dahsyatnya Spiritual Hypnosis* yang di susun oleh Abdul Kohar dan Abdul Azis. Pada buku ini menjelaskan dengan gambling tentang latar belakang hypnosis yang semua terkait dengannya. Diantara adalah teknik komunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dalam bidang penyembuhan, marketing, parenting dan yang lainnya.<sup>8</sup>

*Ketiga*, Peneliti selanjutnya adalah Ridwan Sank dengan judul bukunya *-Spiritual Hypnoselling* dimana dalam buku tersebut mengajarkan teknik untuk

---

<sup>7</sup> Abduh Muhammad, *Spiritual Hypnosis: Cara Belajar Hipnosis Praktis, Mudah, dan Aman dari Sihir*, (Jakarta: Robbani Press, 2011).

<sup>8</sup> Kohar Abdul dan Azis Abdul, *Dahsyatnya Spiritual Hypnosis*, (Jakarta: Hasanah Media, 2010).

Spiritual Leadership, rahasia menguasai pikiran dalam hitungan detik, serta Hypnoselling dan aplikasinya.<sup>9</sup>

*Keempat*, Peneliti selanjutnya adalah gabungan 3 orang yakni Siti Khuzyiah, Milatun Khanifah, Nur Chabibah dengan judul Jurnal beliau -Manfaat Hipnoterapi Spiritual Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Bidan Indonesia (UKBI). Intisari jurnal tersebut menyebutkan jika Hipnoterapi Spiritual dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan kepada mahasiswa bidan *fresh graduate* menjelang UKBI. Metode yang digunakan Kualitatif dengan mengambil sampel di lapangan dengan analisis univart dan bivariate dengan *pairet t-test*. Kesimpulannya adalah hasil penelitian Hipno Siritual dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dengan signifikan agar *fresh graduate* menjelang UKBI. Bedanya dengan penelitian saya adalah mengedepankan Kualitatif dengan olah data Kajian Naskah.<sup>10</sup>

*Kelima*, Peneliti selanjutnya adalah Miftahul Rohmah dengan judul Skripsinya adalah -Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. Dalam skripsinya beliau mengintisarkan bahwa Hipnoterapi tersebut sangatlah manjur mengatasi stress yang dialami oleh remaja dari kalangan usia 17-26 baik dari latar belakang apapun dan manapun. Untuk metode penelitian adalah Kuantitatif dengan turun ke Kajian Pustaka olah Data untuk analisisnya menggunakan Kuantitatif Angk, kesimpulan dari skripsi tersebut adalah bahwa Hipnoterapi

---

<sup>9</sup> Sank Ridwan, *Spiritual Hypnoselling*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015).

<sup>10</sup> Khuazyiah, *Manfaat Hipnoterapi...*, 54.



efektif untuk menurunkan stres. Bedanya dengan penelitian saya adalah menggunakan Kualitatif kajian pustaka olah Naskah<sup>11</sup>

*Keenam*, peneliti berikutnya dilakukan oleh Ahmad Fauzi dengan judul Skripsi -Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar *Foundation* Kota Makassar. Dalam penelitian beliau mendeskripsikan bahwa dengan memahami faktor penyebab adanya gangguan fobia pada diri seseorang, masyarakat diharap mampu mengantisipasi faktor tersebut sehingga terhindar dari gangguan fobia. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Kualitatif dengan turun lapangan, analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Kesimpulan dari skripsi tersebut adalah faktor yang menyebabkan klien mengalami fobia yaitu trauma dan halusinasi berlebihan. Adapun perbedaan dengan penelitian saya adalah Kualitatif dengan melakukan kajian pustaka lewat penelitian naskah.<sup>12</sup>

*Ketujuh*, adalah sebuah Skripsi dengan nama pembuatnya Anis Afriani dengan judul -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang. Dengan deskripsi dari skripsi tersebut yaitu salah satu cara yang mungkin dapat digunakan untuk meningkatkan Motivasi Belajar adalah dengan hipnoterapi. Hipnoterapi juga dapat memperbaiki kebiasaan yang buruk. Seperti malas belajar, kebiasaan buruk dan dapat memperkuat memori. Dengan metode ini, peran diri anak akan terbantu, sehingga memudahkan proses belajarnya. Membaca jauh lebih cepat, saat menghafal jauh lebih mudah,

---

<sup>11</sup> Miftahul Rohmah -Evektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalekl (Skripsi--IAIN Tulungagung, 2019).

<sup>12</sup> Ahmad Fauzi —Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar *Foundation* Kota Makassar (Skripsi—UIN Alauddin Makasar), 73.

karena semua akses pikiran dan otak diatur kesana. Hipnoterapi juga bisa membangkitkan semangat anak, dan dapat mensugestikan berbagai sugesti positif guna bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada anak. Metodologi penelitian ini menggunakan Kualitatif dengan terjun Lapangan, untuk analisis datanya menggunakan Statistika. Kesimpulan skripsi ini adalah dalam penelitian di tempat objek penulis ada perbedaan perubahan peningkatan motivasi belajar antara kelompok yang diberi metode Hipnoterapi dan tidak, perbedaan dengan penelitian saya adalah menggunakan kualitatif melalui kajian pustaka atau naskah.<sup>13</sup>

*Kedelapan*, adalah hasil penelitian berupa Skripsi dengan judul -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remajal dengan penulisnya Ayu Wulandari. Dari deskripsi penelitian tersebut menerangkan bahwa Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai menurunkan perilaku merokok dengan cara memberikan impuls kepada subjek dengan tujuan melemahkan syahwat untuk merokok. Untuk metode penelitiannya Kualitatif dengan eksperimen pengambilan sampel data di lapangan. Analisis data dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program komputer. Kesimpulan dari skripsi ini adalah Hipnoterapi bisa menurunkan intensitas perokok pada remaja. Bedanya dengan penelitian saya adalah menggunakan Kualitatif dengan olah data melalui kajian pustaka maupun naskah.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Anis Afriani -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarangl (Skripsi—UIN Walisongo Semarang, 2015).

<sup>14</sup> Ayu Wulandari, -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remajal (Skripsi—Universitas Negeri Makassar, 2016).

*Kesembilan*, Jurnal yang berjudul -Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku dengan penulis bernama Ashadi Cahyadi. Dalam jurnal tersebut penulis menjelaskan dengan topik seperti bahwa metode Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan teknik hypnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan merubah perilaku yang mungkin memengaruhi pola pikir seseorang. Metode ini bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti baik dan mampu berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran, namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini dimiliki dan mendorong seseorang untuk berpikir positif dalam merubah perilakunya. Metode penelitiannya dengan kuantitatif dengan menguji klien di lapangan. Analisisnya menggunakan mimpi dalam terapi tersebut. Kesimpulan dari jurnal ini adalah bahwa metode Hipnoterapi mampu berdamai dengan hal yang menjadi akar permasalahan dan mendorong seseorang untuk berpikir positif. Bedanya dengan penelitian saya adalah menggunakan Kualitatif dengan kajian pustaka melalui penelitian naskah.<sup>15</sup>

*Kesepuluh*, Jurnal yang berjudul -Hati, Diri dan Jiwa (Ruh) dengan penulis bernama Rovi Husnaini yang membahas tentang tiga pembentuk karakter sufisme yang meliputi Takhalli, Tahalli, Tajalli guna menuju kedamaian jiwa. Metode penelitian yang digunakan Kualitatif dengan mengkaji Pustaka melalui teori pembentuk dalam Tasawuf. Analisis menggunakan pembentuk Sufisme. Kesimpulan bahwa seorang sufi untuk mencapai kesempurnaan harus melalui Takhalli, Tahalli, Tajalli, dan Maqamat. Perbedaan dengan penelitian saya

---

<sup>15</sup> Ashadi Cahyadi, 2017, -Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku, dalam *Syiar*, Vol. 17 No. 2, 2017, IAIN Bengkulu, 82.

adalah menggunakan Kualitatif dengan kajian pustaka dan olah data melalui naskah.<sup>16</sup>

*Kesebelas* Jurnal yang berjudul –Studi Tafsir Tentang Dimensi Epistemologi Tasawufl yang ditulis oleh Mohammad Bakir dan isinya membahas tentang Epistemologi Tasawuf serta kaitannya dengan Dimensi Sufistik. Metode penelitian dari beliau menggunakan Kualitatif dengan kajian pustaka melalui studi tafsir. Untuk analisisnya dengan Epistemologi Tasawuf. Perbedaan dengan penelitian saya adalah Kualitatif dengan kajian pustaka dan olah data melalui naskah.<sup>17</sup>

*Keduabelas* adalah Jurnal dengan judul –Menguak Dimensi Sufistik dalam Interpretasi Al-Qur’anl yang ditulis oleh Afrizal Nur dan isinya membuka tentang dimensi sufistik melalui penafsiran dengan Al-Qur’an, dan Al-Qur’an sebagai sumber sufistik. Metode penelitian dari jurnal tersebut menggunakan Kualitatif dengan kajian pustaka. Untuk penganalisisannya menggunakan Tafsir. Kesimpulan dari jurnal ini adalah tasawuf yang sesuai ajaran Islam adalah tasawuf yang tidak bertentangan dengan sumber dari sumber hukum Islam. Perbedaan dengan penelitian saya adalah Kualitatif dengan kajian pustaka dan olah data melalui naskah.<sup>18</sup>

*Ketigabelas* merupakan sebuah Jurnal dengan judul –Dimensi Sufistik dalam Pemikiran M. Quraish Shihab: Telaah tentang Konsep Zuhud dan Tawakkal

---

<sup>16</sup> Rovi Husnaini, 2016, –Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh)l dalam *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 1 No. 2, 2016, UIN Sunan Gunung Jati Bandung.

<sup>17</sup> Moh. Bakir, 2019, –Studi Tafsir Tentang Dimensi Epistemologi Tasawufl, dalam *Kaca*, Vol. 9 No. 1, 2019, STIU al-Mujtama Pamekasan.

<sup>18</sup> Afrizal Nur, 2013, –Menguak Dimensi Sufistik dalam Interpretasi Al-Qur’anl, dalam *Ushuluddin*, Vol. 20 No. 2, 2013, UIN Suska Riau.

dalam Tafsir al-Mishbahl dimana ditulis oleh Syukri dan Nor Salam dan intisari pembahasan jurnal tersebut adalah dengan mengidentifikasi sufistik melalui konsep zuhud tawakkal melalui tafsir al-Mishbah. Metode penelitian dari jurnal tersebut menggunakan metode kualitatif dengan analisis datanya adalah tafsir pemikiran. Kesimpulan dari jurnal tersebut adalah konsep sufistik tafsir al-Mishbah, terutama zuhud dan tawakkal tidaklah sebagaimana pemahaman yang berkembang secara umum, dalam kajian tasawuf klasik. Secara umum, dalam kajian tasawuf klasik, zuhud seringkali diartikan sebagai kehidupan seorang sufi yang terputus dari duniawi. Perbedaan dengan penelitian saya adalah Kualitatif dengan kajian pustaka dan olah data melalui naskah.<sup>19</sup>

## **G. Kerangka Teoritik**

### **a. Dimensi Sufistik**

Dalam dimensi sufistik terdapat kaitannya dengan Epistemologi Tasawuf yang berarti perubahan dimensi esoterik klasik mengarah pada esoterik modern atau dengan istilah lebih tepatnya yaitu neo-esoterik.<sup>20</sup>

### **b. Dimensi Esoterik**

Dimensi esoterik secara epistemologi berasal dari intuisi atau batin. Ia diperoleh melalui pengamatan langsung. Para sufi menyebutnya jika pengetahuan ini sebagai rasa yang mendalam yang berhubungan dengan

---

<sup>19</sup> Syukri dan Nor Salam, 2016, -Dimensi Sufistik dalam Pemikiran M. Quraish Shihab: Telaah tentang Konsep Zuhud dan Tawakkal dalam Tafsir al-Mishbahl, dalam *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol. 2 No. 1, 2016, STAIN Kudus.

<sup>20</sup> M. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf, Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 109.

intuisi atau batin. Dimensi esoterik adalah dimensi batin manusia yang berada di dalam hati.<sup>21</sup>

c. Dimensi Eksoterik

Dimensi eksoterik adalah dimensi yang aspeknya meliputi eksternal, formal, hukum, dogmatis, ritual, etika dan moral pada sebuah agama. Dimensi eksoterik adalah pengamalan agama yang berkenaan dengan hal-hal yang bersifat lahiriyah, seperti ibadah-ibadah ritual atau syariat maupun penafsiran literatur dari kitab suci.<sup>22</sup>

d. Dimensi *Neo-Esoterik*

*Neo-Esoterik* adalah bagian dari Epistemologi yang lebih mengarah kepada yang konstruktif, baik yang menyangkut kehidupan personal maupun sosial. *Neo-Esoterik* diawali dari pembersihan atau tahap persiapan dari batin kemudian merubah sikap lahir. Tasawuf modern ditandai dengan pergeseran sikap sufi yang lebih tertuju pada perubahan sikap batin.<sup>23</sup>

1. Hipnoterapi

Hipnosis adalah merupakan keadaan trance dimana individu kehilangan kemampuan logisnya dan mengalami perubahan pada sensasi, persepsi, pikiran atau perilaku. Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dan kecemasan.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Moh. Bakir, 2019, -Studi Tafsir Tentang Dimensi Epistemologi Tasawufl, dalam *Kaca*, Vol. 9 No. 1, 2019, STIU al-Mujtama Pamekasan, 11.

<sup>22</sup> *Ibid.* 13.

<sup>23</sup> *Ibid.* 15.

<sup>24</sup> Ni Nyoman Ari Indra Dewi, 2018, -Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertamal, dalam *Mandala*, Vol. 2 No. 2, 2018, Universitas Dhyana Pura, 16.

## 2. Spiritual

Spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti –semangat, jiwa, mental, batin, rohani dan keagamaan.<sup>25</sup> Sedangkan dalam kamus psikologi mengatakan bila spiritual adalah pemikiran mengenai nilai-nilai kerohanian atau transendental. Maka dengan ini dapat dijelaskan bahwa makna dari spirituellitas yaitu sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas.<sup>26</sup>

## 3. Hipnospiritual

Hipnospiritual merupakan suatu perpaduan bentuk terapi antara Hipno dan Spiritual dimana pada praktiknya hipnospiritual memiliki unsur sentuhan spiritual, seperti dzikir, puasa, sholat, riyadoh, dan lain sebagainya.<sup>27</sup>

Hipnospiritual merupakan sebuah terapi yang dapat membantu klien dalam berbagai masalah seperti depresi, cemas, stres, dan gelisah. Dengan pendekatan emosional, spiritual, dan rasional. Melalui pendekatan emosional maka klien akan mendapatkan kasih sayang yang terpenuhi sehingga klien tidak akan merasa sendiri, dengan pendekatan spiritual maka kebutuhan spiritual klien akan terpenuhi, sehingga kecerdasan spiritual meningkat, lewat pendekatan rasional maka klien akan dibimbing bersama untuk menemukan masalah dan solusinya. Dari Hipnospiritual tadi bisa dijelaskan relasinya dengan psikologi agama.

Hubungan antara psikologi dan agama merupakan suatu hubungan yang kompleks, karena setiap jiwa manusia akan selalu membutuhkan

---

<sup>25</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hal. 857.

<sup>26</sup> M. Hafi Anshori, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Kanisius, 1995), hal. 653.

<sup>27</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 4 Juni 2021.

sentuhan-sentuhan yang bersifat spiritual, sedangkan psikologi merupakan ilmu yang mengenai kehidupan mental, termasuk fenomena dan kondisinya.<sup>28</sup> William James meyakini bahwa dengan melalui kajiannya beliau mampu mengembangkan terhadap agama.<sup>29</sup> Jika dilihat maka hipnospiritual memiliki dinamika pendekatan melalui psikologi agama milik William James, adapun teori yang digunakan William James dalam psikologi agama ialah Teori Kebenaran. Teori Kebenaran adalah bahwa kebenaran sebuah proposisi hal pokok dari sebuah akibat yang berguna yang ditunjukkannya. Dalam teori kebenaran, James menggunakan metode meliorismenya untuk menilai kebenaran rasionalisme dan empirisme, lalu mencoba mendamaikan keduanya.<sup>30</sup> Secara metodologis, konsistensi pendekatan James terhadap agama melalui psikologi dan filsafat, melahirkan studi deskriptif dan evaluatif tentang agama yang harus bersifat netral dan pluralistis, serta lebih bersifat psikologis daripada sosiologis.

Adapun lagi teori Psikologi Agama yang diketahui seperti Teori Monistik, berarti bahwa yang menjadi sumber kejiwaan agama adalah satu sumber kejiwaan. Lalu teori Faktual, yang berpendapat jika tingkah laku manusia itu tidak bersumber pada suatu faktor yang tunggal tetapi terdiri

---

<sup>28</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Introduction of Psychology*, terj. Nurdjanah Taufik dan Rukmini Burhan, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Penerbit Airlangga, 1999), 19.

<sup>29</sup> Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion*, terj. Machnun Husein, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 1.

<sup>30</sup> Sokhi Huda, -PRAGMATISME WILLIAM JAMES: Harmoni Kerjasama Psikologi dan Filsafat, (Makalah—IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1999), 8.



dari beberapa unsur, antara lain yang dianggap memegang peranan penting adalah fungsi cipta, rasa dan karsa.<sup>31</sup>

➤ Konsep pembentuk jiwa dalam Tasawuf

1) Takhalli

Takhalli atau menarik diri atau juga mengambil diri. Sang hamba yang mengharap kedekatan diri dengan Allah haruslah menarik segala sesuatunya selain Allah. Takhalli merupakan segi filosofis tersulit, karena terdiri dari mawas diri serta pengekan segala hawa nafsu dan mengosongkan hati dari segala-galanya, kecuali dari diri yang dikasihi yaitu Allah Swt. Jadi Takhalli adalah bagian dari mengkosongkan atau membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan dari kotoran penyakit hati yang merusak berupa maksiat dan perbuatan tercela.

2) Tahalli

Tahalli artinya berhias. Maksudnya adalah membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban luar maupun kewajiban dalam ketaatan lahir batin. Tahalli adalah merupakan pengisian jiwa yang telah dikosongkan melalui berbiasa dengan sifat-sifat Allah dengan melaksanakan penghambaan yang betul-betul menjalankan perintah-Nya dan larangan-Nya.

3) Tajalli

---

<sup>31</sup> Nairazi AZ, 2018, -Resensi Judul Buku -Psikologi Agama|| Karangan Prof. DR. H. Jalaluddin, -dalam *Legalite*, Vol. 3 No. 01, 2018, UIN Syarif Hidayatullah, 53-54.

Tajalli bermakna pencerahan atau menyingkapkan. Suatu term yang dikenal dalam pandangan sufisme sebagai sebuah penjelmaan, perwujudan dari yang Maha Tunggal. Sebuah pemancaran cahaya batin, penyingkapan rahasia Allah, dan pencerahan bagi hamba-hambanya yang saleh. Tajalli adalah tersingkapnya tirai penyekap dari alam gaib, atau proses mendapatkan penerangan dari cahaya gaib, sebagai hasil dari suatu meditasi. Dalam sufisme, proses tersingkapnya tirai dan penerimaan cahaya gaib dalam hati seorang mediator disebut *Al-Hal*, yaitu proses penghayatan gaib yang merupakan anugerah dari Allah dan diluar kekuatan manusia.<sup>32</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Observasi

Pada teknik ini merupakan media untuk mendapatkan data yang akurat maka diperlukan penelitian dan pengamatan secara langsung ketempat penelitian.<sup>33</sup> Maka itu yang kemudian dinamakan observasi. Selain itu peneliti juga ikut kegiatan kepelatihan yang dilaksanakan oleh Pedepokan Ashabul Mujahid. Karena bersifat induktif dan melibatkan rancangan metodologis, peneliti bisa mendefinisikan beberapa istilah di awal

---

<sup>32</sup> Rovi Husnaini, 2016, -Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh)|| dalam *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 1 No. 2, 2016, UIN Sunan Gunung Jati, 64-71.

<sup>33</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2007), 125.

penelitian. Peneliti kualitatif lebih banyak menjelaskan definisi yang digunakan di awal penelitian sebelum masuk ke persoalan.<sup>34</sup>

#### **b. Interview (wawancara)**

Pada teknik ini adalah sebuah dialog atau percakapan yang dilaksanakan oleh dua belah pihak, yakni penanya atau pewawancara yang memberikan beberapa persoalan dan orang yang diwawancarai memberikan jawaban atas persoalan tersebut.<sup>35</sup> Pada saat wawancara kita harus memperhatikan yang diwawancarai apakah sudah siap atau tidak untuk diwawancarai, agar informasi dan data yang kita peroleh dari proses interview itu maksimal hasilnya. Pada Pengumpulan data dengan teknik ini dilaksanakan secara tatap muka menggunakan metode tanya jawab terhadap praktisi Hipnospiritual.

Pada saat melakukan wawancara harus ada etika, karena itu menentukan kualitas data yang kita peroleh nanti. Sugiono memberikan cara dan saran bahwa pada saat wawancara etika yang baik adalah dengan menggunakan teknik berputar-putar lalu menik tajam.<sup>36</sup> Contohnya sebelum melakukan wawancara kita lakukan pembicaraan ringan, seperti menanyakan kabar, perkenalan, diskusi sesuatu yang sedang viral dan lain sebagainya.<sup>37</sup>

Dalam hal ini peneliti mendapatkan keterangan secara langsung dari bapak M. Anis Bachtiar, M.Fil.I beliau merupakan dosen UINSA Fakultas Dakwah Komunikasi sekaligus yang dapat diwawancarai secara langsung

---

<sup>34</sup> John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 58-59.

<sup>35</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 135.

<sup>36</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R&B* (Bandung: ALFABETA, 2016), 227.

<sup>37</sup> Ibid, 228.

terkait pelatihan ditempat beliau mengenai Hipnospiritual sehingga menjadikan penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam.

### **c. Dokumentasi**

Pada teknik ini, yaitu menggunakan metode pengumpulan data,<sup>38</sup> yakni melandaskan pada media seperti surat, video, foto, data mengenai terapi yang mengikuti kepelatihan Hipnospiritual dan lain sebagainya. Data seperti ini dapat digunakan sebagai bukti bahwa kegiatan yang kita lakukan selama proses penelitian itu benar-benar nyata dan dilakukan.<sup>39</sup> Maka dengan menggunakan metode dokumentasi kualitas penelitian semakin baik.

### **d. Sumber Kepustakaan**

Melalui kajian data yang ada mengenai tasawuf di dalam penelitian ini, maka peneliti menuangkan teori *maqamat* milik al-Ghazali dengan urutannya sebagai berikut: *Taubat, Sabar, Syukur, Raja*”, *Khauf, Zuhud, Mahabbah, Asyiq, Unas, Ridha*.<sup>40</sup>

## **I. Teknik Analisis Data**

Pada metode disini memakai teknik analisis dekskriptif analitik, yakni informasi telah terkumpul semua baik berupa catatan kecil, foto dokumentasi dan hasil rekaman wawancara dikumpulkan untuk dilakukan tahap analisis. Oleh karena itu, pada penelitian ini berisi kutipan yang bertujuan untuk memberikan suatu penjelasan. Data utama dikumpulkan menjadi satu dan ditarik menjadi kesimpulan.

<sup>38</sup> M Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana, 2005), 308.

<sup>39</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 240.

<sup>40</sup> Al-Ghazali. *Ihya Ulumudin*, (t.tp: Mathba'ah al-Amirat al-Syarfiah, 1909), V:345.

pada teknik ini, diawali dari meneliti seluruh data yang sudah ada dari beberapa sumber sudah terkumpul. Seperti, data yang diperoleh oleh wawancara dan observasi. Selanjutnya diberikan penjelasan yang sejalan dengan kerangka penelitian deskriptif kualitatif dan memberikan gambaran tentang adanya latar belakang penelitian secara keseluruhan.

## **J. Sumber Data**

### **a) Data Primer**

Yakni data yang dijadikan sebagai acuan utama dalam suatu penelitian yang mana setiap observasi sumber data primernya yakni didapatkan dari buku, jurnal, skripsi, disertasi, thesis, wawancara terhadap praktisi-praktisi penghipnoterapi spiritual, peserta pelatihan, atau seorang yang berpengaruh dalam hipno spiritual, sehingga pada data primer disini peranannya sangat urgen dalam sebuah penelitian.

### **b) Data Sekunder**

Yaitu data pendukung yang dibutuhkan dalam suatu penelitian dan sifatnya terbuka, misalnya menggunakan buku, jurnal, skripsi dan lain sebagainya. Pada penelitian ini menggunakan beberapa rujukan buku, salah satunya adalah buku tentang –Spiritual Hypnosis: Cara belajar hypnosis praktis, mudah, dan aman dari SIHIR‖ yang dibuat oleh Muhammad Abduh, CHT dan macam-macam rujukan lainnya.

## **K. Sistematika Pembahasan**

Pada susunan rancangan penelitian dengan judul –Dimensi Sufistik dalam Teori Hipnospiritual‖, dibawah ini akan dipaparkan secara terstruktur bab demi bab, yakni sebagai berikut:

**BAB I:** Pada bab satu ini akan membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, batasan masalah, telaah pustaka, metodologi sistematika dan penelitian pembahasan.

**BAB II:** Mendeskripsikan tentang definisi teori tasawuf dan teori hipnospiritual.

**BAB III:** Membahas tentang tahap-tahap pelatihan hipnospiritual dan menjelaskan tentang tempat observasi dan relevansinya dengan terapi dalam tasawuf.

**BAB IV:** Menjelaskan hasil dari pembahasan dan analisis teori hipnospiritual dan hubungan Dimensi Sufistik dengan Hipnospiritual.

**BAB V:** Penutup memuat tentang kesimpulan, saran, implikasi yang mana peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian lapangan yang telah dipaparkan sebelumnya, selain itu juga memaparkan mengenai saran. Dan ditambahkan lampiran.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Makna Tasawuf

##### 1. Pengertian Tasawuf

Sedangkan pengertian tasawuf atau juga yang disebut mistisisme dalam ajaran Islam secara etimologi merupakan bentuk *masdar* (kata jadian) bahasa arab dari *fi'il* (kata kerja) *tasawwafa-yatasawafu* menjadi *tasawufan* yang artinya berbulu yang banyak, dengan arti sebenarnya adalah menjadi sufi, yang ciri khas pakaiannya mesti dibuat dari bulu domba (wol).<sup>41</sup>

Tasawuf disebut berasal dari *şuf* karena kebiasaan pada masa abad satu dan dua Hijriyah orang-orang yang mendekati diri kepada Allah meninggalkan pakaian mewah yang dilambangkan oleh sutera, sebagai gantinya memakai pakaian sederhana yang terbuat dari wol kasar dari bulu domba yang ditenun dari tangan, yang merupakan lambang kesederhanaan. Sufi dalam pengertian ini maksudnya ialah orang yang memakai pakaian yang terbuat dari bulu domba untuk menjauhi kehidupan materi dan mendekati diri kepada Tuhan.<sup>42</sup>

Tasawuf disebut berasal dari *şafa* karena para sufi selalu berusaha membersihkan diri sehingga hatinya menjadi bening dan jernih. Orang-orang yang berusaha mendekati diri kepada Allah selalu berusaha menjaga kesucian diri lahir dan batin dengan selalu berusaha meninggalkan perbuatan-perbuatan dosa dan maksiat yang dapat mengotori hati dan menyebabkan kemurkaan Allah.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup>A. Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008), 202.

<sup>42</sup>Khafidz Ja'far, *-Pancasila Dalam Perspektif Tasawuf*, (Skripsi-UIN Walisongo Semarang, 2015), 32.

<sup>43</sup>*Ibid*, 33.

Tasawuf disebut berasal dari *ṣāf*, yang menunjukkan kaum muslim awal yang berdiri di baris pertama dalam sholat atau dalam perang suci membela agama Islam.<sup>44</sup> Para sufi mempunyai keinginan yang besar akan Allah, kecenderungan hati terhadap-Nya.<sup>45</sup> Para sufi selalu berusaha menjaga kebersihan hati sehingga diharapkan berada pada barisan pertama di sisi Allah SWT.

Tasawuf disebut berasal dari *suffah*, dinisbahkan kepada sekelompok muhajirin yang hidup dalam kesederhanaan dan selalu berkumpul di masjid Nabi yang disebut *suffah* sehingga kemudian disebut *ahl al-suffah*. Cara hidup sholeh dalam kesederhanaan yang dilakukan *ahl al-suffah* kemudian menjadi panutan bagi para sufi.<sup>46</sup> Amaliah yang dilakukan oleh para sufi sama dengan amaliah *ahl al-suffah* yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>47</sup> Dari berbagai perbedaan pendapat mengenai asal kata tasawuf para ulama kebanyakan berpendapat cenderung pada istilah sufi yang berasal dari kata *suf*, seperti al-Sarraj al-Thusi dan Ibn Khaldun.

Pengertian Tasawuf secara terminologis juga terdapat beragam pendapat mengenai pengertian tasawuf. Beragamnya pengertian tasawuf karena terkait dengan pengalaman batin para sufi dalam melakukan hubungan dengan Allah, sehingga faktor rasa lebih dominan daripada rasio.<sup>48</sup>

Menurut terminologinya tasawuf mempunyai arti sebagai berikut:

- a. Mendekatkan diri pada Allah dengan cara beribadah untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk, menghias diri dengan sifat-sifat baik, tidak

<sup>44</sup>Syekh Fadhlullah Haeri, *Belajar Mudah Tasawuf*, (Jakarta: Lentera, 1998), 1.

<sup>45</sup>Asmaran As., *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), 43.

<sup>46</sup>A. Rivay Siregar, *Tasawuf: Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), 32.

<sup>47</sup>M. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf: Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), 10.

<sup>48</sup>Asep Umar Ismail, dkk, *Tasawuf*, (Jakarta: Pusat Studi Wanita (PSW) UIN Jakarta, 2005), 59.



mempentingkan urusan dunia dan selalu merasa cukup atas segala pemberian Allah atas dirinya disertai dengan *tawakkal* dan *mahabbah* kepada Allah.<sup>49</sup>

- b. Menurut Muhammad Amin al-Kurdi bahwa tasawuf adalah sebuah ilmu yang dapat diketahui hal *ihwal* kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkan dari (sifat-sifat) yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju keridhaan Allah dan meninggalkan larangan-Nya menuju perintah-Nya.<sup>50</sup>
- c. Imam Al-Ghazali mengemukakan pendapat Abu Bakar al-Katany yang mengatakan tasawuf ialah budi pekerti, barang siapa yang memberikan bekal budi pekerti atasmu, berarti ia memberikan bekal atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima untuk melakukan beberapa akhlak, karena mereka telah melakukan suluk dengan nur (petunjuk) imannya.<sup>51</sup>

## 2. Perkembangan Tasawuf

Istilah -tasawufll tidak pernah dikenal pada masa Rasulullah (Nabi Muhammad saw) maupun *khulafa" al-rasyidīn*, yang dikenal pada masa Rasulullah ialah sebutan sahabat Nabi, namun esensi tasawuf telah ada sejak masa Rasulullah.<sup>52</sup>Diantara perilaku sufistik Rasulullah ialah kesungguhan beliau dalam memerangi hawa nafsu. Takut dan harapnya di jelaskan bahwa dalam beribadah shalat sampai kakinya bengkak, selalu memohon ampun kepada Allah. Tentang kezuhudan Rasulullah tidak diragukan lagi, Rasulullah selalu mengutamakan

<sup>49</sup>Labib Mz, *Memahami Ajaran Tashawwuf*, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2001), 14.

<sup>50</sup>A. Mustofa, *Akhlak Tasawuf...*,203.

<sup>51</sup>*Ibid*, 204.

<sup>52</sup>M. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf Sufisme...*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), 1.

orang lain dalam hal keduniaan. Sabar dalam menghadapi cobaan, bersyukur ketika menerima nikmat, ridha menerima pemberian Allah. Cinta Rasulullah terhadap Allah melebihi cintanya terhadap yang lain. Rasulullah selalu berdzikir kepada Allah dan sebagainya.<sup>53</sup> Tasawuf lahir sebagai reaksi terhadap situasi politik yang diwarnai oleh perang saudara antar sesama sahabat dan atau tabi'in.<sup>54</sup>

### 3. Macam-macam Tasawuf

#### a. Tasawuf Akhlaki

Tasawuf akhlaki adalah ajaran tasawuf yang membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang di formulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Manusia agar beradadi hadirat Tuhan harus terlebih dahulu mengidentifikasi keberadaan dirinya dengan ciri-ciri ketuhanan melalui penyucian jiwa raganya sehingga tercipta pribadi yang berakhlak mulia. Penyucian jiwa dimulai dari upaya untuk mengubah kecenderungan nafsu dan sikap serakah menjadi nafsu yang terkendali. Manusia cenderung mengikuti hawa nafsu, cenderung ingin menguasai dunia atau berusaha agar berkuasa di dunia, maka pada tahap-tahap awal memasuki kehidupan tasawuf seorang murid diharuskan melakukan amalan dan latihan kerohanian yang cukup berat. Tujuannya adalah untuk menguasai hawa nafsu dalam rangka pembersihan jiwa untuk dapat berada di hadirat Allah. Tindakan manusia yang dikendalikan oleh hawa nafsu dalam mengejar kehidupan duniawi, merupakan tabir penghalang

---

<sup>53</sup>M. Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), 4-5.

<sup>54</sup>Noer Chozin Agham, *Tasawuf Thariqah dan Partai Politik*, dalam jurnal *Tasawuf*, vol.1, no.1, Juli 2012 (Jakarta: Pusat Kajian Buya Hamka Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2012), 137.

antara manusia dan Allah. Usaha menyingkap tabir yang membatasi manusia dalam tasawuf dikenal dengan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.<sup>55</sup>

#### **b. Tasawuf Amali**

Tasawuf amali adalah tasawuf yang bertipe perbaikan dan peningkatan amali badah agar dapat berada sedekat mungkin dengan Allah. Tasawuf amali membahas tentang bagaimana cara mendekatkan diri kepada Allah, dalam pengertian ini tasawuf amali berkonotasikan *tariqah*. Asmaran mengutip L. Massignon, menyebutkan pengertian *tariqah* dalam dunia tasawuf terdapat dua pengertian. Pertama berarti cara pendidikan akhlak dan jiwa bagi mereka yang menempuh hidup sufi. Kedua, *tariqah* mempunyai pengertian suatu gerakan yang lengkap untuk memberikan latihan-latihan jasmani dan rohani pada segolongan kaum muslimin menurut ajaran dan keyakinan tertentu.<sup>56</sup>

#### **c. Tasawuf Falsafi**

Tasawuf falsafi adalah tasawuf yang ajaran-ajarannya memadukan antara visi mistis dan visi rasional pengagasnya. Berbeda dengan tasawuf akhlaki, tasawuf falsafi menggunakan terminologi filosofis dalam pengungkapannya serta berasal dari bermacam-macam ajaran filsafat yang telah mempengaruhi para tokohnya. Menurut At-Taftazani, tasawuf falsafi muncul dengan jelas dalam khazanah Islam sejak abad ke-6 H meskipun para tokohnya baru dikenal seabad kemudian. Menurut beliau, ciri umum tasawuf tasawuf adalah ajarannya yang samar-samar akibat banyaknya istilah khusus yang hanya dapat dipahami oleh mereka yang

---

<sup>55</sup>*Ibid*,...59-60.

<sup>56</sup>*Ibid*,...62-63.

memahami ajaran tasawuf jenis ini. Tasawuf falsafi tidak dapat dipandang sebagai filsafat karena ajaran dan metodenya didasarkan pada rasa (dzauq), tetapi tidak dapat pula dikategorikan sebagai tasawuf dalam pengertiannya yang murni, karena ajarannya sering diungkapkan dalam bahasa filsafat dan lebih berorientasi pada pantheisme.

#### **4. Ajaran dan Tingkatan dalam Tasawuf**

Untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan kesucian, jiwa memerlukan pendidikan dan latihan mental yang panjang. Oleh karena itu, pada tahap pertama, teori dan amalan tasawuf diformulasikan dalam bentuk pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Sejalan dengan tujuan hidup tasawuf, para sufi berkeyakinan bahwa kebahagiaan yang paripurna dan langgeng bersifat spiritual. Kaum sufi sependapat bahwa kenikmatan hidup duniawi bukanlah tujuan, tetapi sekedar jembatan. Oleh karena itu, dalam rangka pendidikan mental, yang pertama dan utama dilakukan adalah menguasai atau menghilangkan penyebab utamanya, yaitu hawa nafsu. Sebab menurut imam Al-Ghazali, tak terkontrolnya hawa nafsu yang ingin mengecap kenikmatan hidup duniawi adalah sumber utama dari kerusakan akhlak. Seandainya menurut imam Al-Ghazali, bukan karena karena rasa ketergantungan manusia kepada kenikmatan dan kemewahan harta benda, pasti tidak akan terjadi kerusakan akhlak. Kalau bukan karenan adanya kompetisi dalam mengejar atribut-atribut kebesaran duniawi, tentu tidak akan ada tindakan-tindakan manipulasi, korupsi, fitnah ria, sombong, takabur, dan sikap mental yang sejalan dengan itu.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup>M. Solihin, Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung:Pustaka Setia, 2008 ), 111-113.

Para sufi berpendapat bahwa untuk merehabilitasi sikap mental yang tidak baik diperlukan terapi yang tidak hanya dari aspek lahiriah. Itulah sebabnya, pada tahap awal memasuki kehidupan tasawuf, seseorang diharuskan melakukan amalan dan latihan kerohanian yang cukup berat. Tujuannya adalah menguasai hawa nafsu, menekan hawa nafsu sampai ketitik terendah, dan bila mungkin mematikan hawa nafsu sama sekali. Untuk itu, dalam tasawuf akhlaki, sistem pembinaan akhlak disusun sebagai berikut.

➤ Takhalli

Takhalli merupakan langkah pertama yang harus dijalani seorang sufi. Takhalli adalah usaha mengosongkan diri dari perilaku atau akhlak tercela. Salah satu akhlak tercela yang paling banyak membawa pengaruh terhadap timbulnya akhlak jelek lainy adalah ketergantungan pada kelezatan duniawi. Hal ini dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu.<sup>58</sup>

➤ Tahalli

Sesudah tahap pembersihan diri dari segala sifat dan sikap mental tidak baik dilalui, usaha itu harus berlanjut terus ketahap kedua yang disebut tahalli. Kata ini mengandung pengertian, menghiasai diri dengan jalan membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak

---

<sup>58</sup>*Ibid.*, 113-114.

perilaku selalu berjalan diatas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar maupun yang bersifat dalam.<sup>59</sup>

➤ Tajalli

Dalam rangka pemantapan dan pendalaman materi yang telah dilalui pada fase tahalli, maka rangkaian pendidikan itu di sempurnkan pada fase tajalli. Kata ini berarti terungkapnya nur gaib bagi hati. Apabila jiwa telah terisi dengan butir-butir mutiara akhlak dan organ-organ tubuh sudah terbiasa melakukan perbuatan-perbuatan yang luhur, maka agar hasil yang sudah didapat tersebut tidak berkurang, perlu penjiwaan rasa ke-Tuhanan Para sufi sependapat bahwa untuk mencapai tingkat kesempurnaan kesucian jiwa itu hanya dengan satu jalan, yaitu cinta kepada Allah dan memperdalam rasa kecintaan itu. Dengan kesucian jiwa ini, barulah akan terbuka jalan untuk mencapai Tuhan.<sup>60</sup>

Dalam pembahasan tentang tasawuf juga ada yang dikenal dengan istilah tingkatan atau disebut juga maqamat. Dalam pembahasan tentang tasawuf juga ada yang dikenal dengan istilah tingkatan atau disebut juga maqamat. Sementara itu Abu Nasr al-Sarraj al-Tusi dalam kitab *al-Luma'*, sebagaimana yang dikutip oleh Harun Nasution menyebutkan jumlah maqamat hanya tujuh, yaitu *al-taubah*, *al-shabr*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-tawakkal* dan *al-ridla*.<sup>61</sup> Adapun menurut Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulum al-Din*, dalam buku Abudin Nata, mengatakan bahwa *maqamat* itu ada delapan, yaitu *al-taubah*, *al-shabr*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-tawakkal*, *al-mahabbah*, *al-ma'rifah*, dan *al-ridla*. Untuk itu

---

<sup>59</sup>H. A . Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neosufisme*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2002), 102.

<sup>60</sup>*Ibid.*, 105-106.

<sup>61</sup>Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), 62.

dalam uraian ini, *maqamat* yang akan dijelaskan lebih lanjut adalah *maqamat* yang disepakati oleh mereka, yaitu *al-taubah*, *al-zuhud*, *al-wara'*, *al-faqr*, *al-shabr*, *al-tawakkal*, dan *al-ridha*. Penjelasan atas masing-masing istilah tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:<sup>62</sup>

### 1. Taubat

pengertian *taubat* bagi kalangan sufi adalah memohon ampun atas segala dosa yang disertai dengan penyesalan dan berjanji dengan sungguh-sungguh untuk tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut dan dibarengi dengan melakukan kebajikan yang dianjurkan oleh Allah.<sup>63</sup> Harun Nasution, mengatakan bahwa taubat yang dimaksud kalangan sufi ialah taubat yang sebenarnya, taubat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi.<sup>64</sup> Adapun menurut al-Ghazali taubat intinya adalah penyesalan, sesuai dengan sabda Nabi, –Taubat adalah penyesalan. Menyesali perbuatan dosa yang dilakukan di masa lalu, meninggalkan dosa kini dan berketetapan hati untuk tidak mengulanginya.<sup>65</sup>

### 2. Zuhud

Zuhud menurut pandangan para sufi yaitu meninggalkan kehidupan dunia dan lebih fokus mengarah pada kehidupan akhirat.<sup>66</sup> Adapun juga pengertiannya melalui al-Ghazali, yang artinya bahwa hakikat zuhud ialah tidak suka sesuatu, dan memberikannya pada yang lain. Barang siapa yang meninggalkan keunggulan dunia dan membencinya, lalu mencintai akhirat, maka ia adalah orang zuhud di

---

<sup>62</sup>Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 194.

<sup>63</sup>*Ibid.*, 198.

<sup>64</sup>Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme...*, 67.

<sup>65</sup>Al-Ghazali, *Mutiara Ihya'* „, *Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan, 2002), 306.

<sup>66</sup>Muhammad Muntahibun Nafis, *Kontemplasi Jurnal Ilmu-ilmu Ushuluddin*, (Tulungagung: STAIN Tulungagung, 2013), 230.

dunia. Derajat zuhud tertinggi adalah dengan tidak menyukai segala sesuatu selain Allah SWT. Di dalam kezuhudan perlu diketahui jika akhirat itu lebih baik daripada dunia. Dan perbuatan yang muncul dari sesuatu hal merupakan kesempurnaan kecintaan pada akhirat.<sup>67</sup>

### 3. Wara‘

dalam pengertian para sufi, al-wara‘ adalah meninggalkan segala yang ada di dalamnya terdapat keragu-raguan antara halal dan haram (syubhat).<sup>68</sup> Kemudian menurut Sayyid Husein Nasr, wara‘ adalah rendah diri, mereka para sufi tidak makan makanan apapun, tidak memakai kain apapun. Mereka tidak ikut kumpul sembarangan dengan orang lain dan mereka tidak memiliki sahabat kecuali Tuhan.<sup>69</sup> Dalam artian bahwa mereka hanya tidak ingin berlebihan dalam soal makanan dan pakaian.

### 4. Faqr

Faqr adalah sebagai kekurangan harta yang diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan di dunia. Sikap ini menjadi penting dimiliki orang yang sedang berjalan menuju Allah.<sup>70</sup> Sedangkan dalam pandangan sufi, fakir adalah tidak meminta lebih dari apa yang telah ada pada diri kita. Tidak meminta rezeki kecuali hanya untuk dapat menjalankan kewajiban-kewajiban. Tidak meminta sungguhpun tak ada pada diri kita, kalau diberi diterima. Tidak meminta tetapi

---

<sup>67</sup>Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin...*, 339.

<sup>68</sup>Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf...*, 199.

<sup>69</sup>Sayyid Husein Nasr, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1996), 92.

<sup>70</sup>Muhammad Muntahibun Nafis, *Kontemplasi...*, 230.



tidak menolak.<sup>71</sup> Sedangkan menurut al-Ghazali yang paling tinggi dari keadaan orang fakir adalah keberadaan dan ketiadaan harta baginya sama saja, baik sedikit harta di tangannya maupun banyak, ia tidak peduli, tetapi tidak menghindari untuk mencarinya, dan tidak memikirkan kepentingannya sendiri.<sup>72</sup>

## 5. Sabar

Sabar artinya tabah hati. Dalam pandangan para sufi bahwa sabar diartikan sebagai sabar dalam menjalankan semua perintah-Nya dan meninggalkan semua larangan-Nya, dan sabar dalam menerima segala cobaan-Nya yang diberikan pada diri kita.<sup>73</sup> Sedangkan al-Kalabadzi mendefinisikan sabar adalah pengharapan akan kesenangan atau kegembiraan dari Allah, dan merupakan pengabdian paling mulia dan paling tinggi. Tetapi sabar pada tingkat yang lebih tinggi adalah sabar atas kesabaran<sup>4</sup> maksudnya seseorang tidak seharusnya mencari kesenangan atau kegembiraan apa pun.<sup>74</sup>

## 6. Tawakal

Tawakal artinya menyerahkan diri. Tawakal adalah ungkapan gambaran keteguhan hati manusia dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah.<sup>75</sup> Dalam hal tawakal, al-Ghazali mengaitkannya dengan tauhid, bahwa hakikat tauhid sebagai landasan tawakal. Makn atau hid yang merupakan pokok tawakal

---

<sup>71</sup>Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme...*, 67.

<sup>72</sup>Al-Ghazali, *Mutiara Ihya*"..., 335.

<sup>73</sup>Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf...*, 201.

<sup>74</sup>Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 86.

<sup>75</sup>Muhammad Muntahibun Nafis, *Kontemplasi...*, 230.

adalah perwujudan dari ucapanmu yaitu *La ilaha illallah wahdahu lasyarikalahu*.<sup>76</sup>

## 7. Ridha

Ridha artinya menerima dengan rasa puas terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Orang yang rela mampu melihat hikmah dan kebaikan dibalik cobaan yang diberikan Allah kepada kita.<sup>77</sup> Ridha menurut al-Kalabadzi adalah dianya hati dalam guratan nasib. Atau seperti yang dikatakan DzunNun al-Misri, ridha adalah rasa senang hati dalam menjalani nasib.<sup>78</sup>

## B. Hipnospiritual

### 1) Pengertian Hipno

Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "hypnotherapist".

Sedangkan menurut Kahija YF bahwa Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. Menurut IBH (*Indonesian Board of Hypnotherapi*) bahwa dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis

---

<sup>76</sup>Al-Ghazali, *Mutiara Ihya*"..., 345.

<sup>77</sup>Muhammad Muntahibun Nafis, *Kontemplasi*..., 231.

<sup>78</sup>Mulyadi Kartanegara, *Menyelami*..., 188.

digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu hipnosis merupakan alat yang ampuh

dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang holistic eklektik, yaitu pendekatan secara terinci dan secara Menyeluruh dan menerapkan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial (sosiologi).<sup>79</sup>

## 2) Sejarah Hipnoterapi

Penggunaan hipnotis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat, sejak awal mula peradaban manusia. Tentu saja waktu itu hipnotis belum dikenal dengan nama -hipnotis. Hipnotis pada masa dulu dipraktikkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hipnotis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 M. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu.

Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke- 18 sebagai berikut :

### a. Hippolyte Bernheim

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya hipnotis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (suet bisa terhipnotis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnotisnya).

### b. Sigmun Freud

---

<sup>79</sup> N. Yustista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, (Yogyakarta: Ar- ruzz Media, 2012), 71.

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnotis dalam prakteknya meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tapi semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnotis sebagai salah satu metoda psikoterapi. Akibatnya perkembangan hipnotis mengalami kemunduran sejak saat itu.

c. Milton Erickson

Seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnotis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnotis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnotis bukanlah bakat hipnotis/tingkat sugesti, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnotis dan pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi dan metafora. Dan teknik permisif ini disebut dengan -Erickson Hypnosis dan terkadang disebut juga -Conversational Hypnosis.

d. Dave Elman

Dia mengembangkan teknik menghipnotis cepat yang dikenal dengan -Dave Elman Induction. Dengan teknik Induksi Elman ini, seorang suyet bisa dibimbing untuk mencapai trance yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi

hypnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. Coma State adalah kondisi trance yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami sehingga Coma State banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (Intractable Pain) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnotis aliran barat, beberapa diantaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan -The Dean of Modern Stage Hypnosis‖ kemudian Richard Bandler dan John Grinder.<sup>80</sup>

### 3) Manfaat Hipnoterapi

Menurut Made Suwenten bahwa Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, serta berbagai kasus lainnya yang terjadi pada diri sendiri atau orang lain disekitar.

#### ➤ Manfaat Untuk diri Sendiri

Hipnoterapi adalah cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku kebiasaan, dan kepribadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri. Bisa menghinosis diri sendiri sama artinya bisa meng-install program yang bai dan meng-uninstall program yang buruk dalam dirinya. Dalam dirinya bisa menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, lebih focus, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi, pikiran. Intinya dapat mempunyai kemampuan untuk mengubah diri anda menjadi lebih baik. Dan menjadi lebih mudaj mengatasi semua ktakutan-ketakutan yang

---

<sup>80</sup> Yusendra, -Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Lampung‖, (Skripsi-UIN Raden Intan Lampung, 2020), 24-25.

melanda. Hipnoterapi adalah cara yang sudah terbukti efektif untuk mengubah diri sendiri.

➤ Manfaat untuk orang lain

Jika bisa menolong diri sendiri, tentu saja bisa menolong orang lain untuk sembuh dari penyakit atau tebebas dari masalahnya. Jika hypnosis digunakan untuk terapi penyembuhan maka disebut hipnoterapi. Hipnoterapi bisa untuk menyembuhkan segala macam gangguan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, mulai dari fobia, kecanduan, trauma, kurang percaya diri, menurunkan berat badan, hingga menyembuhkan gangguan mental yang berat.

Meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga. Dengan hipnoterapi dan kemampuan hypnosis akan menjadi lebih mudah membangun hubungan yang romantis dan harmonis dalam keluarga dan menjadi lebih mudah membangun rasa percaya diri, mengelola emosi-emosi negative terhadap pasangan, serta menggantinya dengan emosi yang positif.

Membentuk kepribadian anak. Hipnoterapi bisa mengatasi berbagai masalah anak mulai dari susah makan, mengompol, malas belajar, kebiasaan buruk, kurang percaya diri, suka membantah dan sebagainya.

Hipnoterapi bermanfaat bagi orang tua dan guru dalam mendidik anak dengan cara yang lebih efektif.<sup>81</sup>

---

81 Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy*, (Solo: Tiga Serangkai , 2018), 8.

#### 4) Pengertian Spiritual

Spiritual dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan, -rohani, batin, mental, moral.<sup>82</sup> Sementara itu Mimi Doe & Marsha Walch mengungkapkan bahwa -spiritual adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Ia memberi arah dan arti bagi kehidupan kita tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita; Suatu kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan, atau apa pun yang kita namakan sebagai sumber keberadaan kita. Spiritual juga berarti kejiwaan, rohani, batin, mental, morall.<sup>83</sup> William James (1842-1910): Konsep *Religious Experience*.

James menekankan bahwa sifat manusia yang khas ditemukan dalam kehidupan dinamis arus kesadaran manusia. Baginya, kesadaran merupakan kunci untuk mengetahui pengalaman manusia, khususnya agama. Untuk menafsirkan agama, orang harus melihat isi kesadaran keagamaan. James melihat kesadaran keberagaman sebagai hal yang subyektif. Bagi dia kebenaran harus ditemukan, bukan melalui argumen logis, akan tetapi melalui pengamatan atas data pengalaman. Dalam pandangannya, jalan lapang menuju kesadaran keagamaan adalah melalui pengalaman keagamaan yang diungkapkan orang. Oleh karenanya, pemahaman keagamaan tidak hanya cukup diperoleh melalui teori-teori atau dalil-dalil yang menjadi pijakan seluruh

---

<sup>82</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), Cet. Ke-2, 857.

<sup>83</sup> Riana Amelia, -Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila di Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Jakartal, (Skripsi- UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 32.

penganut agama tertentu, tetapi harus dibuktikan melalui data pengalaman.<sup>84</sup>

Dalam bukunya *The Varieties of Religious Experiences*, James banyak mengungkapkan pengalaman keagamaan pribadi para penganut berbagai aliran dan cabang keagamaan yang bersifat subjektif. Berdasarkan hasil pengamatannya, James menyimpulkan bahwa ada tiga ciri yang mewarnai agama, yaitu: *pertama*, agama merupakan hal yang bersifat personal. Dalam bahasa sehari-hari yang umum diterima, agama adalah sistem pemikiran dan perasaan yang diorganisasikan secara penuh menjadi lembaga. Dalam hal ini, tampak James mengabaikan peran yang dimainkan lembaga agama dalam keberagaman pribadi kebanyakan orang. Mungkin alasan utamanya adalah karena secara pribadi James kurang menyukai formalitas keagamaan. Kesalehan batin dan hati merupakan ungkapan pengalaman-pengalaman keagamaan yang paling utama.

*Kedua*, James lebih terkesan pada emosi dari pada pemikiran mengenai pengalaman keagamaan itu sendiri. Dia tidak percaya bahwa rumusan-rumusan intelektual dapat menjelaskan hakekat agama yang dia jumpai dalam pengalaman orang-orang yang ditelitinya. Emosi keagamaan merupakan dasar bangunan struktur intelektual penganut agama. Seorang peneliti akan mendapatkan makna pengalaman keagamaan yang sebenarnya dengan melihat keinginan dan dambaan manusia dalam beragama. Oleh karenanya, bagi James, instinglah yang

---

<sup>84</sup> Khadijah, *Titik Temu Transpersonal Psikologi dan Tasawuf*, dalam Jurnal Teosofi, vol. 4 no. 2, Desember 2014 (Surabaya: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam, 2014), 389.



memimpin perjalanan pemikiran seseorang. Karena unsur keagamaan seseorang ada pada perasaan maka seseorang harus melatih -kehendaknya untuk percayall, bukan pada rumusan-rumusan yang bersifat lahiriyah, tetapi dalam kesejatian pengalaman yang bersifat batiniah. Dengan mengembangkan dan memupuk intuisi, perasaan dan pemahaman pribadi, seseorang dapat membuka kemungkinan untuk menemukan misteri yang tersembunyi dalam rumusan keagamaan yang dikenalnya. Dalam hal ini James tidak memerhatikan adanya kemungkinan terjadi neurosis atau psikosis.

*Ketiga*, terjadinya keanekaragaman yang tidak terbatas pada pengalaman keberagaman seseorang. James menganjurkan seseorang untuk memertahankan pengalaman keagamaannya dan orang lain membiarkan seorang untuk bertahan pada pengalaman pribadinya. Dalam hal ini James tidak melihat perbedaan latar belakang dan lingkungan pribadi yang mungkin memengaruhi kasus kehidupan keagamaan seseorang. Namun dalam beberapa kasus yang diungkap oleh James menunjukkan adanya keragaman pengalaman keagamaan di mana masing-masing sarat dengan emosionalitas dan dianggap mempunyai kemungkinan membawa pengaruh baik pada pribadi yang mengalaminya.<sup>85</sup>

Maslow mendasarkan teorinya tentang *self-actualization* pada sebuah asumsi dasar bahwa manusia pada hakekatnya memiliki nilai intrinsik berupa kebaikan. Dari sinilah manusia memiliki peluang untuk dapat

---

<sup>85</sup> *Ibid.*, 390-391.

mengembangkan dirinya. Perkembangan yang baik sangat ditentukan oleh kemampuan manusia dalam usahanya mencapai tingkat aktualisasi diri. Menurut teori Maslow, ketika kebutuhan-kebutuhan dasar seorang individu telah terpenuhi maka akan muncul kebutuhan yang lebih tinggi yakni kebutuhan akan aktualisasi diri. Dengan kata lain, aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori ini.

Maslow berpandangan bahwa untuk menuju pada aktualisasi diri dibutuhkan lingkungan yang baik. Dalam diri manusia ada perasaan keraguan atau ketakutan pada pengembangan potensi pribadi atau kreativitas. Di balik kesenangan yang dirasakan ketika menemukan daya kreatif atau potensi yang ada dalam dirinya, terbersit pula perasaan takut; misalnya, perasaan takut terhadap pekerjaan dan tugas yang harus dilakukan serta akibat yang harus dipertanggungjawabkan. Keberanian dan/atau ketakutan semacam ini, di samping dipengaruhi oleh kelemahan yang ada dalam dirinya, juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-kultural yang ada di sekelilingnya. Sebagai contoh, kaum wanita cenderung menutupi kelebihan dan potensi yang dimilikinya karena perasaan takut terhadap penolakan lingkungan sosialnya yang cenderung menempatkan wanita dalam posisi *sub-ordinat*.<sup>86</sup>

Gordon Allport (1897-1967): Konsep *Becoming*

Gagasan Allport tentang spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari gagasan besarnya tentang kepribadian; yaitu yang dikenal dengan konsep menjadi (*becoming*). Kepribadian tidak hanya dipahami dari asalnya

---

<sup>86</sup> *Ibid.*, 391&394.

kebutuhannya yang instingtif atau pengaruh lingkungan di masa lampau. Lebih penting dari itu adalah pola perilaku dan motivasinya yang ada saat ini. pribadi selalu menjadi (*becoming*) tidak sekadar berada. Meski kepribadian bersifat tetap dalam eksistensinya, namun ia terus menerus berubah, karena merupakan produk kompleks dari turunan biologis, pengaruh budaya, gaya pemahaman, dan pencarian spiritual.

Meskipun kepribadian terus menerus berubah, setiap pribadi memiliki ciri kesatuan, keutuhan dan perbedaan yang khas, sebagai inti terdalam yang membuat orang dapat diidentifikasi. Allport menyebut kekhasan tersebut sebagai *proprium*, yaitu sesuatu yang lebih sempit dari kepribadian dan lebih luas dari *ego*. Berkaitan dengan agama, Allport menempatkannya pada bidang *sentiment*. Baginya, agama tidak dapat dijelaskan melalui faktor intrinsik atau emosi. Agama berkaitan dengan satu set pengalaman yang amat beragam yang dapat berpusat pada satu obyek religius. Sentimen keadaan ini berbeda antara satu dengan lainnya. Perbedaan ini mencerminkan individualitas pribadi dalam aspek pemikiran dan emosi dalam menghadapi makna dan tujuan hidup. Keberagaman agama berdampak pada keberagaman pengaruhnya pada setiap orang. Demikian pula halnya dengan penafsiran rasional terhadap agama yang juga tidak terbatas. Atas dasar itu, mustahil terjadi keseragaman dalam agama. Tidak ada definisi yang akan mampu menjelaskan kerumitan, kepelikan, dan warna keberagaman setiap pribadi.

Fenomena yang menjadi landasan *sentiment* Allport tersebut adalah adanya pembenaran (atas nama agama) terhadap kekejaman,

autoritarianisme dan pengampunan, dogmatism dan keterbukaan, pemerasan dan kemurahan hati. Analisis Allport dalam hal ini adalah: *pertama*, persaudaraan dan kefanatikan seringkali bercampur dengan agama. Banyak orang saleh namun masih dipenuhi dengan rasa prasangka yang bersifat rasial. Sebaliknya, mereka menganjurkan keadilan rasial yang dimotivasi oleh agama. *Kedua*, orang yang rajin ke tempat ibadah cenderung tidak toleran, tidak tenggang rasa terhadap minoritas daripada yang tidak. *Ketiga*, hubungan antar-agama dan prasangka tergantung pada pola keberagamaan yang dimiliki penganut agama. Dalam hal ini, Allport membagi dua pola keberagamaan, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Agama ekstrinsik adalah agama yang dimanfaatkan, yaitu agama yang digunakan memperkuat pribadi seorang dalam status sosial, kekayaan, jabatan, dan kepentingan-kepentingan lain. Sementara itu pola intrinsik adalah keberagamaan yang dihayati. Keberagamaan semacam ini menghilangkan kepentingan yang bersifat pribadi. Agama dihayati tidak berdasar kepentingan-kepentingan tertentu, namun dihayati demi sesuatu yang luhur dan suci.<sup>87</sup>

##### **5) Pengertian Hipnospiritual**

Jadi Hipnospiritual merupakan gabungan dari keilmuan Hipnosis dan Spiritual. Hipnospiritual adalah bentuk metode terapi dimana pada praktiknya hipnospiritual memiliki unsur pendekatan spiritual, seperti dzikir, puasa, sholat, riyadhoh, dan lain sebagainya. Dalam metode ini juga lebih mengedepankan aspek Spiritual guna mencapai ketenangan jiwa serta

---

<sup>87</sup> *Ibid.*, 394-395.

mendekatkan diri pada Tuhan. Manfaat dari Hipnospiritual adalah bisa mengatasi beberapa penyakit fisik atau psikis. Penyakit psikis meliputi Cemas, Depresi, Stres, Tekanan, Trauma. Sedang penyakit fisik meliputi Sakit kepala, Lambung, Sesak nafas dan lain sebagainya.<sup>88</sup>

Adapun juga kesadaran tentang spiritual menurut Anand Krishna dapat dicapai dengan tiga tahapan yaitu:

*Pertama:* Bhoutik atau kesadaran fisik (jasmani). Apabila seseorang hanya mencapai tingkat ini, maka seseorang itu akan selalu teringat akan materi. Berada pada tingkat ini seseorang tidak bisa melepaskan diri sepenuhnya dari pengaruh hawa nafsu. Seseorang masih terobsesi oleh keduniawian, materi menjadi begitu penting bagi seseorang. Seseorang tidak bisa melihat lebih jauh, pandangannya begitu sempit. Dan pada tingkat ini juga seseorang hanya melihat agama sebatas kulit luarnya saja.

*Kedua:* Daivik atau kesadaran fisik. Berada pada tingkat ini, seseorang mulai melihat persamaan antara sesuatu yang kelihatannya berbeda. Bentuk fisik boleh berbeda tetapi, proses pernafasan tetap sama. Seseorang akan menyadari bahwa esensi agama itu sama. Dan berada pada tingkat ini seseorang akan sangat terbuka, tidak perlu pindah agama lagi, seseorang bisa mempelajari setiap agama tanpa harus meninggalkan agamanya sendiri. Pada tingkat ini pula cinta mulai bersemi, seseorang akan mencintai sesama makhluk, bukan hanya sesama manusia saja, tetapi juga sadar bahwa segala sesuatu itu ciptaan Tuhan yang satu dan sama.

---

<sup>88</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 4 September 2021.

*Ketiga: Adyatmika* (kesadaran spiritual). Berada pada kesadaran ini akan membuat seseorang semakin dekat dengan Tuhan, dengan alam semesta. Seseorang akan mengalami ekspansi kesadaran. Dan berada pada tingkat ini pula seseorang sudah menyatu dengan alam semesta.<sup>89</sup>

Anand Krishna mengonsepsikan bahwasannya hipnospiritual dibagi menjadi dua, yaitu dari segi Hipno ia mengungkapkan tentang bagaimana cara latihan Pemusatan Diri. Lalu jika melalui pendekatan spiritual maka ia spesifik mengarah pada tindakan Meditasi. Dalam hal ini penulis mengungkapkan tata cara latihan pemusatan diri dan juga meditasi menurut Anand Krishna. Adapun tata cara pelatihan Hipno dengan metode *Self Empowerment with love*.

*Self Empowerment with Love* dan yang artinya pemberdayaan diri dengan cinta merupakan sebuah metode Pemusatan Diri yang biasanya dilakukan di pagi hari sebelum memulai aktivitas atau sore hari setelah pulang kerja. Pengertian metode ini adalah sebuah seni Mengasihi berbagi dan peduli dengan memberdayakan diri melalui energi cinta. Energi cinta adalah energi yang benar-benar berarti dengan mengisi diri dengan penuh energi kasih.

Anand Krishna merupakan bagian dari metode Hipnospiritual dari segi Hipnosisnya, akan tetapi dari segi spiritualnya ia lebih condong pada meditasi. Karena menurut Anand Krishna meditasi adalah bentuk pemusatan diri yang sesungguhnya serta bentuk spiritual karena penghayatan penuh atas diri sendiri.

---

<sup>89</sup> Anand Krishna, *Wedhatama Bagi Orang Modern* – Karya Agung Sripaduka Mangkunagoro IV, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 72-75.

## 6) Pengertian Meditasi

Pandangan tentang meditasi dalam pemikiran Anand Krishna terkait dengan tradisi sufistik dan spiritualitas. Hal ini disebabkan perjalanan hidup Anand yang sarat dengan pengalaman sufistik dan dunia spiritual serta intensitas pertemuannya dengan tokoh-tokoh dan guru-guru spiritualnya. Secara khusus, ia mempelajari berbagai macam aliran dan ajaran beberapa agama seperti pemikiran Jalaludin Rumi, seorang tokoh Sufi besar yang sangat berpengaruh dalam tradisi sufi di dunia Islam. Menurut Anand, meditasi terkait dengan proses pembersihan diri (*cleansing*) yang bisa dilihat dari sudut pandang tradisi sufisme Islam seperti proses *takhalli*, atau pembersihan jiwa. Metode ini, bagi Anand, sering dilupakan oleh berbagai agama.<sup>90</sup>

Atas dasar itu, proses pembersihan diri dikaitkan dengan tahap-tahap meditasi menurut para sufi, yakni *takhali*, *tahalli*, *tajalli*. *Pertama*, *takhalli* atau tahap pembersihan. Tahap ini adalah pembersihan pikiran. Hasilnya adalah pikiran menjadi bersih, tidak kotor, jinak, tidak liar, tenang dan tidak bergejolak. Pikiran yang demikian sesungguhnya sudah bukan pikiran lagi. Ia sudah mengalami proses daur ulang dan berubah menjadi kesadaran *Kedua*, *tahalli* atau tahap pembenahan. Anand menyebutnya dengan tahap pembentukan ulang (*creation of new mind*). *Ketiga*, *tajalli* atau tahap pencerahan. Inilah tahap terakhir di mana pelaku meditasi bisa memilih duduk diam, hening atau berdansa dan menari untuk mengungkapkan ketenangan dan kebahagiaan.<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup> Dini Listia, -Meditasi Dalam Pandangan Anand Krishnall, (Skripsi-UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), 39.

<sup>91</sup> Anand Krishna, *Fiqr: Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002), 11-12.

## 7) Praktik Meditasi

Anand menyadari bahwa meditasi tidak bisa diajarkan. Seorang master hanya bisa menunjukkan jalan menuju meditasi. Meditasi adalah sebuah kejadian, tetapi seseorang bisa mempercepatnya dengan mempersiapkan lahan yang akan menunjang terjadinya meditasi. Dan lahan itu adalah hati seseorang, diri seseorang, jiwa seseorang. Teknik-teknik meditasi yang diberikan oleh seorang master adalah alat untuk membersihkan lahan dalam diri seseorang. Tetapi, alat tak lebih dari alat, semua dibuat dari bahan yang sama. Sebelum seseorang benar-benar menggunakannya, mereka bisa saja kelihatan sama. Sekali digunakan, seseorang akan menyadari bahwa alat-alat tertentu memberikan jalan untuk terjadinya meditasi. Alat-alat itu sesungguhnya tak cukup. Seseorang yang telah mempersiapkan alat-alat itu yang sebenarnya sangat menentukan.

Dengan demikian, keberhasilan meditasi sangat tergantung kepada kesiapan yang melakukannya, diri seseorang dan jiwa seseorang. Teknik-teknik dan latihan-latihan hanya sekedar alat untuk menunjang keberhasilan meditasi. Anand mengembangkan teknik-teknik dan latihan-latihan meditasi berdasarkan pengalamannya. Ia tidak menciptakan latihan-latihan meditasinya tertentu melainkan diperoleh dari master yang mengajarkannya. Akan tetapi, Anand juga mengemukakan bahwa para master tersebut juga tidak menciptakannya. Para master tidak mengklaim keasliannya. Mereka tidak pernah melakukan hal itu. Masing-masing dari mereka punya keunikan dalam dalam hal memberikan ajaran-ajaran itu, seperti uniknya terbitnya matahari. Kendati matahari yang sama, terbitnya matahari pagi ini berbeda dari terbitnya matahari kemarin. Berikut ini adalah diberikan beberapa contoh teknik-teknik dan latihan-latihan



meditasi sebagaimana yang telah dipraktekkan oleh Anand. *Stretch to Relax Technique-SRT* dan *Speedy Emotion Culturing Technique-SECT* yang nantinya akan dijelaskan oleh penulis tata cara pelaksanaannya di bab 4.

Dari jenis latihan tersebut masih banyak latihan-latihan yang disampaikan oleh Anand. Anand juga menyampaikan latihan- latihan para sufi dalam melakukan meditasi yang terdiri tiga tahap yaitu:

a. *Takhalli*

Duduk santai dengan mata tertutup. Ucapkan Bismillah dalam hati. Jangan terjebak dalam permainan kata dan bahasa. Yang dimaksud adalah Asma Allah. -Namall Allah, -sebutanll bagi keberadaan sesuai dengan kepercayaan anda. Tarik napas pelan-pelan lewat hidung. Berhenti sebentar, dan betul-betul sebentar saja. Kemudian , mulut dibuka sedikit seperti untuk bersiul dan pelan-pelan., pelan-pelan sekali, buang napas lewat mulut. Berhenti sebentar dan tarik napas lagi seperti tadi. Lakukan selama 2-3 menit.

b. *Tahalli*

Dalam tahap ini, dalam buku *Fiqr, Memasuki Alam Meditasio Lewat Gerbang Sufi*, Anand memberikan 52 renungan . Gunakan satu renungan selama satu minggu penuh. Kemudian, renungan berikutnya untuk satu minggu berikutnya. Sambil menarik napas, ucapkan bagian pertama dari renungan itu. Dan, sambil membuang napas, ucapkan bagian kedua. Pelan-pelan dan dalam hati. Lakukan pernapasan semacam ini selama 10-15 menit dengan mata tertutyutp. Tidak perlu konsentrasi. Bila ada pikiran yang melintas, biarkan saja. Jangan gelisah. Jangan pula melawannya. Biarkan ia lewat.

### c. *Tajalli*

Dengan mata tetap tertutup, duduk diam selama 2-3 menit. Atau menari, berdansa bebas. Anda bisa menggunakan musik halus atau sebuah lagu lembut sebagai pengiring. Kemudian ucapkan –Alhamdulillah terima kasih kepada Sang Keberadaan atas pengalaman meditasi yang baru saja anda peroleh. Setelah itu baru membuka mata.

Keberhasilan seseorang memasuki alam meditasi terbukti ketika ia sudah tidak lagi memikirkan keberhasilan dan kegagalan. Ia tidak mengharapkan sesuatu dari meditasi, karena hidup meditatif, hidup dengan kesadaran itu sendiri sudah merupakan sebuah hasil.<sup>92</sup> Dan relaksasi adalah suatu kegiatan atau pelaksanaan untuk merilekskan ketegangan otot yang dapat menjunjung nyeri.<sup>93</sup>

### 8) **Psikosufistik al-Ghazali**

Model pengembangan kepribadian melalui pendekatan psiko-sufistik, dapat ditempuh melalui tiga tahap. Pertama, tahapan permulaan (*al-bidayah*). Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Khaliknya. Ia sadar bahwa keinginan untuk berjumpa itu terdapat tabir (*al-hijab*) yang menghalangi interaksi dan komunikasinya, sehingga ia berusaha menghilangkan tabir tersebut. Perilaku maksiat, dosa dan segala gangguan pada kepribadian merupakan tabir yang harus disingkap dengan cara menutup, menghapus dan menghilangkannya. Karena itulah tahapan ini disebut juga tahapan takhallî, yang berarti mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor, maksiat, dan tercela (*madzmumah*). Akhlak tercela (*madzmumah*) merupakan bentuk dari gangguan

---

<sup>92</sup> Krishna, *Fiqr, Memasuki Alam Meditasi...*, 12-14.

<sup>93</sup> Prabowo Prasetyo Budi, *Cara cepat Menguasai Hypnohealing*, (Yogyakarta: Leutika, 2010), 86.

kepribadian sebagai ke- balikan dari akhlak yang terpuji (*mahmudah*); atau disebut akhlak yang buruk sebagai kebalikan dari akhlak yang mulia atau baik. al-Ghazali menyebut gangguan kepribadian dengan *-al-akhlâq al-khabîtsah*.|| Ia kemudian berkata: -Akhlak yang buruk merupakan penyakit hati dan penyakit jiwa.||<sup>94</sup>

Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali menyebutkan delapan kategori yang termasuk perilaku merusak (*al-muhlikat*) yang mengakibatkan gangguan kepribadian, yaitu: (1) bahaya syahwat perut dan kelamin (seperti memakan makanan syubhat atau haram, atau berhubungan seksual yang dilarang); (2) bahaya mulut (seperti mengolok-olok, debat yang tidak berarti, dusta, adu domba, dan menceritakan kejelekan orang lain); (3) bahaya marah, iri dan dengki; (4) bahaya cinta dunia; (5) bahaya cinta harta dan pelit; (6) bahaya angkuh dan pamer; (7) bahaya sombong dan membanggakan diri; (8) bahaya menipu. Baik dalam al-Qur'an maupun al-Sunnah, jenis- jenis gangguan kepribadian Islami banyak sekali, tidak sebatas pada dua pendapat di atas. Meskipun tidak terhingga banyaknya, namun setidaknya-tidaknya dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan aqidah atau dengan Tuhan (*ilahiyyah*), seperti menyekutukan (*syirik*), mengingkari (*kufûr*), berbuat dosa besar (*fusuq*), bermuka dua (*nifaq*), pamer (*riya''*) dan menuruti bisikan syetan (*waswas*);

---

<sup>94</sup> Abdul Mujib, *Model Kepribadian Islam Melalui Pendekatan Psikosufistik*, (Jurnal: Nuansa; Jurnal Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), Vol. 8 No. 1 Juni 2015, 54.

2. Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan kemanusiaan, seperti: iri hati dan dengki, sombong dan angkuh, marah, buruk sangka, benci, dusta, ingkar janji, penakut, pelit, menipu, mengolok-olok, menyakitkan, menfitnah, adu-domba, menceritakan keburukann orang lain, rakus, putus asa, boros, menganiaya, materialisme.
3. Gangguan kepribadian yang berkaitan dengan pemanfaatan alam semesta sebagai realisasi tugas-tugas kekhalfahan seperti membuat kerusakan, lemah, dan malas

Kedua, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadah*). Pada tahapan ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat sifat tercela dan maksiat, untuk kemudian ia berusaha secara sungguh-sungguh dengan cara mengisi diri dengan perilaku yang mulia, baik yang dimunculkan dari kepribadian mukmin, muslim maupun muhsin.<sup>95</sup> Tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuh pendidikan dan olah batin (*riyadhat al-nafs*), sebagai berikut:

1. *Musyarathah*, yaitu menetapkan syarat-syarat atau kontrak pada jiwa agar ia dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan. Kontrak kerja menjadi penting dalam setiap aktivitas. Selain hal itu berfungsi sebagai kontrol, juga memacu atau memotivasi diri untuk memperoleh nilai lebih dalam berprestasi. Syarat-syarat yang ditetapkan pada tahapan ini memiliki kriteria sebagai berikut: (1) Dapat mengembangkan potensi diri agar mampu realisasi dan aktualisasi diri yang baik, dalam kapasitasnya

---

<sup>95</sup> *Ibid.*, 55.

sebagai hamba maupun khalifah Allah; (2) Aktivitas yang disyaratkan memiliki dampak psikologis yang sakinah (kemapanan psikologis), thuma`ninah (ketenangan psikologis) dan al-râhah (rileks), agar terhindar dari kecemasan (*al-qalaq*), ketakutan (*al-khwf*), kesempitan (*al-idhthirar*) dan kesedihan dari jiwa, sehingga aktivitas itu dilakukan dengan penuh kegembiraan (*al-farh*) dan kebahagiaan (*al-sa`adah*); (3) Aktivitas yang dilakukan realistik dan dapat dipenuhi berdasarkan kemampuan dan sarana yang ada; (4) Aktivitas yang dilakukan bersifat kontinue (*istiqâmah*), dapat dipertanggungjawabkan dan berjangka panjang yang tidak saja untuk kepentingan sesaat (dunia), tetapi sampai kehidupan akhirat; dan (5) Manfaat aktivitas itu berdimensi diri sendiri, sosial dan agama, sehingga tidak ada keterpisahan kepentingan.

2. *Muraqabah*, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan jiwa dan pikiran dari perilaku maksiat, agar ia selalu dekat kepada Allah. Muraqabah tidak sebatas pada ibadah wajib, seperti shalat dan puasa, tetapi seluruh perilaku sehari-hari, seperti bagaimana tatacara makan-minum, tidur, masuk ke WC, mandi, bersenggama, berkeluarga, bertetangga, bersaudara dan bergaul dengan sesama manusia, makhluk biotik dan abiotik.
3. *Muhasabah*, yaitu introspeksi, membuat perhitungan atau melihat kembali tingkah laku yang diperbuat, apakah sesuai dengan apa yang disyaratkan sebelumnya atau tidak. Dalam muhasabah, individu merenung dan memasuki hasrat hati yang paling dalam, sehingga ia mampu menilai dengan jernih apa yang telah diperbuat. Ketika muhasabah dilakukan maka

akan diketahui untung-ruginya dalam perniagaan kepada Tuhan dan sesama manusia. Keuntungan harus disyukuri dengan cara melestarikan seluruh perilaku baiknya, dan kerugian harus dibayar dengan penyesalan (nadm), menghukum diri dan menghindari perbuatan buruk itu beserta penyebabnya.

4. *Muaqabah*, yaitu menghukum diri karena dalam perniagaan rabbani selalu mengalami kerugian. Dalam aktivitasnya, perilaku buruk individu lebih dominan daripada yang baik.<sup>96</sup> Menghukum diri di sini tidak berarti membuat kerusakan pada fisik, seperti bunuh diri, puasa sehari-semalam, merusak organ tubuh dan perilaku yang menyalahi fitrah manusia. Menghukum diri di sini adalah membunuh hasrat hawa nafsu dan jiwa syaithaniyah yang liar dalam dirinya, sehingga tiada ruang yang kosong untuk persinggahan perilaku buruk.
5. *Mujahadah*, yaitu berusaha menjadi baik dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak ada waktu, tempat dan keadaan untuk main-main, apalagi melakukan perilaku yang buruk. Segala tindakan yang diaktualkan harus sesuai dengan apa yang ada di dalam jiwa terdalamnya, sehingga tindakan itu dikerjakan penuh kesungguhan. Mujahadah dapat melalui pola negatif, yaitu bersungguh-sungguh melawan dan memerangi hawa nafsu dari hasrat maksiat dan berbuat dosa; dan pola positif, yaitu bersungguh-sungguh dalam melakukan kebajikan. Mujahadah di sini lebih mengacu pada perilaku yang berat, seperti shalat di waktu malam. Dengan meminjam teori Allport, tahapan mujahadah ini memasuki wilayah perluasan diri (*extension of the*

---

<sup>96</sup> *Ibid.*, 56.

*self*). Artinya, hidup tidak hanya terikat secara sempit pada sekumpulan aktivitas-aktivitas yang erat hubungannya dengan kebutuhan- kebutuhan dan kewajiban-kewajiban pokok, tetapi juga pada aktivitas sunnah.

6. *Mu‘atabah*, yaitu menyesali dan mencela diri atas perbuatan dosanya dengan cara berjanji untuk tidak melakukan perbuatan itu lagi; dan melakukan perilaku positif untuk menutup perilaku negatif. Agar tidak zina maka ia harus menikah. Agar tidak marah maka ia harus sabar. Agar tidak dusta maka ia harus jujur, dan begitulah seterusnya. Orang yang baik bukanlah orang yang sama sekali tidak pernah melakukan kesalahan, tetapi orang yang baik adalah ketika ia melakukan kesalahan maka ia segera menyadarinya dan mengutuk terhadap perbuatannya itu. *Mu‘atabah* akan bermuara pada pengembalian fitrah asli manusia yang bersih dan suci.
7. *Mukasyafah*, yaitu membuka penghalang (hijab) atau tabir agar tersingkap ayat-ayat dan rahasia-rahasia Allah. *Mukasyafah* juga diartikan jalinan dua jiwa yang jatuh cinta dan penuh kasih sayang, sehingga masing- masing rahasia diketahui satu dengan yang lain. Menurut Ibn Qayyim, secara hirarki hijab yang menghalangi ketersingkapan ini ada sepuluh macam, yaitu: meniadakan asma‘ dan sifat Allah, syirik, bid‘ah perkataan, bid‘ah ilmiah atau jalan (thariqah), dosa besar batin seperti sombong, dengki dan riya‘, dosa besar lahir seperti membunuh; dosa-dosa kecil, berlebih-lebihan dalam hal mubah, lupa tafakkur dan tazakkur, berijtihad dengan tujuan yang menyimpang.

Ketersingkapan ayat-ayat Allah dapat melalui kajian (1) kawniyyah, yaitu sunnah-sunnah Allah terhadap jagat raya ini, yang di dalamnya

termasuk manusia. Dengan memperhatikan bumi, langit, gunung, unta, laba-laba, semut, serta organ tubuh manusia maka ia memperoleh rahasia kawaniyah- rabbâniyyah; qur`âniyyah, yaitu firman Allah tentang hukum-hukum moral-spiritual (sekalipun terdapat hukum tentang alam) yang membimbing perilaku manusia, agar ia menjadi mahluk yang baik dan benar, dan menghantarkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan memperhatikan aqidah Islamiyah, hukum-hukum ibadah dan muamalah serta hukum-hukum moral, maka ia akan memperoleh rahasia qur`âniyyah-rabbâniyyah. Mukasyafah terbagi atas tiga macam, *futuh*, yaitu penyingkapan ibarat-ibarat atau simbol-simbol lahiriah; halawah, yaitu penyingkapan rasa manis atas perilaku tertentu yang bersifat batiniah; dan mukâsyafah, yaitu penyingkapan rahasia- rahasia ilahi.

Abu Ismail Abd Allah al-Anshari dalam bukunya *-Manazil al-Sa`irin* yang diberi penjelasan secara panjang lebar oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan kepribadian tahap kesungguhan melalui 10 peringkat, yaitu:

- a. Tingkatan permulaan (*bidayah*), meliputi kesadaran (*al-yaqzha*), taubat (*al-tawbah*), introspekti (*al-muhasabah*), kembali ke jalan Allah (*al-inabah*), berfikir (*al-tafakkur*), berzikir (*al-tadzakkur*), menjaga diri (*al-i`tisham*), lari dari keburukan menuju ke jalan Allah (*al-firar*), latihan spiritual (*al-riyadhah*), dan mendengar dengan suara hati (*al-sima`*).
- b. Tingkatan pintu-pintu masuk (*abwab*), meliputi kesedihan (*al-huzn*), ketakutan (*al-khawf*), takut (*al-isyfaq minhu*), kekhusyuan (*al-khusyu`*), rendah diri di hadapan Allah (*al-ikhbat*), zuhud (*al-zuhud*), menjaga diri (*al-*



- wara'), ketekunan (*al-tabattul*), harapan (*al-raja`*), dan kecintaan (*al-raghbah*).
- c. Tingkatan pergaulan (*mu`amalah*), meliputi pemeliharaan diri (*al-ri`ayah*), menghadirkan hati kepada Allah (*al-muraqabah*), kehormatan (*al-hurmah*), ketulusan (*al-ikhlash*), pendidikan (*al-tahdzib*), kontinue (*al-istiqamah*), tawakkal (*al-tawakkal*), pelimpahan wewenang (*al-tafwidh*), keterpercayaan (*al-tsiqah*) dan penyerahan (*al-taslim*).
- d. Tingkatan etika (*akhlaq*), meliputi sabar (*al-shabr*), rela (*al-ridha*), berterima kasih (*al-syukur*), malu (*al-haya`*), jujur (*al-shidq*), mementingkan orang lain (*al-itsar*), kerendahan hati (*al-tawadhu`*) dan kejantanan (*al-futuwah*).
- e. Tingkatan pokok (*ushul*), meliputi tujuan (*al-qashd*), tekad (*al-.,azm*), hasrat (*al-iradah*), sopan santun (*al-adab*), keyakinan (*al-yaqin*), keintiman (*al-`uns*), mengingat (*al-dzikr*), butuh rahmat (*al-faqr*) dan merasa kaya materi (*al-ghani*).
- f. Tingkatan terapi (*adwiyah*), meliputi baik (*al-ihsan*), ilmu (*al-.,ilm*), hikmah (*al-hikmah*), pandangan batin (*al-bashir*), firasat (*al-firasah*), kehormatan (*al-ta`zhim*), ilham (*al-ilham*), ketenangan (*al-sakinah*), ketenteraman (*al-thuma`ninah*) dan cita-cita (*al-himmah*).
- g. Tingkatan keadaan (*ahwal*), meliputi cinta (*al-mahabbah*), cemburu (*al-ghyrah*), rindu (*al-syawq*), kegoncangan (*al-qalq*), haus (*al-.,athasy*), suka cita (*al-wijd*), keheranan (*al-dahasy*), kilat (*al-barq*) dan cita-rasa (*al-dzawq*).
- h. Tingkatan kewalian (*walayah*), meliputi sadar setelah memperhatikan (*al-lahazhah*), waktu (*al-waqt*), jernih (*al-shafa`*), gembira (*al-surur*), rahasia

(*al-sirr*), nafas (*al-nafs*), keterasingan (*al-ghurbah*), tenggelam (*al-gharq*) dan kesanggupan hati (*al-tamakkun*).

- i. Tingkatan hakikat meliputi ketersingkapan, penyaksian, keterlihatan, hidup, ketergengaman, keterbentangan (*al-basth*), mabuk (*al-sukr*), lupa (*al-shahw*), ketersambungan (*al-ittishal*), dan keterpisahan (*al-infishal*).
- j. Tingkatan puncak (*nihayah*), meliputi penge-  
tahuan yang gaib (*al-ma''rifah*),  
peniadaan materi (*al-fana`*), penetapan ruhani (*al-baqâ`*), pembuktian (*al-tahqiq*), mendapatkan (*al-wujud*), pengosongan (*al-tajrid*), ketersendirian (*al-tafrid*), penuatuan (*al-jam''u*) dan pentauhidan (*al-tawhid*).

Ketiga, tahapan merasakan (*al-mudziqat*). Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khalik-nya dan menjauhi larangan-Nya, namun ia merasa kelezatan, ke-  
dekatan, kerinduan bahkan bersamaan (*ma'iyah*) dengan-Nya. Tahapan ini disebut juga tajalli. Tajalli adalah menampakkannya sifat-sifat Allah Swt. pada diri manusia setelah sifat-sifat buruknya dihilang-  
kan dan tabir yang menghalangi menjadi sirna.

Tahapan ketiga ini bagi pada sufi biasanya didahului oleh dua proses, yaitu *al-fana* dan *al-baqâ`*. Seseorang apabila mampu menghilangkan wujud jasmaniah, dengan cara menghilangkan nafsu-nafsu impulsifnya dan tidak terikat oleh materi atau lingkungan sekitar maka ketika ini ia telah *al-fanâ`*. Kondisi itu kemnudian beralih pada ke-baqaan wujud ruhaniah, yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan dan memutus hubungan kecuali dengan-Nya. Di saat inilah, para nabi, wali dan orang-orang yang salih mendapatkan, pinjam istilah Abraham Maslow, pengalaman puncak (*peak experience*).

Sosok yang memiliki pengalaman puncak dalam kepribadian Islam lebih dikenal dengan insan kamil (manusia paripurna). Ia tidak bersatu dengan alam seperti ungkapan Maslow, tetapi bersatu dengan sifat-sifat atau asma' Allah Swt. Sosok insan kamil sesungguhnya adalah para nabi dan rasul Allah. Diantara mereka yang paling pilihan (*mushtafa*) adalah Nabi Muhammad saw.<sup>97</sup>

Adanya ketiga metode ini, para ulama abad pertengahan berhasil membangun ilmu-ilmu keislaman. Namun demikian, karena keterbatasan peneliti dalam menggunakan metode irfani, maka peneliti mengambil bentuk hasil dari penggunaan irfani Imam Al-Ghazali terkait unsur-unsur psikologis dalam bidang psikosufistik. Hasil *irfani* Imam Al-Ghazali yang membentuk pengalaman sufistik terbesar dalam sejarah perkembangan ilmu tasawuf ini telah penulis jadikan rumusan teori besar untuk menguatkan peran psikosufistik di tengah perkembangan ilmu pengetahuan bidang ilmu psikologi. Penggunaan hasil irfani Imam Al-Ghazali ini (selanjutnya saya sebut dengan istilah metode irfani imam Ghazali) didasarkan pada bacaan peneliti terhadap teks-teks karya Al-Ghazali. Dalam metode Irfani Imam Ghazali berbeda dengan metode mitologi yang didasarkan pada kepercayaan pada kekuatan yang tidak terlihat secara kasat mata.

Metode irfani Imam Al-Ghazali dilakukan dengan dua cara: *pertama*, pengalaman langsung sebagaimana hasil pembuktian hasil gejala psikisnya yang dijelaskan dalam kitab *Al-Munqid Min Al-Dlalal*. Bukti yang lebih rasional dan empiris, berupa penjelasan sufistik yang sulit dipatahkan oleh para kritikus terhadap karya-karya Imam Al- Ghazali. Dalam perkembangan ilmu keislaman

---

<sup>97</sup> *Ibid.*, 57-58.

dan ilmu pengetahuan modern perspektif sufistik Imam Al-Ghazali telah menjadi kerangka teoritik yang selalu mewarnai perkembangan keilmuan berikutnya. Dalam konteks bidang ilmu-ilmu keislaman sang Imam Al-Ghazali memberikan kontribusi berupa ilmu tasawuf. Sedangkan, dalam konteks ilmu pengetahuan sang Imam Al Ghazali memberikan kontribusi berupa psikosufistik.

*Kedua*, menyelami ajaran-ajaran yang bersifat bathiniyah yang berbeda-beda pada zamannya. Langkah kedua ini merupakan cara Imam Al-Ghazali untuk membuktikan kepuasan jiwa yang dirasakan Imam Al- Ghazali. Langkah kedua ini merupakan bentuk sikap Imam Al-Ghazali mempertimbangkan lingkungan keilmuan bidang ilmu keislaman yang berkembang dan berpengaruh besar dalam mempengaruhi perkembangan kepribadian pada zamannya. Langkah kedua ini, Imam Al-Ghazali melakukan percobaan, tes terhadap data berdasarkan observasi, wawancara yang bersumber dari kepustakaan, pengalaman yang bersifat subjektif dari Imam Al-Ghazali. Perubahan yang dialami setiap individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya yang berlangsung secara bertahap, mengalami perubahan yang berkelanjutan, baik secara fisik dan kejiwaannya.<sup>98</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>98</sup> Ubaidillah Achmad, *Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik Al-Ghazali*, (Jurnal: Konseling Religi; Jurnal Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2015), Vol. 6 No. 2 Desember 2015, 259-260.

## BAB III

### PELATIHAN HIPNOSPIRITUAL DAN KONSEP TASAWUF

#### A. Pelatihan Hipnospiritual

Definisi dalam konsep pelatihan ini tidak jauh dengan kata beladiri Silat yang dikembangkan dan diberikan di padepokan Ashabul Mujahid di desa Jatiduwur kecamatan Kesamben kabupaten Jombang. Adapun materi Pelatihan yang dipelajari meliputi:

- A. *Tazkiyatun nafs*
- B. Pernafasan
- C. Pendalaman
- D. Penjiwaan
- E. Pengisian
- F. Tenaga alam
- G. Hipnoterapi

#### 1. Kesehatan Psikis (Mental)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan psikis/mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari akan potensi kemampuan diri sendiri, dan dapat mengatasi berbagai bentuk tekanan kehidupan yang normal, serta dapat bekerja secara produktif dan berubah, mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.<sup>99</sup>

Yang dimengerti dari psikis (mental) dalam penelitian ini merupakan untuk mengetahui orientasi dari kesehatan psikis dari peserta sebelum dan setelah

---

<sup>99</sup> Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold, and Norman Sartorius. *Toward a New Definition of Mental Health*. *Jurnal World Psychiatry*. 2015 Jun; 14(2): 231-233.

mengikuti prosesi pelatihan Hipnospiritual di padepokan Ashabul Mujahid.

Adapun aspek *Self Control* spiritualitas meliputi:

a. *Behavior Control*

Untuk aspek *behavioral control* lebih mengarah kepada kemampuan kontrol diri peserta dari *stimulus* yang diterima, lebih tenang dalam bersikap, kondisi emosi lebih stabil, tidak tergesa-gesa, dan fokus pada tindakan.

b. *Cognitive Control*

Aspek *cognitive control* ini lebih mengarah pada penyaringan informasi yang didapat, memikirkan dengan secara logis dan mempertimbangkan dari berbagai perspektif, baru mengambil kesimpulan.

c. *Desicional Control*

Aspek *desicional control* ini lebih mengarah pada ketenangan dan melalui kejernihan pikiran, sehingga lebih cepat dan tepat dalam mengambil sebuah keputusan.

## 2. Makna Spiritualitas Relaksasi

Definisi dari kata Spiritualitas relaksasi adalah apa yang dipahami dan diketahui, dirasakan dan dialami oleh peserta pelatihan selama mengikuti agenda proses pelatihan Hipnospiritual berdasarkan pengetahuan mengenai pemahaman yang mendalam pembimbing spiritual tentang agama, pelatihan yang tersusun di dalam lingkungan pelatihan. Kemudian memunculkan pemahaman serta pengamalan spiritual yang meliputi: mengalami pengalaman spiritual atau rohani, menemukan arti dari tujuan serta kebermaknaan hidup, melakukan kebaikan atau pengabdian kepada pencipta secara langsung dan tidak langsung,

mengimplementasikan ajaran silaturahmi, lebih *qanaa''ah* dan *tawakkal* atas *qudrah* dan *iradah* Allah setelah berikhtiar.<sup>100</sup> Adapun tahapan-tahapan yang dipelajari dan dialami oleh penulis mengenai tentang pelatihan Hipno tersebut yang diantaranya yaitu:

#### A. *Tazkiyatun Nafs*

*Tazkiyat Al-Nafs* meruakan pelaksanaan penyucian jiwa dari kotoran jiwa dari diri manusia yang dapat dilakukan dengan ibadah yang bentuknya bisa bermacam macam misalnya melakukan perbuatan baik dan berbagai amalan saleh dan langkah apapun yang bisa mendekatkan diri kepada Allah.<sup>101</sup> Sedangkan menurut Imam al-Ghazali dalam diri manusia terdapat dua hal yaitu tubuh (yang tampak) dan jiwa (yang tidak tampak). Yang dimaksud dengan *nafs* adalah jiwa manusia yang tidak tampak.<sup>102</sup> *Tazkiyatun nafs* adalah pembersihan atau penyucian sifat *lathifah rubbaniyah* dalam diri manusia dari berbagai perangai yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Bukan hanya membersihkan saja, akan tetapi juga membimbing serta mengarahkan jiwa ke jalan yang di ridhoi Allah swt.<sup>103</sup>

Takhalli adalah tahapan membersihkan dan mengkosongkan diri dari sifat-sifat tercela yang ada pada dalam diri sendiri seperti sifat tercela, kotoran, dan

---

<sup>100</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 19 September 2021.

<sup>101</sup> Khotib dan Muhammad Ufuqul Mubin, -Tazkiyat Al-Nafs Melalui Penekatan Tasawuf dan Fiqih dalam Membangun Kesalehan Sosial dan Religiolitas Masyarakat, *Jurnal Kajian Islam dan Budaya*, Vol. 17, No. 02, (Ibda: Oktober, 2019), 197.

<sup>102</sup> Hayu A'la Aslami, -*Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya'' Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, (Skripsi IAIN Salatiga, 2016), 30.

<sup>103</sup> *Ibid.*, 33.

penyakit hati yang sangat merusak.<sup>104</sup> Lebih lanjut Takhalli merupakan fase pensucian mental, jiwa, akal pikiran, *qalbu*, sehingga memancar keluar dan moral (akhlak) yang mulia dan terpuji. Metode Takhalli ini secara teknis ada lima yaitu:

- Mensucikan yang najis, dengan melakukan istinja dengan baik, teliti, dan benar dengan menggunakan air atau tanah.
- Mensucikan yang kotor, dengan cara mandi atau menyiram air keseluruhan tubuh dengan cara yang baik, teliti dan benar.
- Mensucikan yang bersih, dengan cara berwudhu dengan air, dan debu dengan cara yang baik, teliti dan benar.
- Mensucikan yang suci (fitrah) dengan mendirikan sholat taubat untuk memohon ampunan pada Allah SWT.
- Mensucikan yang Maha Suci, dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat Tahlil.<sup>105</sup>

Adapun amalan-amalan yang dapat dikerjakan dalam taubat yaitu:

- Sholat dengan tepat waktu dan selalu menyesali perbuatan buruk yang pernah dilakukan serta meminta ampunan pada Allah Swt.
- Puasa adalah amalan yang disukai oleh Allah dan merupakan salah satu penghapus dosa dengan cara menahan diri dari hawa nafsu.
- Dzikir dengan menyebut dan berseru nama-Nya dengan membaca Tahlil, Tasbih, Tahmid.

---

<sup>104</sup> M. Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 45.

<sup>105</sup> M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 259-260.



- Istighosah dengan meminta ampunan dan hajat dengan membaca Istighfar serta kalimat-kalimat Allah.

Adapun amalan-amalan dengan menjalankan Ikhlas dan Sabar seperti:

- Ikhlas dalam menjalankan perintah-Nya dan menjauhi seluruh larangan-Nya
- Sabar dalam menerima segala bentuk cobaan dari-Nya dan sabar dalam menjalankan hidup.<sup>106</sup>

Tajalli adalah tahapan yang diartikan telah terungkapnya nur ghaib untuk hati dan *qolbu*. Adapun indikasi-indikasi tingkatan seseorang yang telah memasuki tahap Tajalli.

- Tingkat dasar yaitu hadirnya rasa aman, tenang dengan baik secara psikologis, spiritual maupun fisik.
- Tingkat menengah yaitu hadirnya sifat, sikap dan perilaku yang baik.
- Tingkat atas yaitu hadirnya potensi menerima mimpi yang benar, atau ilham yang benar dan *kasysyaf* yang benar.
- Tingkat kesempurnaan yaitu hadirnya rasa dari ketiga tingkat tersebut sebelumnya di dalam diri sendiri.<sup>107</sup>

## **B. Pernafasan**

Pernafasan adalah sebuah proses untuk membangkitkan dan memusatkan energi di dalam tubuh dan disertai dengan gerakan-gerakan tertentu. Dan

<sup>106</sup> Lukman, *wawancara*, Jombang 3 Oktober 2021.

<sup>107</sup> M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam...*, 328-329.

dilakukan dengan menarik nafas melalui mulut dan keluar dari hidung. Adapun jenis-jenis pernafasan dalam pelatihan ini yakni:

- Pernafasan biasa yaitu udara di hirup melalui hidung kemudian di tahan dalam perut dan di hitung hingga 9 hitungan, lalu dihembuskan lewat hidung dengan santai.
- Pernafasan segitiga yaitu pernafasan yang mirip dengan pernafasan sebelumnya, akan tetapi pernafasan ini dimulai dengan hitungan saat menghirup lalu ditahan di perut dan dikeluarkan lewat hidung. Masing-masing dihitung 9 hitungan sesuai bunyi detak jantung.
- Pernafasan cepat bersuara adalah dengan menghirup udara melalui hidung dengan cepat dan diiringi suara keras, lalu ditahan di perut lekas dikeluarkan lewat hidung dengan suara keras dan cepat.
- Pernafasan cepat tanpa suara yaitu menghirup udara lewat hidung tanpa menimbulkan suara, kemudian ditahan dalam perut dan setelah itu dikeluarkan dengan hidung dengan cepat tanpa suara.

Pernafasan ini dilakukan dengan duduk bersila dengan posisi badan tegap tidak membungkuk lalu konsentrasi terfokus pada ujung hidung dan pikiran dalam keadaan netral.<sup>108</sup>

### **C. Pendalaman**

Setelah melalui tahap Pernafasan lalu dilanjut dengan materi Pendalaman.

Pada gerak tenaga pendalaman ini terdapat 20 tahap gerakan. Akan tetapi di sini

---

<sup>108</sup> M. Anis Bachtiar, *-Dakwah Islamiyah Lembaga Pencak Silat Nahdlotul Ulama" Pagar Nusa (Studi tentang pembinaan Tenaga Dalam sebagai metode Dakwah Lembaga Pencak Silat Nahdlotul Ulama Pagar Nusa cabang Jombang terhadap anggotanya di Desa Jati Duwur Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, (Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1995), 88-89.*

penulis tidak akan menerangkan masing-masing tiap gerakan dari tahap pendalaman ini dikarenakan cukup sulit jika di paparkan secara narasi tulisan. Akan tetapi di sini penulis akan menerangkan beberapa fungsi dari gerak pendalaman dari masing-masing gerakan. Untuk posisi awal setiap gerakan yaitu sama dengan melakukan posisi kuda-kuda rendah dan kokoh, posisi berdo'a dengan kedua tangan menjulur ke depan lalu pandangan terpusat pada ujung hidung, lalu menarik nafas melalui hidung lalu menahannya dalam perut dan dilanjut dengan melakukan gerakan tersebut. Dari gerakan 1 hingga 20 persamaannya yaitu kaki kanan dan kaki kiri di seret secara bergantian dan tetap menginjak bumi dengan tetap menahan nafas hingga selesai pada hitungan ke Sembilan.

Adapun beberapa fungsi dari gerakan Pendalaman sebagai berikut:

- Berfungsi untuk menahan dan menyerang lawan yang jumlahnya sedikit.
- Berfungsi untuk menarik lawan kemudian baru di jurus, biasanya untuk lawan yang jaraknya jauh.
- Berguna sebagai peredam serangan lawan dengan cara menekannya ke bawah.
- Berguna untuk menyerang lawan yang berada di belakang kita.
- Berfungsi untuk menyerang lawan.
- Berfungsi sebagai untuk menghadapi lawan yang jumlahnya banyak.

Dengan menariknya dari segala arah lalu menjurusnya.<sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> *Ibid.*, 94-95.

Di atas adalah beberapa manfaat gerakan pendalaman yang hanya boleh dipergunakan karena beberapa gerakan pendalaman yang lainnya memiliki reaksi yang sangat dahsyat.

#### **D. Penjiwaan**

Gerakan tenaga penjiwaan ini intinya hampir mirip dengan tahapan pendalaman, yaitu dari gerakan-gerakannya. Akan tetapi dari pernafasan tentu berbeda, jika di tahap pendalaman pernafasannya melalui hidung secara biasa maka di tahap penjiwaan cara pernafasannya secara perlahan-lahan, menariknya dengan 30 hitungan lalu dikeluarkan secara pelan-pelan tetap 30 hitungan. Tahap penjiwaan ini bertujuan untuk menambah dan memperdalam kepaakaan. Gerakan-gerakan dalam penjiwaan ini sama halnya dengan pendalaman yang memiliki jumlah yang sama. Dan tahap penjiwaan ini sangatlah memerlukan waktu yang lama untuk mencapai tingkat kesempurnaan.

Jika gerak pendalaman dan gerak penjiwaan selalu digunakan secara berlangsung maka tenaganya akan semakin kuat dan apabila tenaga dalam yang dikeluarkan tersebut tidak diimbangi dengan teratur dan ditambah jika berbuat maksiat maka tenaganya akan berkurang.<sup>110</sup>

#### **E. Pengisian**

Pada tahap pengisian ini lebih menyempurnakan dari tahap-tahap sebelumnya serta mengarah untuk merias diri dengan mendekatkan diri pada Allah dengan sholat serta *dzikir*. Sedangkan dalam tahapan asma' prosesnya adalah dengan melalui Pembina atau pelatih dalam pelatihan tersebut baik secara

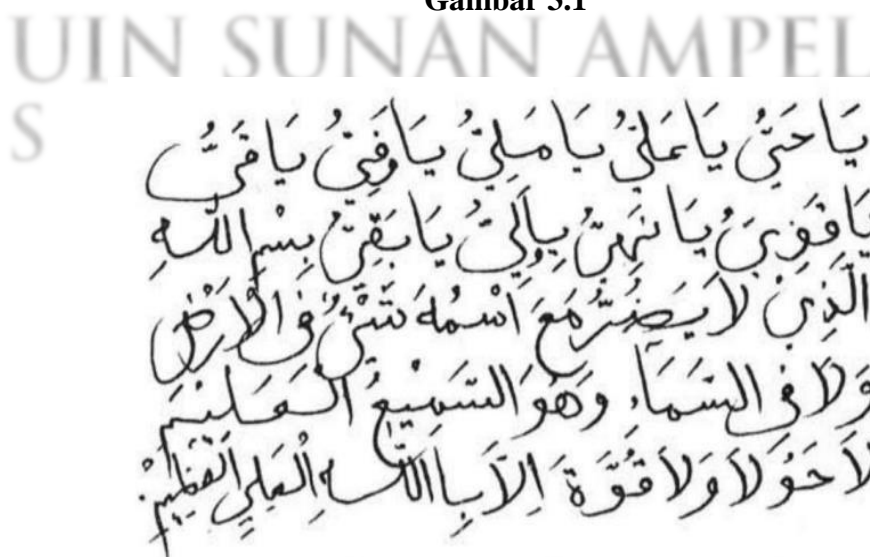
---

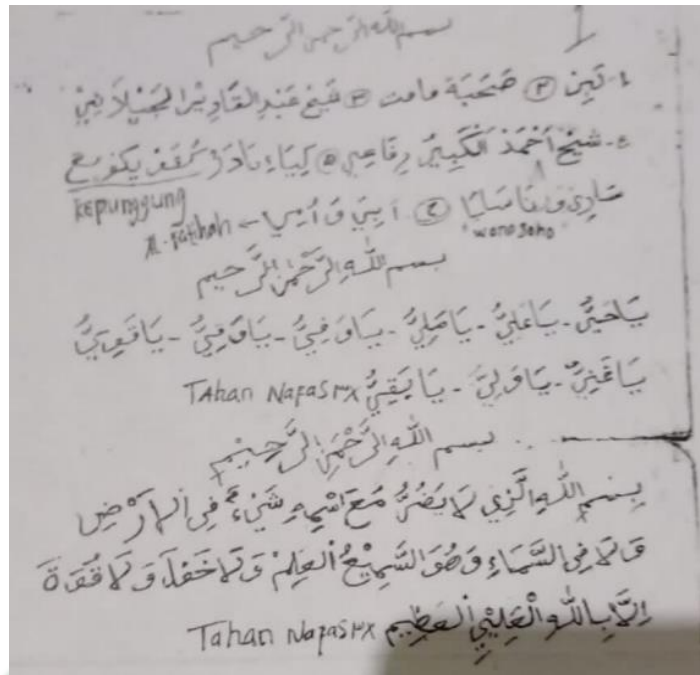
<sup>110</sup> *Ibid.*, 97.

langsung maupun secara amalan-amalan tertentu sehingga timbul kekuatan tenaga dalam dari diri sendiri. Jika amalan tersebut sering diamalkan maka kekuatannya akan lebih besar dan terasa tenaganya dan apabila jika melanggar pantangan Molimo maka akan berdampak signifikan dan jelas bagi diri sendiri.

Model tahapan ini adalah seorang Pembina atau Pelatih memberikan tenaga dalamnya bagi peserta atau murid melalui pengisian. Setelah di isi maka diberi amalan dengan catatan tidak boleh melanggar Molimo. Dan dalam pengisian ini juga terdapat gerakan-gerakan yang sama seperti tahap pendalaman yang jumlahnya 20 serta fungsinya sama juga. Jika pengisian pada gerakan ganjil maka nafasnya ditahan hingga gerakan selesai dan jika gerakan genap maka nafasnya satu-satu kalau melakukan gerakan setiap gerakanya terdapat 9 kali gerakan maka dalam gerakan yang genap ini masing-masing pernafasannya dihirup, di tahan lalu dilepaskan. Adapun amalan yang diberikan oleh Pembina tujuannya agar penguasaan dari tahap-tahap sebelumnya lebih baik dan tenaganya lebih matang, adapun amalannya seperti dibawah berikut:

**Gambar 3.1**





Dalam tahap pengisian ini besar atau kecilnya ditentukan oleh kedua belah pihak, yaitu Pembina dan peserta itu sendiri. Dari sini maksudnya adalah Pembina mengisi tenaga dalam tersebut membaginya secara merata atau tidak, atau memberikannya besar atau kecil. Sedang dari pihak murid atau peserta ditentukan dari tingkat konsentrasinya dalam tahap pengisian tersebut.<sup>111</sup>

Dari setiap tahapan pelatihan di atas adapun fungsinya yang paling terpenting yaitu mengandung nilai Tasawuf dan Spiritual yang begitu mendalam, yaitu sebagai sarana untuk membersihkan dari kotoran-kotoran yang berada dalam diri sendiri baik itu yang bersifat jasmani maupun rohani, dari situ kita akan merasa lebih tenang dan tentram karena segala organ dalam tubuh telah terbalut energi positif sehingga dapat berjalan dan berfungsi dengan baik lancar serta maksimal. Yang di maksud dengan organ tubuh berfungsi dengan lancar yaitu

<sup>111</sup> *Ibid.*, 102-103.

karena selalu rutin untuk melakukan latihan pernafasan dasar tersebut tujuannya adalah untuk menormalkan seluruh kerja organ dalam tubuh kita sehingga suatu penyakit yang ringan hanya akan bersifat sementara dengan kehendak-Nya akan sirna dengan sendirinya. Bahkan penyakit yang cukup beratpun jika mau berusaha melakukan latihan pernafasan tersebut dan atas izin-Nya pasti akan sembuh.

Mengenai asal-usul dari amalan yang ditulis tersebut diatas dari hasil pencarian melalui wawancara ternyata hasilnya bahwa masih berkaitan dengan tarekat. Jadi amalan ini masih berkaitan dengan Tarekat Amaliah, dan tarekat amaliah ini berdiri di Jakarta serta mencakup kegiatan lahiriyah dan batiniyah yang bermaksud untuk membangun moral pribadi, dengan kegiatan pengobatan dengan maksud pengobatan melalui terapi tasawuf.<sup>112</sup> Dalam perkembangan berdirinya awal tarekat ini menggunakan metode pengobatan.<sup>113</sup> Tarekat Amaliah ini sendiri kegiatannya mencakup lahiriyah dan batiniyah untuk membangun moral kepribadian, keluarga dan masyarakat melalui pengobatan, forum kajian, dan riyadhah spiritual, wadah silaturahmi, keilmuan dan dakwah.<sup>114</sup>

Setelah hati kita mendapatkan ketenangan maka dalam segala tingkah laku kita akan selalu waspada dan disebut juga mawas diri agar dapat terhindar dari hal-hal yang dapat mencelakakan diri kita. Setelah tahap pernafasan sudah terbiasa dilakukan maka tahap selanjutnya yaitu pendalaman dengan gerakan dalam pelatihan dan gerak penjiwaan. Pada tahap ini peserta atau murid

---

<sup>112</sup> Muchith A. Karim, *Tarekat Amaliah: Media Dakwah Bagi Masyarakat Kota Jakarta*, (Jurnal: Harmoni; Jurnal Multikultural dan Multireligius Peneliti Pada Puslitbang Kehidupan Keagamaan Jakarta, 2009), Vol. 8 No. 31 Juli-September 2009, 148.

<sup>113</sup> *Ibid.*, 151.

<sup>114</sup> *Ibid.*, 152.

mendapatkan energi yang besar dan positif, paling tidak digunakan untuk sarana penyembuhan maupun terapi.

#### **F. Tenaga Alam**

Tenaga Alam: Proses pembangkitannya ada 5 tahap yaitu: Pertama, 1a) Udara dihirup lewat hidung lalu di tahan dalam perut sambil posisi kuda-kuda kokoh sempurna dan posisi tangan diarahkan ke udara untuk mengambil bintang, kemudian bintang tersebut di tarik menyamping dari kanan ke kiri dan di masukkan ke dalam perut untuk menyentuh elektro magnet yang ada dalam perut agar elektro magnet tersebut bangkit sehingga keluarlah tenaga dalam dari tubuh. Waktu menarik bintang sugesti kita harus mengatakan bahwa bintang tersebut benar-benar tertarik. Dan sebelum melakukan gerakan alangkah baiknya dalam hati harus terus berdzikir menyebut nama Allah dan keyakinan kita mengatakan bahwa dengan izin Allah maka bintang itu bisa kita tarik.

Kedua, 1b) Posisi kuda-kuda sambil konsentrasi mengingat Allah, udara di tarik kemudian di tahan di dalam perut, tangan menarik bintang, di masukkan ke dalam perut setelah itu jika ada getaran maka berusaha untuk di tahan agar tidak jatuh, minimal ambil 4 langkah ke belakang. Jika 1a tadi harus jatuh jika sudah merasakan getaran.

Ketiga, 1c) Posisi kuda-kuda, konsentrasi mengingat Allah, udara di tarik melalui hidung, di tahan dalam perut kemudian gerakkan tangan mengambil bintang lagi di masukkan ke dalam perut, jika terasa ada getaran harus berusaha untuk diikuti meskipun jatuh tetap diikuti.



Keempat, 1d) Posisi kuda-kuda, konsentrasi mengingat Allah, udara di hisap lewat hidung lalu di tahan di dalam perut, sambil posisi tangan mengambil bintang dan di letakkan di perut kemudian di hentakkan, jika merasakan getaran maka di ikuti dan di lawan. Dalam artian walau sudah terjatuh di usahakan untuk berdiri lagi dan terus mengikuti getaran tersebut.

Kelima, 1e) Posisi kuda-kuda, sambil konsentrasi mengingat Allah, di udara di hirup melalui hidung lalu di tahan dalam perut, tangan mengambil bintang di sentuhkan ke perut dan di tahan kaki kiri sebagai tumpuhan, kaki kanan melakukan gerakan memutar ke belakang setiap 180 derajat di usahakan secara stabil dan tidak jatuh.

Semuanya harus dilakukan hingga benar-benar terasa atau sempurna mulai dari gerakan 1a sampai 1e. apabila dari setiap gerakan tersebut masih belum ada efeknya atau merasakan, maka betul-betul harus diulangi hingga sampai bisa untuk merasakan dari setiap gerakan tersebut. Dan perlu diketahui juga bahwa bangkitnya tenaga spiritual tiap orang berbeda-beda jangkah waktunya ada yang cepat dan ada pula yang lambat hal itu di tentukan oleh besar atau kecilnya wadah tiap orang.

Setelah anggota atau peserta dinyatakan lulus dari tahap 1a hingga 1e maka materi dilanjutkan pada tahap Tenaga Alam bagian yaitu Lempar Dorong dengan proses: mengambil posisi kuda-kuda yang kokoh, lalu konsentrasi pada Allah, mulai menarik nafas lewat hidung lalu ditahan dalam perut, tangan mengambil bintang, ditarik menyamping kanan kiri arahkan hingga menyentuh pinggang kemudian di dorong kuat-kuat atau dilemparkan kepada sasaran yang ada di depan. Hal tersebut harus dilakukan dengan benar-benar merasakan adanya

benturan kembali setelah tenaga di dorongkan ke depan tadi. Ketika pengambilan bintang lalu apabila cuacanya mendug maka yang ditarik adalah mendung (awan) tadi.

Kemudia setelah dinyatakan lulus pada tahap sebelumnya tadi maka pelatihan dilanjutkan lagi yaitu pada tenaga alam kedua yaitu tenaga alam Tarik yaitu: mengambil posisi kuda-kuda kokoh, lalu fokus sambil mengingat Allah, mulai menarik nafas lewat hidung dan di tahan di perut, posisi tangan kanan menarik beban yang ada di sampingnya sedang posisi tangan kiri sebagai penahan agar tarikannya lebih kuat. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang secara bergantian tangan kiri dan tangan kanan. Tarikan tangan tersebut tidak sampai mengenai benda yang di tarik melainkan sugesti keyakinan berkata bahwa atas izin Allah maka beban tersebut bisa kita tarik dengan energi spiritual kita.<sup>115</sup>

### **G. Hipnoterapi**

Jadi jika dijelaskan bahwa hipnoterapi secara harfiah adalah terapi dengan cara hipnotis. Secara istilah hipnoterapi adalah terapi yang digunakan atau diterapkan kepada klien dalam keadaan hipnosis.<sup>116</sup> Dalam konteks pembahasan ini penulis mencoba memasukkan hipnoterapi dengan psikoanalisa milik Freud karena hipnoterapi juga tidak jauh dari kata psikologi sendiri.

Psikoanalisa ditemukan dalam usaha untuk menyembuhkan pasien-pasien histeris yang kemudian Freud menarik kesimpulan-kesimpulan teoritis dari

---

<sup>115</sup> M. Anis Bachtiar, *-Dakwah Islamiyah Lembaga Pencak Silat Nahdlotul Ulama" "* ...89-93.

<sup>116</sup> Achmad Setya Roeswandi dan Denok Sunarsi, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, (Cilegon: Runzune Sapta Konsultan, 2020), 9.

penemunya di bidang praktis.<sup>117</sup> Dari perhatian Freud terhadap neorologi mendorongnya mempertinggi kecakapannya dibidang neoralasi ini, Freud kemudian belajar kepada Jean Martin Charcat (1825 –1893) yang merawat pasiennya menggunakan metode hipnotis. Berhubung Freud merasa belum puas menggunakan metode hipnotis, ia kemudian belajar kepada Joseph Breuer yang berusaha menggunakan pasiennya dengan mengajak bicara (percakapan). Tetapi itu semua belum biasa memberi kepuasan kepada Sigmund Freud.<sup>118</sup>

Psikoanalisa muncul di tengah-tengah psikologi yang memprioritaskan penelitiannya di atas kesadaran dan memandang kesadaran sebagai aspek utama dari kehidupan mental. Menurut Freud kesadaran itu hanyalah sebagian kecil saja dari kehidupan mental sedangkan bagian yang terbesar justru ketidaksadaran atau alam tak sadar. Freud megibaratkan alam sadar dan alam tak sadar sebagai sebuah gunung es yang terapung. Dimana bagian yang muncul kepermukaan air adalah alam sadar yang jauh lebih kecil daripada bagian yang tenggelam yaitu alam tak sadar.<sup>119</sup>

Jadi berbagai kelainan tingkah laku dapat disebabkan karena faktor-faktor yang terdapat dalam alam ketidaksadaran. Oleh karena itu untuk mempelajari jiwa seseorang kita harus menganalisa jiwa orang tersebut sampai kita dapat melihat keadaan dalam alam ketidaksadarannya yang terletak jauh di dalam jiwa orang tersebut, tertutup oleh alam kesadaran. Karena sifatnya yang menganalisa dan

---

<sup>117</sup> Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, terj. Dr. K. Bertens (Jakarta: Gramedia, 1984), 12.

<sup>118</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), 12.

<sup>119</sup> E. Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian* (Bandung: Eresco, 1991), 28.

melihat jauh kedalam jiwa seseorang itu, maka psikologi Freud disebut dengan psikoanalisa atau juga dikenal dengan nama psikologi dalam. Disamping itu Freud juga percaya bahwa faktor-faktor yang berada dalam ketidaksadaran, bukanlah merupakan faktor-faktor yang statis melainkan masing-masing mempunyai kekuatan yang membuat dinamis, sehingga psikologi Freud dapat pula disebut sebagai psikologi dinamik.<sup>120</sup>

Adapun kaitan antara tenaga dalam dalam dengan hipnoterapi sehingga dari pembahasan ini adanya kata Hipnospiritual. Sebelum sampai pada pelajaran menghipnotis, terlebih dahulu harus mengetahui melalui kemampuan-kemampuan dalam diri yang menjadi sumber kekuatan hipnotis. Sesungguhnya ada 3 sumber kekuatan hipnotis yang dapat dibangkitkan melalui:

- Pandangan mata
- Suara/sugesti
- Kekuatan jiwa (tenaga dalam)

Untuk dapat menggunakan 3 kekuatan itu yang sehebat-hebatnya. Kita juga perlu melatih dan mengembangkannya sebagaimana diajarkan dalam latihan-latihan berikut:

#### 1. Kekuatan Pandangan Mata

Sorot mata konselor adalah sebenarnya merupakan kekuatan hipnotis yang pertama, asal tahu cara mempergunakannya. Ingat sajalah terhadap kekuatan pengaruh yang bisa ditimbulkannya, karena cara memandang yang bersifat memerintah, mengancam atau menghardik dan sebagainya.

---

<sup>120</sup> Prof. Dr. Singgih Dirgagarso, *Pengantar Psikoogi* (Jakarta: Mutiara, 1983), 62.

## 2. Pengaruh Suara/Sugesti

Selain pandangan mata, suara juga adalah merupakan kekuatan hipnoterapi yang kedua yaitu Anda ucapkan sebagai sugesti atau daya saran. Sugesti dalam hipnotisme adalah anjuran melalui lisan yang sifatnya setengah memaksa; tetapi sangat halus kata-katanya serta cara menyampaikannya, sehingga tak terasa sebagai perintah ataupun anjuran. Daya saran itu walau berlawanan dengan keinginan hati klien namun klien merasa harus menerimanya dengan sepenuh hati, karena seperti ada kekuatan hebat yang mendesaknya, sehingga tak berdaya menolaknya.

## 3. Tenaga Kekuatan Jiwa

Kekuatan hipnoterapi yang ketiga adalah tenaga dalam yang merupakan kekuatan jiwa dan pikiran. Kemampuan ini tersembunyi dalam diri. Untuk dapat menggunakan kekuatan jiwa dan pikiran ini diperlukan latihan pernafasan atau prana, yang caranya ialah sebagai berikut:

Mulai duduk bersila dengan punggung tegak lurus, kepala agak keatas, kedua tangan di atas lutut. Pusatkan diri Anda pada pernafasan dan berpikirlah tentang adanya tenaga dalam atau kekuatan jiwa dan pikiran dalam diri Anda. Lalu hiruplah napas 9 hitungan, tahan 9 hitungan, keluarkan dan tahan lagi 9 hitungan. Lakukan latihan prana tersebut cukup 5 menit tiap-tiap pagi dan sore sesudah mandi. Sesuatu pikiran yang ditanamkan cukup kuat dalam pikiran/ingatan, cenderung untuk menjadi kenyataan diluar kesadaran orang yang bersangkutan Maka hasilnya akan bisa dirasakan dengan nyata dalam suatu masa, setelah menjalani latihan. Guna latihan tersebut ialah untuk membangkitkan dan

dapat menggunakan tenaga dalam yang sesungguhnya sudah ada dalam diri setiap orang yang normal rohani dan jasmani. Demikianlah, jadi ada 3 sumber kekuatan hipnotis dalam diri Anda, yang bisa Anda bangkitkan melalui: pandangan mata, suara/sugesti, kekuatan jiwa. Semuanya perlu dilatih, agar dapat menggunakan kekuatan-kekuatan itu yang sebesar-besarnya dan setepat-tepatnya.<sup>121</sup>

## **B. Gambaran Umum tentang Tempat Pelatihan**

Dalam situasi dan kondisi yang masih di tengah-tengah pandemi ini memang sangat mempengaruhi segala aktifitas yang ada pada dalam wilayah tersebut baik dari segi geografis, sosial, budaya, politik, ekonomi atau yang lainnya. Kecenderungan bertindak sesuai kebanyakan masyarakat dan adat istiadat masih tinggi, apalagi daerah situ masih area pedesaan. Dan kultur masyarakat pedesaan masih memiliki kebudayaan yang lebih murni dibanding dengan masyarakat kota, yang notabnya telah terkikis oleh jaman, sebagai akibat dari informasi yang lebih awal datang di kota.

### **1. Letak Geografis**

Desa Jatiduwur adalah desa yang berada di wilayah kecamatan Kesamben kabupaten Jombang. Dengan luas area kurang lebih 241.000 Hektare dan berada pada ketinggian tanah 1500 di atas permukaan laut. Iklim di desa ini yaitu cukup normal. Desa Jatiduwur masuk kategori desa agraris karena luasnya persawahan yang jumlahnya banyak di desa ini.

Jarak antara desa ini dengan kecamatan Kesamben juga tidak terlalu jauh yang berjumlah kurang lebih 7 Km dan jarak dengan kabupaten Jombang yaitu

---

<sup>121</sup> <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pdfcoffe.com/ilmu-hipnotis-pdf-free.html&ved=>

kurang lebih 18 Km. lalu jarak tempuh dengan ibukota Propinsi Surabaya yaitu kurang lebih 63 Km. dan untuk mencapai desa tersebut juga tidak begitu sulit karena masih ada penyebrangan perahu mesin di sungai Brantas yang biasanya mengangkut kendaraan roda 2. Yang terletak di desa Tapen kecamatan Kudu kabupaten Jombang. Dengan demikian untuk menuju daerah tersebut dapat ditempuh dari Jombang sendiri maupun luar Jombang melalui Terminal Mojokerto dan Jalan raya Kemplagi-Ploso dan juga Tol Surabaya-Jombang.

Desa Jatiduwur juga dibagi menjadi 2 dusun yaitu Jatiduwur dan Jatipandak yang menurut cerita masyarakat setempat ada 2 pohon jati yang besar berukuran tinggi dan nada yang berukuran pendek dan terletak di sudut dusun masing-masing. Cerita ini pun diperkuat karena pohon tersebut ada dan terpendam dalam tanah serta dulu ada yang pernah berusaha untuk mengangkatnya tapi tidak berhasil.

## 2. Kondisi Sosial Budaya

Desa Jatiduwur adalah sama dengan desa-desa yang lainnya yaitu tempat hidup dan berkembangnya adat istiadat orang-orang terdahulu. Hampir secara mayoritas masyarakat desa Jatiduwur masih memegang teguh keyakinan nenek moyang mereka. Baik adat yang masih berbau mistis maupun islami bercampur jadi satu yang terkadang sulit untuk di bedakan mana yang berbau kejawen dan mana yang berbau islami.

Menurut cerita beberapa tokoh masyarakat sekitar bahwa dulunya desa Jatiduwur pada saat masa kelam pemberontakan G30S/PKI adalah sebuah desa yang digunakan sebagai sarang anggota PKI dan jumlahnya dahulu juga terbilang besar. Dan sampai saat ini sekarang masih terdapat keturunan anak cucu dari

anggota PKI yang termasuk kategori golongan masyarakat petani di tengah-tengah masyarakat desa Jatiduwur dan tetap mendapat perhatian dari jajaran pejabat Kecamatan setempat termasuk pihak berwajib dan aparat di daerah tersebut.

Dengan melihat latar belakang masyarakat desa Jatiduwur tersebut kita dapat mengerti dan memahami bahwa keadaan desa tersebut mengalami percampuran antara tradisi-tradisi yang bersifat negatif dan tradisi bersifat positif. Sesuai perkembangan jaman dan lambat laun dakwah Islamisasi juga sudah menyebar ke desa Jatiduwur apalagi ditambah dengan adanya Lembaga Pelatihan Hipnospiritual yang berbasis perguruan silat NU Pagar Nusa juga menjadi sarana nilai plus yang mengandung ajaran dakwah serta implementasi nilai-nilai tasawuf di dalamnya, dan berjalannya waktu masyarakat desa mulai terbiasa dengan hal-hal tradisi yang mengarah pada nilai positif secara drastis. Akan tetapi tradisi-tradisi bersifat negatif juga masih ada walau jumlahnya berkurang seperti berjudi, minuman keras, zina dll. Yang juga merupakan bagian peninggalan nenek moyang mereka.

Jadi tidak semua tradisi peninggalan nenek moyang itu bersifat negatif akan tetapi ada juga peninggalannya yang bersifat positif di antaranya yaitu keakraban antara sesama anggota masyarakat kuat sekali seperti ketika diantara ada anggota keluarga yang meninggal dunia tadi. Mereka akan langsung berduyun-duyun membantu keluarga yang kesusahan tersebut dengan sekali komando. Lalu seperti



ada keluarga yang memiliki hajat atau acara mereka juga langsung berbondong-bondong dengan suka cita membantunya.<sup>122</sup>

### 3. Kondisi Sosial Keagamaan

Jika dilihat pada umumnya kehidupan dalam beragama masyarakat desa Jatiduwur sangat beragam meskipun pada dasarnya seluruh masyarakat tersebut rata-rata pemeluk agama Islam di desa Jatiduwur yang hampir berormas NU (Nahdlatul Ulama). Dimana organisasi ini telah resmi baik secara struktural maupun secara kultural. Di tambah dengan adanya kegiatan-kegiatan keagamaan tersebut sehingga semangat warga semakin membara dan hal itu bisa dilihat dan dirasakan dari semakin banyaknya jumlah jama'ah pada masjid atau langgar. Dan setiap sore hari terlihat segala aktifitas warga untuk menghadiri kegiatan keagamaan.

### 4. Kondisi Ekonomi

Jika dilihat dari segi geografisnya maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat desa Jatiduwur mayoritas yaitu pada bidang pertanian, akan tetapi ada juga yang berprofesi sebagai PNS, TNI, Swasta, Pedagang, Pertukangan meski tidak terlalu banyak. Dan keadaan perekonomian di desa Jatiduwur kebanyakan di dominasi golongan menengah ke bawah. Dengan demikian perekonomian di desa ini mengandalkan dari hasil pertanian. Dan samapai saat ini keadaan perekonomiannya bisa dibilang cukup stabil meski dalam keadaan pandemi.<sup>123</sup>

### 5. Kondisi LPSNU Pagar Nusa Jatiduwur

---

<sup>122</sup> Subardi, *wawancara*, Jombang, 26 September 2021.

<sup>123</sup> Subardi, *wawancara*, Jombang, 3 Oktober 2021.

Lembaga pencak silat Pagar Nusa ini masih berkaitan dengan tempat yang di teliti oleh penulis yaitu terletak di desa Jatiduwur, untuk nama padepokannya sendiri nama depannya menggunakan Pagar Nusa sedang nama berikutnya yaitu Ashabul Mujahid yang berarti nama padepokannya. Akan tetapi di sini penulis sedikit mengarah ke Pagar Nusa di desa Jatiduwurnya dan menjelaskan sedikit.

Lembaga pencak silat Pagar Nusa ini adalah lembaga pencak silat yang di bawah nanungan organisasi Nadhlatul Ulama. Untuk lembaga pencak silat Pagar Nusa ini materinya adalah; 1) Pencak silat sebagai sarana bela diri. 2) Pencak silat sebagai suatu seni. 3) Tenaga dalam (batin spiritual).

Sedang LPSNU Pagar Nusa cabang Jombang yang berada di desa Jatiduwur ini mengembangkan ketiga aspek tersebut di atas. Akan tetapi ada satu materi yang lebih menonjol dari ketiga materi tersebut adalah materi tenaga dalam atau spiritual. Hal itu di pengaruhi oleh latar belakang berdirinya yaitu sebelum menjadi padepokan dulunya berawal dari suatu kegiatan mengaji, dan agar dapat lebih mengembangkan jumlah anggota atau pesertanya maka di tambahkan materi tersebut oleh pengasuhnya saat itu yaitu bapak Baidlowi.<sup>124</sup>

### **C. Tasawuf dan Kesehatan**

Tujuan tasawuf untuk mendekatkan diri pada Allah merupakan bagian inti dari Tasawuf itu sendiri. Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber asal kita yang sejati, tetapi menjelaskan kepada kita

---

<sup>124</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 12 September 2021.

darimana kita berasal dan kemana kita kelak akan kembali. Dengan demikian inilah peran tujuan dari tasawuf. Dari ajaran sufi kita memahami bahwasannya manusia bukanlah semata hanya makhluk fisik tetapi juga termasuk makhluk spiritual, dari samping fisiknya maka disitu asal usul spiritual pada Allah. Dengan menyadari bahwa manusia makhluk spiritual maka kita akan lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.<sup>125</sup>

### 1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi haruslah sehat dan halal. Karena makanan dan minuman yang tidak sehat dan bersifat haram maka akan menimbulkan pembentukan karakter yang buruk dan jiwa yang tidak sehat.<sup>126</sup>

### 2. Kesehatan Jiwa

Selain makanan dan minuman, adapun amalan ibadah seperti sholat, zikir, dan puasa yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan jiwa atau mentalitas dari para pelakunya. Karena tasawuf adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang mengacu pada moralitas yang bersumber dari nilai Islam.<sup>127</sup>

Pada bagian ini penulis menjabarkan beberapa persamaan kaitan dari aspek pelatihan Hipnospiritual diatas, dimana Hipnospiritual ini tidak jauh dari kata

---

<sup>125</sup> Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 272.

<sup>126</sup> Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Kencana, 2003), 29.

<sup>127</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 8-9.

Tasawuf maupun Psikoterapi sedangkan praktik tasawuf selain sebagai mendekati diri pada Allah tasawuf juga dapat berperan sebagai proses terapi yang dapat digunakan sebagai pembinaan kesehatan manusia secara utuh (mental, spiritual, moral, akhlak dan fisik).<sup>128</sup>

*b. Al-Nafs Melalui Sembilan Elemen Maqamat*

Kandungan dalam *maqamat* memiliki metodologi yang sistematis dan merupakan suatu langkah dalam membentuk metode pemulihan atau perawatan untuk mewujudkan kesehatan jiwa dan mental yang baik. *Maqamat* juga merupakan sarana untuk membersihkan jiwa seseorang dari penyakit ruhani menurut metode psikospiritual Islam untuk merealisasikan manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT.

Proses penyucian jiwa ini mampu menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang baik dunia dan akhirat. Pembahasan mengenai *maqamat* menurut al-Makki dalam *Qut al-qulub* ada Sembilan tingkatan yaitu: mulai dari *maqam* taubat, sabar, syukur, raja<sup>6</sup>, *khawf*, zuhud, *tawakkal*, ridha, dan *mahabbah*.<sup>129</sup>

*c. Terapi Nafas*

Nafas adalah pemberian dari Tuhan. Nafas membawa oksigen ke dalam aliran darah untuk kelangsungan hidup, memiliki energi dan kekuatan yang sangat dahsyat serta symbol kehidupan yang sangat penting dalam *al-hayat* (daya, tenaga, energi, atau vitalitas hidup yang karenanya manusia dapat bertahan

---

<sup>128</sup> *Ibid.*, 31.

<sup>129</sup> *Ibid.*, 32.

hidup).<sup>130</sup> Ada tiga kata dalam penarikan nafas ini dalam posisi sadar yaitu -tenang||, -dalam||, -lembut||. -Tenang|| berarti pernafasan ini harus santai dan tidak terburu-buru. -Lembut|| berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara halus, tidak kasar, yaitu tanpa suara desah nafas atau suara lain yang muncul dari hidung dan tenggorokan, baik pada saat menariknya atau mengeluarkannya. Sedangkan -Dalam|| berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara menarik nafas sedalam-dalamnya dan mengeluarkannya dengan cara yang sama.

Pada tahapan awal, metode ini dilakukan dengan posisi duduk yang santai dan nyaman, baik dengan bersandar atau tidak. Posisi kepala sedikit ditundukkan, sementara pandangan mata melihat ke bawah, tidak melihat apapun di depan. Namun dapat dilakukan juga dengan berdiri atau berjalan. Setelah metodenya dikuasai dengan baik. Terapi nafas ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dan harus dalam keadaan nyaman dan aman.<sup>131</sup>

#### d. Terapi Senam Rasa

Senam Rasa adalah sebuah nama yang diberikan untuk beberapa gerakan senam yang dilakukan, baik duduk maupun berdiri. Secara fisik, senam rasa ini berbeda dengan senam umumnya. Senam ini lebih mirip gerakan Taichi yang lembut, lambat dan tenang. Senam rasa ini dilakukan secara berulang-ulang dengan durasi total 10-30 menit.

Tujuan senam ini adalah agar seseorang bisa merasakan seluruh syaraf-syaraf tubuhnya dengan cara menggerakkan tangan dan anggota tubuh secara perlahan dan penghayatan maksimal. Terapi dengan senam rasa ini sangat baik

---

<sup>130</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), 44.

<sup>131</sup> Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006), 124.

dilakukan pada pagi hari, saat matahari menjelang bersinar. Sedangkan waktu berikutnya adalah malam hari menjelang tidur, setelah sholat isya. Dengan demikian terapi ini dilakukan dalam 2 kali sehari.<sup>132</sup>

e. Zikir

Zikir, baik lisan maupun batin memiliki manfaatnya tersendiri dan besar untuk kehidupan. Pada masyarakat sekarang ini, ada beberapa manfaat yang kita dapat lewat zikir, yaitu memantapkan hati, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, sebagai terapi jiwa, serta yang tak kalah penting adalah terapi fisik.<sup>133</sup> Zikir adalah pembersihan jiwa dari ketidak-khusyukan serta kealpaan dengan menghadapkan hati kepada Allah secara terus menerus.<sup>134</sup>

Adanya hubungan kesehatan mental dan zikir yaitu terletak pada ketenangan jiwa itu sendiri. Hasan Langgulung berkata –sekalipun kesehatan mental itu merupakan istilah dan ilmu baru, akan tetapi hakikatnya sama dengan konsep kebahagiaan, keselamatan, kejayaan, dan kemakmuran.<sup>135</sup> Adapun peran zikir memberikan kontribusi yang besar dalam menstabilkan jiwa manusia, zikir dapat mendamaikan jiwa manusia yang stres menjadi tenang, kecemasan menjadi rasa aman, takut menjadi berani.<sup>136</sup>

Untuk suatu proses penyembuhan di sini penulis akan membahas teknik berzikir dengan lingkup secara umum, zikir dilakukan dengan beberapa langkah dengan teknik umum seperti yang dijelaskan berikut:

---

<sup>132</sup> Azhari Akmal Tarigan, *Menuju Arah Baru Studi Tasawuf di Indonesia* (Medan: Perdana Publishing, 2016), 329-330.

<sup>133</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 75.

<sup>134</sup> Azhari Akmal Tarigan, *Menuju Arah Baru Studi Tasawuf...*, 328.

<sup>135</sup> Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992), 265.

<sup>136</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *al-Thibb al-Nabawi*, (Beirut: al-Maktabat al-A'shriyyah, 1410H), 165.

Teknik Umum:

- Mata terpejam
- Mengosongkan nafas
- Membaca basmalah
- Lidah ditekuk/ditempelkan ke langit-langit
- Menarik nafas, dimasukkan dalam perut
- Menahan napas di perut (sambil berdoa, mohon untuk disembuhkan, dikuatkan, dan dinormalkan)
- Mengeluarkan napas melalui mulut sambil mengucapkan *-Alhamdulillah. ||*

Bagi orang awam, harus dilakukan pembelajaran terlebih dahulu mengenai pernapasan dengan menggunakan perut. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan; Pertama, Perut dikosongkan. Kedua, Menarik napas segitiga perut (mengisi perut dengan udara dan kembungkan perut). Ketiga, Menahan napas pada perut, dua jari di bawah pusar, keluarkan napas melalui mulut.<sup>137</sup>

Jadi itulah poin-poin persamaan di dalam pembahasan ini antara pelatihan Hipnospiritual dengan Tasawuf yang menggunakan beberapa pendekatan melalui metode terapi.

---

<sup>137</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing...*, 75-76.

## BAB IV

### ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini penulis memaparkan tentang konsep Hipnospiritual yang ada dengan metode Deskriptif Kualitatif yang akan diterangkan secara terperinci dan sistematis. Di sini peneliti juga sudah telah melakukan observasi lapangan guna memaksimalkan hasil penelitian ini. Dengan analisis deskriptif kualitatif peneliti akan mengetahui hasil persamaan dan perbedaan antara konsep hipnospiritual secara pustaka dan lapangan.

Dalam pelatihan hipnospiritual di Jombang penulis sedikit menuliskan tentang kaitannya dengan tenaga dalam. Adapun pengertian tenaga dalam adalah sebuah kekuatan yang terlontar dalam oleh fisik , bukan dari fisik itu sendiri. Sebagian orang beranggapan bahwa kekuatan ini sifatnya berupa fisik juga, hanya diolah secara lebih khusus, antara lain ia berasal dari sebuah olah pernafasan yang digabungkan dengan gerakan fisik, dalam sebuah paduan gerak, dengan komposisi waktu yang tepat, maka akan melahirkan tenaga dalam yang berlipat-lipat.<sup>138</sup>

Oleh karena itu dengan adanya latihan tenaga dalam yang dibarengi dengan amal ibadah secara rutin, sedikit demi sedikit sehingga seseorang dapat mengenali diri sendiri. Jika dianalisis dari materi kerohanian yang diajarkan dalam latihan Padepokan Pagar Nusa Ashabul Mujahid maka dapat ditemukan pembinaan yang mengajarkan anggota untuk mengenal dirinya baik secara makhluk sosial maupun

---

<sup>138</sup> Samsudi, *Meditasi dan Tenaga Dalam Ditinjau Dari Psikologi Agama*, (Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1998), 38-39.



secara manusia sebagai hamba Tuhan. Pada akhirnya, praktik tasawuf pada padepokan ini memiliki tipologi tasawuf amali, lebih menekankan terhadap cara-cara mendekati diri pada Allah SWT. Baik melalui amalan lahiriyah maupun batiniah yang fokus utamanya berorientasi pada pengamalan tasawuf pada kehidupan sehari-hari.<sup>139</sup> Dari kaitan antara tenaga dalam juga tidak jauh dari kata energi spiritual sebab dalam proses praktik pelatihan dan segi tujuannya tidak jauh dari kata spiritual baik secara struktur maupun kultur, energi spiritual adalah suatu tenaga atau kekuatan yang sangat kuat dalam diri seseorang, dengan adanya kekuatan jiwa itu ia dapat melakukan semua aksi dan aktivistasnya. Dengan energi spiritual seseorang dapat bertigkah laku dan berbuat untuk dapat memenuhi kebutuhannya terutama untuk kebutuhan agama. Adapun dalam konsep hirarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, bahwa kebutuhan manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan yang bertingkat-tingkat yaitu dimulai dari tingkat yang terendah hingga tingkat yang tertinggi.<sup>140</sup>

Untuk teknik pengumpulan data, penulis menggunakan teknik triangulasi yang diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.<sup>141</sup> Berikut merupakan analisis proses Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual.

#### **A. Konsep Teori Hipnospiritual**

Berdasarkan penyajian data yang mendeskripsikan tentang pelaksanaan Dimensi Tasawuf dalam Teori Hipnospiritual. Peneliti melakukan pengamatan

---

<sup>139</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 30 Oktober 2021.

<sup>140</sup> Abraham H. Maslow, *Psikologi Islami, Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1994) Cet. I, 48-49.

<sup>141</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 330.

analisa dengan beberapa langkah, antara lain: persamaan, perbedaan, dan hasil.

Untuk analisis data disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

**Tabel IV.1**

Perbandingan Proses Hipnospiritual dengan data Teori dan data Penelitian

NO.	Anand Krishna	M. Anis Bachtiar
1.	<i>Self Empowerment with Love</i>	<i>Tazkiyatun Nafs</i>
2.	<i>Relax Technique-SRT</i>	Pernafasan
3.	Speedy Emotion Culturing Technique-SECT	

Lapangan

### Perbandingan metode hipnospiritual

a. Konsep Hipnospiritual Perspektif Anand krisna:

2. *Self Empowerment with Love*:

*Self empowerment with love* adalah pemberdayaan diri dengan cinta merupakan sebuah metode Pemusatan Diri yang biasanya dilakukan dipagi hari sebelum memulai aktivitas atau sore hari setelah pulang kerja.

Pengertian metode ini adalah sebuah seni Mengasih berbagi dan peduli dengan memberdayakan diri melalui energi cinta. Energi cinta adalah energi yang benar-benar berarti dengan mengisi diri dengan penuh energi kasih. Adapun langkah-langkah dari Pemusatan Diri dengan cinta. Duduk nyaman mungkin dengan mata terpejam. Dengan menyilangkan tangan di dada, dan melakukan pernapasan perut seperti biasa sebanyak 3 kali. Sambil berkata dalam hati: *-Aku Mencintai Diri Sendiri.*”. Sambil menarik napas keempat kalinya, perlahan sambil merentangkan tangan seolah memeluk alam semesta dan katakana dengan liris: *-Aku MencintaiMu.*”. Kemudian sambil mengembuskan napas, lalu menyilangkan tangan kembali ke dada dan berbisik liris: *Seperti Aku Mencintai Diri Sendiri.* Sebelum membuka mata, kendurkan lengan dengan lakukan pernapasan perut lagi. Langkah-langkah latihan ini dapat diulangi selagi masih merasa nyaman untuk melakukannya. Dari segi Hipno ini terdapat unsur Relaksasi yaitu reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif.<sup>142</sup>

### 3. *Relax Technique-SRT:*

Lepaskan ketegangan tubuh Anda dengan penuh kesadaran periksalah ketegangan dibagian-bagian tubuh anda, dan kendurkan semua bagian itu. Latihan ini lebih baik dilakukan sambil berdiri, tapi anda juga bisa melakukannya sambil duduk di atas kursi atau sofa. Tujuannya adalah untuk membuat nyaman. Selanjutnya lakukan hal berikut:

---

<sup>142</sup> Anand Krishna, *Neospiritual Hypnotherapy*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2012), 279-281.

- Dengan mata tertutup, kencangkan semua otot-otot tubuh anda, angkat lengan anda dan tegangkan semaksimal mungkin sambil mengeluarkan suara -aaaaahhhh...||
- Kemudian lepaskan. Turunkan lengan dan kepala anda. Kendurkan semua otot-otot anda dari kaki hingga kepala, dan tetaplah dalam postur itu kurang lebih 1 menit. Mata tertutup.
- Bila anda berdiri, sekarang anda bisa duduk dengan nyaman di atas kursi atau sofa. Mulailah bernapas dengan penuh kesadaran dengan mata dalam keadaan tertutup. Ambil napas panjang, perlahan dan isilah diafragma dan paru-paru dengan udara segar. Rasakan energi mengalir dalam tubuh anda dan biarkan perut anda mengembang. Lalu hembuskan napas perlahan, sampai napas habis, melalui lubang hidung dan biarkan perut.

#### 4. *Speedy Emotion Culturing Technique-SECT:*

- Pilihlah posisi duduk yang nyaman. Bila Anda biasa bersila di atas lantai, silahkan duduk bersila. Akan membantu bila anda memakai bantal meditasi atau sebuah matras. Bila tidak, anda juga bisa melakukan latihan ini sambil duduk di atas kursi atau sofa. Selanjutnya lakukan hal berikut:
- Dengan mata tertutup, putarlah leher anda searah dengan arah jarum jam. Cukup sembilan putaran untuk setiap sesi, dan anda bisa menghitungnya. Kecepatan yang paling efektif adalah sekitar 3 putaran tiap menit, jadi tidak terlalu pelan dan tidak terlalu cepat. Tapi jangan buka mata anda untuk melihat jam. Sambil

memutar leher anda, jagalah kenyamanan tubuh anda, biarkan hanya leher yang berputar. Ulangi jumlah utaran yang sama,kali ini dengan arah putaran yang berlawanan. Bila dilakukan dengan sadar, putaran-putaran ini akan menegndurkan banyak titik stress disekitar leher.

- Ambil napas perut.....sambil menghembuskan napas perlahan lakukan humming dengan mengeluarkan suara -mmmmmmml sampai napas habis dan biarkan paru-paru anda kosong. Ulangi kira-kira 3-10 menit. Ini akan secara langsung mempengaruhi gelombang otak yang menimbulkan relaksasi penuh.
- Bernapas normal kembali. Selanjutnya, mulailah teknik pembersihan energi dengan mengibaskan kedua tangan anda sebanyak 3 kali masing-masing disekitar kepala, dada dan perut anda. Telapak tangan anda harus menghadap ke bawah. Hal ini untuk membersihkan daerah elektromagnetik disekitar anda, yang dikenal dengan aura tubuh. Anda tidak harus melakukan visualisasi apapun, yang dibutuhkan hanyalah niat untuk melakukan eksplorasi kedalam diri.
- Akhirilah sesi ini dengan afirmasi : saya damai. Kemudian perlahan bukalah mata anda, amati apa yang anda rasakan.
- Bila Anda menderita ketidak seimbangan emosi, lakukan latihan ini sekali dalams ehari selama 7-21 hari secara berturut-turut. Dalam keadaan biasa, sekali atau 2 kali seminggu sudah cukup.<sup>143</sup>

---

<sup>143</sup> *Ibid.*, 272-277.

b. Konsepsi Hipnospiritual menurut M. Anis Bachtiar

1. *Tazkiyatun Nafs*

*Tazkiyat Al-Nafs* meruakan pelaksanaan penyucian jiwa dari kotoran jiwa dari diri manusia yang dapat dilakukan dengan ibadah yang bentuknya bisa bermacam macam misalnya melakukan perbuatan baik dan berbagai amalan saleh dan langkah apapun yang bisa mendekatkan diri kepada Allah. Sedangkan menurut Imam al-Ghazali dalam diri manusia terdapat dua hal yaitu tubuh (yang tampak) dan jiwa (yang tidak tampak). Yang dimaksud dengan nafs adalah jiwa manusia yang tidak tampak.<sup>144</sup> Tazkiyatun nafs adalah pembersihan atau penyucian sifat lathifah rubbaniyah dalam diri manusia dari berbagai perangai yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Bukan hanya membersihkan saja, akan tetapi juga membimbing serta mengarahkan jiwa ke jalan yang di ridhoi Allah swt. Adapun tata cara laksana dari Tazkiyatun Nafs yaitu:

- Mengambil air wudhu terlebih dahulu sebelum masuk materi Tazkiyatun Nafs.
- Duduk bersila sambil sesuai barisan
- Pembina atau pelatih memberikan pengarahan dan penyuluhan spiritual kepada peserta atau santri sebelum memulai senam pernafasan. Tujuan pembinaan ini adalah supaya peserta lebih sadar dan lebih terarah dalam mengikuti latihan tenaga dalam guna menjadi manusia insan kamil yang mawas diri serta selalu ingat dengan Allah.

---

<sup>144</sup> Hayu A'la Aslami, *-Konsep Tazkiyatun Nafs...* ", 30.

- Pembacaan Istighosah dengan khidmat melantunkan bacaan al-Fatihah disambung dengan istighfar, tasbih, tahlil dan di tutup dengan doa hajat.<sup>145</sup>

## 2. Pernafasan

Pernafasan adalah sebuah tahap proses dari Tazkiyatun Nafs yang bertujuan untuk sebagai membangkitkan dan memusatkan energi di dalam tubuh dan disertai dengan gerakan-gerakan tertentu. Dan dilakukan dengan menarik nafas melalui mulut dan keluar dari hidung. Adapun jenis-jenis pernafasan dalam pelatihan ini yakni:

- Pernafasan biasa yaitu udara di hirup melalui hidung kemudian di tahan dalam perut dan di hitung hingga 9 hitungan, lalu dihembuskan lewat hidung dengan santai.
- Pernafasan segitiga yaitu pernafasan yang mirip dengan pernafasan sebelumnya, akan tetapi pernafasan ini dimulai dengan hitungan saat menghirup lalu ditahan di perut dan dikeluarkan lewat hidung. Masing-masing dihitug 9 hitungan sesuai bunyi detak jantung.
- Pernafasan cepat bersuara adalah dengan menghirup udara melalui hidung dengan cepat dan diiringi suara keras, lalu ditahan di perut lekas dikeluarkan lewat hidung dengan suara keras dan cepat.
- Pernafasan cepat tanpa suara yaitu menghirup udara lewat hidung tanpa menimbulkan suara, kemudian ditahan dalam perut dan setelah itu dikeluarkan dengan hidung dengan cepat tanpa suara.

<sup>145</sup> Haidar, *wawancara*, Jombang 30 Oktober 2021.

Dalam melaksanakan Tahap Pernafasan ini dilakukan dengan duduk bersila dengan posisi badan tegap tidak membungkuk lalu konsentrasi terfokus pada ujung hidung dan pikiran dalam keadaan netral. Adapun hasil dari keduanya tersebut yang dipetakan menjadi persamaan dan perbandingan.<sup>146</sup>

### 3. Persamaan

Dari penjelasan di atas tersebut dapat di kelompokkan bahwasannya dilihat melalui segi tujuan relaksasi dan meditasi Anand Krishna sama dengan pelatihan milik Anis Bachtiar yang tujuannya ke arah pendekatan Spiritual.

- Dari penjelasan tadi sekarang penulis akan memaparkan tentang persamaan melalui media pelatihan dari 2 tokoh di atas, meditasi Anand Krishna dan tenaga dalam milik Anis Bachtiar. Keduanya memiliki persamaan yaitu relaksasi dan pernafasan, sebab dari meditasi sendiri merupakan pemusatan diri dengan ketenangan disertai pernafasan yang teratur dan tertata dan juga bagian dari kontrol diri.
- Adapun persamaan yang dilihat dari segi manfaat dan kegunaan dari pelatihan tersebut adalah tercapainya suatu ketenangan diri dalam pengendalian emosi serta membentuk kesadaran akan adanya hal spiritual. Sehingga para peserta pelatihan ini lebih jauh dapat mengenal dirinya serta dapat mengolah diri dan dapat juga untuk mengontrol emosi di dalam diri masing-masing peserta pelatihan.

---

<sup>146</sup> M. Anis Bachtiar, *-Dakwah Islamiyah Lembaga Pencak Silat Nahdhotul Ulama" Pagar Nusa..."*, 88-89.



#### 4. Perbedaan

Adapun juga perbedaan dari segi spiritual bahwasannya Anis Bachtiar mengkritik tentang meditasi Anand Krishna yang menyebutkan jika praktik Anand ini tidak memiliki landasan dan teori dasar yang jelas serta kuat sehingga Anis Bachtiar mengkritikisinya ditambah juga mengenai tata cara laksana pelatihan bahwasannya Anand Krishna ini seorang muslim keturunan india. Akan tetapi dalam praktik pelatihannya ia cenderung menggunakan ajaran berbau Hindu india sehingga Anis Bachtiar juga mengatakan itu bagian dari pembelokkan Aqidah dan Syariat.<sup>147</sup>

Adapun juga perbedaan dari segi media pelatihan yaitu proses *Tazkiyatun Nafs* tersebut dimana pelatihan milik Anand Krishna sendiri lebih condong kepada praktik langsung tanpa adanya tahap pembekalan spiritual dan cenderung melalui pendekatan-pendekatan secara Hindustan. Sehingga perbedaan ini diterangkan oleh penulis bahwasannya pelatihan milik Anand Krishna langsung terjun dengan praktik tanpa adanya pembekalan spiritual terlebih dahulu terhadap peserta pelatihan seperti yang dilakukan oleh Anis Bachtiar. Jadi dalam hal ini tata laksana dan metode proses pelatihan ini adalah kunci perbedaannya.

Perbedaan yang terlihat di dalam segi manfaat dan kegunaan dalam hal ini adalah bahwasannya pelatihan milik anand Krishna sendiri memiliki manfaat dan kegunaan yang sifatnya sementara karena melihat

---

<sup>147</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 6 November 2021.

proses pelatihannya sendiri pun ia menganjurkannya tanpa pembimbing atau Pembina pelatihan. Sedangkan milik Anis Bachtiar sendiri pelatihannya memiliki fungsi dan kegunaan yang bersifat tetap apabila selalu mengamalkan dan berkelanjutan mengikuti kaidah-kaidah aturan dalam pelatihan dan hadir selalu dalam setiap pertemuan.

## **B. Dimensi Tasawuf Dalam Teori Hipnospiritual**

Dalam analisis Dimensi Tasawuf dalam Teori Hipnospiritual adalah peneliti akan menganalisis dan memasukkan aspek-aspek pelatihan Hipnospiritual di setiap tahapan proses pendalaman materi tersebut dengan mengidentifikasi setiap prosesnya ke dalam dimensi tasawuf seperti *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*. Karena jika membahas tentang ilmu Tasawuf sifatnya bisa terfokuskan bahkan universal secara keseluruhan.

Melihat secara keseluruhan di pembahasan sebelumnya dapat kita pahami bahwasannya konteks akan pembahasan tasawuf memanglah dikatakan sangat luas entah secara objektif dan secara subjektif tasawuf akan selalu hadir dalam pengamalan keseharian walaupun banyak yang belum bisa menyadari akan hadirnya tasawuf yang kita amalkan dan kita lakukan sehari-hari baik secara sadar maupun secara tidak sadar.

Baik dari proses manfaat dan tujuan di dalam pelatihan hipnospiritual atau tenaga dalam, tetap akan ada unsur-unsur nilai spiritual yang terkandung di dalamnya, sehingga hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk meneliti dan mengobservasinya. Di dalam prosesnya sendiri ada kata pencarian untuk mengenali lebih dalam tentang diri sendiri sebelum mengenal Tuhan-Nya.

Karena tasawuf sendiri merupakan suatu ilmu yang tidak bisa jauh dari hal yang berbau tenaga dalam atau spiritual dan hipnoterapi, adapun manfaat yang terkandung dalam pelatihan tersebut yaitu seperti bisa mengontrol diri, mengendalikan emosi, batin lebih tenang, dan selalu mawas diri baik dimanapun dan kapanpun diri ini berada. Oleh sebab itu penulis akan mempresentasikannya di bab ini guna dapat menemukan kesimpulan dan hasil daripada penelitian ini bermanfaat bagi yang mau untuk mencari dan membacanya. Berikut seperti ini pembahasannya.

### 1. Dimensi Tasawuf

.Dalam kajian tasawuf, para ulama menyusun sebuah metode yang berupa tahapan- tahapan dalam latihan ruhani (riyadhah). Di mana metode tersebut terdiri dalam tiga tingkatan, yakni takhalli, tahalli dan tajalli. Penjelasan lebih lanjut sebagai berikut.<sup>148</sup>

Pertama, takhalli. Dalam tahapan ini, seseorang berusaha untuk membersihkan diri dari semua sifat dan perilaku yang tercela, baik batin maupun lahir. Tahapan ini merupakan langkah awal seseorang dalam menempuh kehidupan tasawuf. Hal demikian bertujuan untuk menghindarkan seseorang dari sifat tercela yang dapat mengganggu dan menghalangi manusia dalam berhubungan dengan Allah. Tujuan tersebut sangatlah urgen karena keberdaan berbagai sifat tercela tersebut dapat melahirkan beragam perbuatan maksiat, baik maksiat lahir maupun batin. Di mana perbuatan maksiat tersebut dapat mengotori jiwa manusia sehingga terhibab dari rasa kedekatan dengan Allah.

---

<sup>148</sup> Ahmad Bangun Nasution dan Ravani Hanum Siregar, *Ahlak Tasawuf Pengenalan dan Pengaplikasian Disertai dan Tokoh-Tokoh Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), 75.

Kedua, tahalli. Tahapan ini merupakan usaha seseorang untuk melakukan pengisian dalam kehidupannya dengan berbagai sifat atau perbuatan terpuji dan ditambah dengan semangat ketaatan yang tinggi dalam menjalankan ajaran agamanya. Tahapan ini dilakukan setelah seseorang membersihkan diri dari hal-hal yang mengotori jiwanya dari berbagai sifat maupun perbuatan tercela. Adapun berbagai sifat atau perbuatan terpuji yang dapat mengisi diri dalam tahapan tahalli ini, antara taubat, zuhud, sabar, ridho sikap adil, belas kasihan, amal saleh, berani, baik sangka, berbudi pekerti luhur, berjiwa kuat, berlaku benar, bijaksana, dapat dipercaya, ikhlas, cinta, pemaaf, pemalu, penyantun, penolong, penunjuk jalan kebenaran dan lain sebagainya. Dalam proses pengisian jiwa dengan berbagai sifat dan perbuatan terpuji ini terdapat dua kondisi yang dapat dialami oleh seorang salik (penempuh jalan spritual), yakni kondisi maqamat dan ahwal. Adapun yang dimaksud dengan maqamat, yakni kondisi tingkatan mulia seorang salik di hadapan Allah yang diperoleh melalui serangkaian pengabdian (ibadah), kesungguhan melawan hawa nafsu dan penyakit- penyakit hati (mujahadah), latihan spiritual (riyadhah) dan mengarahkan segenap jiwa raga semata-mata kepada Allah serta memutuskan selain-Nya (*inqita"ila Allah*). Sedangkan Ahwal, yakni kondisi hati atau kejiwaan yang diperoleh seorang sufi sebagai karunia Allah. Ahwal ini merupakan kondisi mental, seperti perasaan bahagia, tenang, aman, sedih, takut dan lain sebagainya.

Ketiga, tajalli. Tahapan tajalli ini dapat dikatakan sebagai tahapan puncak yang diimpikan oleh para sang salik (penempuh jalan spritual). Tajalli merupakan tahapan di mana seorang hamba merasakan adanya rasa ketuhanan yang tinggi sampai lenyapnya sifat- sifat kemanusiaan pada dirinya dan munculnya kesadaran

rabbani. Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Tuhannya dan menjauhi larangan-Nya, melainkan ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan bersamaan dengan-Nya. Di mana tahapan ini didahului oleh kesadaran akan ketiadaan materi pada diri (fana‘) dan kesadaran akan keberadaan dunia spiritual (baqa‘). Adapun dalam tahapan tajalli ini terdapat empat tingkatan. Semua tingkatan merupakan perwujudan fana‘ dari seorang hamba dalam baqa‘ Allah. Maksudnya yakni meleburnya jiwa seorang hamba di bawah pancaran cahaya Allah. Empat tingkatan yang dimaksud sebagai berikut. Pertama, tajalli af‘al (perbuatan), yakni lenyapnya perbuatan dari seorang hamba dan yang ada hanya perbuatan Allah semata. Kedua, tajalli asma‘ (nama), yakni bebasnya seorang hamba dari sifat-sifat kehudusan (kemanusiaan). Ketiga, tajalli sifat (sifat), yakni ibarat penerimaan hamba atas sifat-sifat ketuhanan, sebagai penerimaan yang asli dan suatu ketentuan yang pasti. Ketika seorang hamba menerima sifat sama Allah, ia dapat mendengar semua wujud yang dapat bersuara, seperti binatang, tumbuhan dan lain sebagainya Keempat, tajalli zat (zat), yakni ketika Allah menghendaki tajalli atas hamba-Nya yang memfana‘kan dirinya, sehingga dalam kondisi tersebut Allah memberinya karunia ketuhanan Ketika itu terjadi pada seorang hamba, maka terjadilah kondisi tunggal yang sempurna (*al-fard al-kamil*) yang menjadikan seorang hamba berada dalam situasi tiada wujud secara mutlak, melainkan hanya Allah.<sup>149</sup>

## 2. Hipnospiritual

### a. *Tazkiyatun Nafs*

---

<sup>149</sup> Nurul Istiani dan Athoillah Islamy, *Objektifikasi Nilai-Nilai Psiko-Sufistik Dalam Pendidikan Spiritual*, (Jurnal: Hikmatuna; Jurnal Kajian Islam Integratif Pascasarjana IAIN Pekalongan, 2018), Vol. 4 No. 2 2018, 238-239.

*Tazkiyat Al-Nafs* merupakan pelaksanaan penyucian jiwa dari kotoran jiwa dari diri manusia yang dapat dilakukan dengan ibadah yang bentuknya bisa bermacam macam misalnya melakukan perbuatan baik dan berbagai amalan saleh dan langkah apapun yang bisa mendekatkan diri kepada Allah. Sedangkan menurut Imam al-Ghazali dalam diri manusia terdapat dua hal yaitu tubuh (yang tampak) dan jiwa (yang tidak tampak). Yang dimaksud dengan *nafs* adalah jiwa manusia yang tidak tampak.<sup>150</sup>

*Tazkiyatun nafs* adalah pembersihan atau penyucian sifat *lathifah rubbaniyah* dalam diri manusia dari berbagai perangai yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Bukan hanya membersihkan saja, akan tetapi juga membimbing serta mengarahkan jiwa ke jalan yang di ridhoi Allah swt.<sup>151</sup>

Adapun tata cara laksana dari *Tazkiyatun Nafs* yaitu Pertama Mengambil air wudhu terlebih dahulu sebelum masuk materi *Tazkiyatun Nafs*, Kedua Duduk bersila sambil sesuai barisan, Ketiga Pembina atau pelatih memberikan pengarahan dan penyuluhan spiritual kepada peserta atau santri sebelum memulai senam pernafasan. Tujuan pembinaan ini adalah supaya peserta lebih sadar dan lebih terarah dalam mengikuti latihan tenaga dalam guna menjadi manusia insan kamil yang mawas diri serta selalu ingat dengan Allah. Keempat Pembacaan Istighosah dengan khidmat melantunkan bacaan al-Fatihah disambung dengan istighfar, tasbih, tahlil dan di tutup dengan doa hajat.<sup>152</sup>

---

<sup>150</sup> Hayu A'la Aslami, *-Konsep Tazkiyatun Nafs...*, 30.

<sup>151</sup> *Ibid.*, 33.

<sup>152</sup> M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 23 Oktober 2021.

Dalam pengelompokan ini Tazkiyatun Nafs termasuk dalam upaya Takhalli sebab dari Tazkiyatun Nafs itu merupakan proses penyucian diri atau pembersihan diri dan sama halnya dengan pengertian Takhalli sendiri yang merupakan tahap untuk memproses diri.

b. Pernafasan

Pernafasan adalah tahapan dari seni olah aliran tenaga dalam yang proses pembangkitannya melalui olah pernafasan dan dilanjut dengan gerak-gerak tertentu, dari praktiknya bisa dikategorikan pernafasan merupakan bentuk dari Takhalli karena implementasi dalam pelatihannya dimulai dengan duduk bersila tangan menjulur sejajar ke lutut dengan telapak di atas dan jari telunjuk serta jempol membentuk lingkaran, lalu mata terfokus pada ujung hidung, sebelum mengambil udara dari hidung dan di tahan dalam perut kembali dihembuskan melalui hidung terlebih dahulu dengan menyebut zikir dengan “Allah... Allah... Allah” setelah menyebut maka gerak pernafasan dimulai dengan dalam hati sambil berzikir “Allah” hingga hitungan ke sembilan diakhiri dengan melepas nafas sambil menyebut “Hu...” dalam hati yang berarti Dia (Allah).<sup>153</sup>

c. Pendalaman

Pendalaman adalah salah satu tahapan pelatihan setelah pernafasan yang di sini lebih menekankan kepada gerak atau jurus yang merupakan olah fisik serta dapat dikategorikan tahap Tahalli karena proses sebuah pengisian diri atau wadah yang telah melalui tahap pembersihan. Dalam gerak Pendalaman ada 20 model gerakan atau jurus, akan tetapi penulis

---

<sup>153</sup> Lukman, *wawancara*, Jombang, 9 Oktober 2021.

akan memaparkannya sedikit sesuai dengan proses pelatihan di tahap pendalaman ini dimulai dengan mengambil sikap kuda-kuda dengan tangan menjulur ke depan seperti berdoa sambil menghirup nafas dan mengucapkan *-Allah... Allah... Allah...* sebanyak 3 kali lalu sambil menghirup nafas lewat hidung di tahan setelah itu melakukan gerakan jurus sambil menyebut Allah dalam hati dengan posisi kaki menggeser ke kanan hingga Dempet lalu dilanjutkan kaki kiri dan seterusnya dan tangan seperti melakukan gerakan mencolok sasaran dengan tangan menjulur kedepan hingga hitungan ke Sembilan dengan melepaskan nafas pelan-pelan dan dirasakan sambil mengucapkan *-Allah* dalam hati.<sup>154</sup>

#### d. Penjiwaan

Dalam gerak tenaga penjiwaan ini hampir sama dengan gerak pendalaman. Akan tetapi pernafasannya yang berbeda dengan menarik nafas secara perlahan hingga 30 hitungan, lalu ditahan di perut hingga 30 hitungan kemudian dilepaskan secara perlahan dengan 30 hitungan. Dalam setiap gerakan nafas menahan dan melepaskan tetap konsentrasi sambil menyebut Allah dalam hati dengan tenang dan dirasakan. Manfaat dari penjiwaan ini adalah menambah daya kepekaan. Dan gerak tenaga penjiwaan ini membutuhkan waktu yang relatif cukup lama agar sempurna hasilnya.<sup>155</sup>

#### e. Pengisian

Jadi tenaga dalam asma' atau pengamalan sifatnya lebih cenderung untuk beribadah dan mendekatkan diri pada Allah. Proses pembangkitan

---

<sup>154</sup> M. Anis Bachtiar, *-Dakwah Islamiyah Lembaga Pencak Silat Nahdhotul Ulama" Pagar Nusa...*", 94-95.

<sup>155</sup> *Ibid.*, 97.



tenaga dalam secara asma' dengan pengamalan zikir itu perlu proses melalui seorang guru baik diberi amalan secara langsung (pengisian) maupun diberi amalan-amalan tertentu sehingga timbulah tenaga dalam dari dirinya. Apabila sering diamalkan maka kekuatan tenaga dalamnya semakin besar. Jadi tahap ini adalah berupa pengisian melalui asma' dan setelah di asma' maka diberi amalan, sebelum mengamalkan amalan akan dianjurkan dengan puasa 3 hari secara berurutan pada hari Selasa. Karena pengisian biasanya dilakukan pada malam Minggu setelah Kamis Kliwon dan Jumat Legi. Dan untuk lafadz pengisian terdapat pada bab sebelumnya.<sup>156</sup>

Dari beberapa tahapan pada pelatihan Tenaga Dalam Spiritual masih mengandung unsur Tahalli dikarenakan pada aspek pengamalan dan implementasinya berupa pengisian atau merias diri agar diri ini lebih siap menyambut tabir yang tersingkap oleh-Nya.

#### f. Tenaga Alam

Tenaga alam atau bisa disebut juga hasil dari latihan olah energi dengan media menggunakan media alam sekitar yang memanfaatkan pernafasan dikombinasikan dengan gerak jurus pendalaman serta penuh penjiwaan, hal ini juga merupakan hasil dari pemfokusan dan pengamalan dari proses tiap-tiap di tahap sebelumnya, jadi proses ini dapat dikatakan hasil atau uji coba dari sebuah Tahalli sebab haruslah memiliki keyakinan yang besar bahwa Allah adalah Maha Menghendaki dan Maha Memberi

---

<sup>156</sup> *Ibid.*, 102-103.

kemampuan. Dan berdasarkan atas izin Allah proses pengendalian energi tenaga alam bisa berjalan sempurna atas izin-Nya.<sup>157</sup>

g. Hipnoterapi

Jadi bisa dijelaskan bahwa Hipnoterapi adalah proses terapi dengan metode hipnotis. Jadi tahap ini merupakan hasil pengolahan tenaga dalam dengan mengolah verbal atau disebut juga sugesti dengan izin Allah kita dapat mengolahnya menjadi sebuah metode terapi, hipnoterapi juga merupakan termasuk dalam kategori Tajalli di karenakan termasuk sebuah hasil dari rangkaian pelatihan sebelumnya sama halnya dengan proses terbukanya tabir spiritual ilahi. Dalam kajian hipnoterapi sendiri Freud juga menganalogikan seperti alam sadar dan alam tak sadar sebagai sebuah gunung es yang terapung. Dimana bagian yang muncul kepermukaan air adalah alam sadar yang jauh lebih kecil daripada bagian yang tenggelam yaitu alam tak sadar.<sup>158</sup>

Jadi hipnotis sendiri merupakan pemanfaatan alam bawah sadar dengan melalui sugesti verbal dan diolah dengan kemampuan tenaga dalam, adapun sumber kekuatan hipnotis yaitu ada 3 seperti tatapan mata, suara sugesti, dan tenaga dalam. Jadi bisa dijelaskan bahwa hipnospiritual merupakan suatu metode temuan baru yang di teliti oleh penulis dan bentuk proses dari penguasaan tenaga dalam serta mengolahnya dengan verbal sehingga munculah dengan sebutan hipnospiritual yang artinya juga bisa hipnotis atau hipnoterapi yang bersumber dari tenaga dalam yang

---

<sup>157</sup> *Ibid.*, 89.

<sup>158</sup> E. Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian...*, 28.

dikombinasikan dengan proses pendekatan spiritual baik secara jasmani maupun ruhani (batin).

NO.	Dimensi Tasawuf	Hipnospiritual
1.	Takhalli	a. <i>Tazkiyatun Nafs</i> b. Pernafasan
2.	Tahalli	c. Pendalaman d. Penjiwaan e. Pengisian Amalan Zikir
3.	Tajalli	f. Tenaga Alam g. Hipnoterapi

Adapun keterkaitan mengenai dalam Hipnoterapi Islam adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku dalam nilai-nilai keislaman. Tujuan dari Hipnoterapi Islam adalah menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi bisa bertahan untuk selamanya. Pemanfaatan konsep Islam, Iman, Ikhsan memaafkan yang digunakan saat terapi menggunakan hypnosis juga terbukti pula memudahkan klien cepat bangkit dalam proses penyembuhan. Dengan melakukan ibadah yang dilakukan semata-mata ikhlas dan penuh harap pada-Nya serta dilakukan dengan pemahaman yang benar maka akan memberikan efek penyembuhan. Hal lainnya diperoleh dengan

langkah-langkah pendidikan yang perlu dilakukan kepada umat sehingga ritual ibadah yang dilakukan dapat berefek kepada peningkatan kualitas hidupnya.<sup>159</sup>

Seseorang dengan pemahaman religiusitasnya dapat menjadi salah satu sumber kontribusi terbesar dalam fungsi perkembangannya baik secara fisik, pikiran, dan spirit serta dapat menjadi tindakan preventif kesehatan seseorang. Ada korelasi tersendiri yang unik dan mampu memberikan nuansa tersendiri dalam perkembangan psikologi dan pemeliharaan fungsi kesehatan yaitu:

- Memberikan dasar kepercayaan yang dapat diperbaiki.
- Mengembangkan perasaan dalam hubungan horizontal.
- Mampu memberikan semangat baru dalam kehidupan.
- Membantu untuk melampaui batas transenden.
- Merancang tingkah laku diri secara prosedural dengan menghubungkan antara perkembangan dengan kejadian-kejadian krisis dalam kehidupannya.
- Mampu mempercepat perkembangan diri dan perubahan sosial.<sup>160</sup>

Jadi dalam Hipnospiritual ada unsur Psikoterapi Islam dengan menggunakan tenaga dalam dan metodologi sufistik adalah gagasan baru untuk menumbuhkan kesehatan mental Islam. Psikospiritual Islam merupakan kerangka psikologi dalam mengkaji kejiwaan Islam, bagaimana ia wujud dan memiliki eksistensi dalam kehidupan manusia.

---

<sup>159</sup> Ibrahim, *Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam*, (Jurnal: Syi'ar; Jurnal Jurusan Dakwah, IAIN Bengkulu, 2018), Vol. 18 No. 2 Juli-Desember 2018, 107-109.

<sup>160</sup> Usman Abu Bakar, *Analisis Hubungan Sufisme, Psikoterapi, dan Kesehatan Spiritual*, (Jurnal: Madania; Jurnal Kajian Keislaman, Pascasarjana IAIN Surakarta, 2016), Vol. 20, No. 2, Desember 2016, 165.

Tasawuf atau sufistik yang lebih kepada intuisi, banyak menggunakan metodologi untuk mengembangkan dan menumbuhkan kepribadian dan kesehatan mental. Para ahli tasawuf, senang bertaqarrub kepada Allah dengan bertaubat, bersabar, bertawakkal, berzuhud, bermahabbah, bersyukur, ridho, dan bermuth‘mainnah. Pada mulanya sifat ini adalah perilaku ketaatan dan kesalehan seorang sufi untuk selalu dekat dengan Allah dan mereka merasakan ketenangan baik secara lahir maupun batin serta mendapat kesehatan dan kebahagiaan mental. Setelah dijelaskan bahwa kesehatan mental pelaku tasawuf tersebut, ternyata jauh lebih baik dan hidup dalam ketenangan dengan merasa lebih dekat pada Allah.<sup>161</sup>

Berdasarkan analisis proses dan hasil pengolahan yang telah dilakukan di lapangan, Dimensi Tasawuf dalam Teori Hipnospiritual dapat dijelaskan bahwasannya dalam praktik pelatihan hipnospiritual dan pengolahan tenaga dalam di dalamnya tidak luput dari aspek tasawuf. Sehingga penulis benar-benar dapat merasakan hasil dari pelatihan tenaga dalam tersebut sehingga dari hasilnya bisa dirasakan dengan adanya terbangunnya kedekatan spiritual dengan-Nya, ketenangan hati, pengendalian emosi, dan mawas diri.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>161</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Sufistik: Tela‘ah atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme*, (Jurnal: Ta‘dib; Jurnal Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN SUSKA Riau, Pekanbaru, 2008), Vol. 11, No. 2, Desember 2008, 113-114.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Setelah melakukan suatu penelitian tentang dimensi tasawuf dalam teori hipnospiritual di desa Jatiduwur kecamatan Kesamben Jombang, terdapat data-data yang telah didapat oleh peneliti maka penulis akan mengemukakan kesimpulan dan saran-saran serta implikasi sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan:

#### **A. Kesimpulan**

1. Jadi Hipnospiritual merupakan gabungan dari keilmuan Hipnosis dan Spiritual. Hipnospiritual adalah bentuk metode terapi dimana pada praktiknya hipnospiritual memiliki unsur pendekatan spiritual, seperti dzikir, puasa, sholat, riyadhoh, dan lain sebagainya. Dalam metode ini juga lebih mengedepankan aspek Spiritual guna mencapai ketenangan jiwa serta mendekatkan diri pada Tuhan. Manfaat dari Hipnospiritual adalah bisa mengatasi beberapa penyakit fisik atau psikis. Penyakit psikis meliputi Cemas, Depresi, Stres, Tekanan, Trauma. Sedang penyakit fisik meliputi Sakit kepala, Lambung, Sesak nafas dan lain sebagainya. Jadi hipnospiritual menurut Anand Krishna lebih condong dengan menekankan praktik meditasi dengan beberapa pelatihan menggunakan kultur Hindu India di dalamnya dengan beberapa metode pelatihan yang penulis paparkan di pembahasan sebelumnya bab 4, sedangkan hipnospiritual menurut Anis Bachtiar menggunakan pendekatan keislaman dengan unsur

spiritual ala perguruan beliau. Dengan beberapa aspek pelatihan seperti di bab 3 yang telah penulis jelaskan.

2. Berdasarkan hasil penjelasan yang telah dipaparkan oleh penulis bisa dilihat jika proses pelatihan Hipnospiritual ini bisa dikaitkan dengan dimensi tasawuf sebab pada dasarnya dari proses pelatihannya mengandung unsur-unsur sufistik di dalamnya seperti pertama, dalam Takhalli ada kategori proses *Tazkiyatun Nafs* dan Pernafasan. Karena keduanya termasuk tahap proses untuk pembersihan diri dari segala keburukkan dan penetralisir hati. Kedua, Tahalli yang di dalamnya ada kategori tahapan seperti Pendalaman, Penjiwaan, dan Pengisian asma' dimana proses ini merupakan bagian lanjutan dari Takhalli dengan bentuk mengisi melalui praktik gerakan jurus dan pengaplikasian amalan-amalan yang telah diberikan tersebut, agar apa yang kita lakukan mengarah pada kebaikan dan tujuan yang benar serta dapat membawa manfaat yang baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Ketiga, yaitu Tajalli dimana aspek pelatihan yang termasuk dalam dimensi tasawuf ini seperti tenaga alam dan Hipnoterapi, penulis mengelompokkannya karena proses ini termasuk hasil pengolahan dari latihan beberapa aspek sebelumnya dan ditambah dalam hasil ini juga tidak bisa lepas dari kehendak atas izin Allah untuk mengolah hasil latihan tersebut layaknya Tajalli dimana telah terbukanya atau tersingkapnya kebenaran tersebut.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan dapat menunjukkan bahwa dalam proses pelatihan tenaga dalam untuk mengolahnya menjadi hipnoterapi

memang membutuhkan proses dan waktu yang terbilang lama, akan tetapi penulis disini menjelaskan tentang aspek dari pelatihan tersebut melalui kaca mata tasawuf. Untuk berhasil tidaknya bisa dibilang penulis masih belum bisa memaksimalkan dari proses pelatihan tersebut. Agar bisa maksimal memang dibutuhkan kesanggupan dan istiqomah untuk mengikuti pelatihan tersebut setiap malam minggu. Hal ini mengandung implikasi bahwa memang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dan keberhasilan agar hasil dari pengamalan tasawuf dalam pelatihan tenaga dalam bisa secara maksimal. Melalui cara yang tepat, maka diharap pengamalan tasawuf dalam tenaga dalam bisa dikatakan berkelanjutan dan berkesinambungan sesuai keyakinan dan usaha dari para peserta pelatihan.

### **C. Saran**

Memang diakui bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu dibutuhkan beberapa masukan sebagai sarana untuk intropeksi diri, sehingga penelitian ini mampu dan bermanfaat baik bagi peneliti maupun pembaca. Beberapa saran ingin diungkapkan oleh peneliti sebagai bahan pertimbangan selanjutnya baik bagi pembaca maupun dalam rangka penelitian lebih lanjut.

1. Nilai yang terkandung dalam pembahasan teori Hipnospiritual milik Anand Krishna dan Anis Bachtiar, dengan keterbatasan peneliti, maka penulis menyarankan kepada pembaca untuk merenungkan dan memikirkan kembali tentang kedua konsep teori tersebut dan menyarankan agar kepada pembaca untuk membaca refrensi lain yang berkaitan dengan tasawuf dan tenaga dalam spiritual hipnoterapi, sehingga dapat mengetahui



lebih detail mengenai teori tasawuf dan hipnoterapi yang dikembangkan oleh tokoh yang sudah ada.

2. Bagi para peneliti selanjutnya, terutama yang tertarik pada tema yang sama dengan penelitian ini, diharapkan untuk mengkaji lebih dalam dan dapat menambah beberapa teori terapan dengan jangkauan yang lebih spesifik dan dengan kalimat yang mudah dipahami oleh pembaca. Karena penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, semoga ada dan lebih baik lagi jika ada penelitian selanjutnya bisa menyempurnakan dan memperbaiki.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani Anis -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarangl (Skripsi—UIN Walisongo Semarang, 2015).
- Alba Cecep, -*Tasawuf dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).
- Al-Ghazali, -Mutiara Ihya' \_Ulumuddinll, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan, 2002).
- Al-Ghazali. *Ihya Ulum al-Din*. Jilid IV Mathba'ah al-Amirat al-Syarfiyyah, 1909.
- As. Asmaran, -Pengantar Studi Tasawufl, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994).
- Aslami Hayu A'la, -Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya' Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazalil, (Skripsi IAIN Salatiga, 2016).
- Atkinson L. Rita, dkk, *Instrodution of Psychology*, terj. Nurdjanah Taufik dan Rukmini Burhan, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Penerbit Airlangga, 1999).
- Budi Prasetyo Prabowo, -Cara cepat Menguasai Hypnohealingl, (Yogyakarta: Leutika, 2010).
- Cahyadi Ashadi, 2017, -Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku, dalam *Syi''ar*, Vol. 17 No. 2, 2017, IAIN Bengkulu.
- Chabibah, Khanifah, Khuzaiyah, 2018, -Manfaat Hipnoterapi Spiritual Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Bidan Indonesia (UKBI)l, Vol. 5 No. 1 2018, STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Creswell W. John, *Research Disegn Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, -Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994).

Fauzi Ahmad -Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar *Foundation* Kota Makassar (Skripsi—UIN Alauddin Makasar).

Galderisi Silvana, Heinz Andreas, Kastrup Marianne, Beezhold Julian, and Sartorius Norman. Toward a New Definition of Mental Health. *Jurnal World Psychiatry*. 2015 Jun; 14(2).

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pdfcoffe.com/i-lmu-hipnotis-pdf-free.html&ved=>

Huda Sokhi, -PRAGMATISME WILLIAM JAMES: Harmoni Kerjasama Psikologi dan Filsafat, (Makalah—IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1999).

Husnaini Rovi, 2016, -Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh) dalam *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 1 No. 2, 2016, UIN Sunan Gunung Jati.

Ibn Qayyim al-Jauziyah, *al-Thibb al-Nabawi*, (Beirut: al-Maktabat al-A'shriyyah, 1410H).

Ibrahim, -Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam, (Jurnal: *Syi'ar*; Jurnal Jurusan Dakwah, IAIN Bengkulu, 2018), Vol. 18 No. 2 Juli-Desember 2018.

Ismail Asep Umar, dkk, -Tasawuf, (Jakarta: Pusat Studi Wanita (PSW) UIN Jakarta, 2005).

- Istiani Nurul dan Islamy Athoillah 2018, -Objektifikasi Nilai-Nilai Psiko-Sufistik Dalam Pendidikan Spirituall, dalam Hikmatuna, Vol. 4 No. 2 2018, Jurnal Kajian Islam Integratif Pascasarjana IAIN Pekalongan.
- Ja'far Khafidz, -Pancasila Dalam Perspektif Tasawufl, (Skripsi-UIN Walisongo Semarang, 2015).
- Karim A. Muchith, 2009 -Tarekat Amaliah: Media Dakwah Bagi Masyarakat Kota Jakarta, dalam Harmoni; ,Vol. 8 No. 31 Juli-September 2009, Jurnal Multikultural dan Multireligius Peneliti Pada Puslitbang Kehidupan Keagamaan Jakarta.
- Kartanegara Mulyadi, -Menyelami Lubuk Tasawufl, (Jakarta: Erlangga, 2006).
- Khadijah, Titik Temu Transpersonal Psikologi dan Tasawuf, dalam Jurnal Teosofi, vol. 4 no. 2, Desember 2014 (Surabaya: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam, 2014).
- Khotib dan Muhammad Ufuqul Mubin, -Tazkiyat Al-Nafs Melalui Penekatan Tasawuf dan Fiqih dalam Membangun Kesalehan Sosial dan Religiolitas Masyarakatl, Jurnal Kajian Islam dan Budaya, Vol. 17, No. 02, (Ibda: Oktober, 2019).
- Kohar Abdul dan Azis Abdul, *Dahsyatnya Spiritual Hypnosis*, (Jakarta: Hasanah Media, 2010).
- Krishna Anand, -Fiqr: Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufill, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002).
- Krishna Anand, -Neospiritual Hypnotherapyll, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012).

- Krishna Anand, -Wedhatama Bagi Orang Modernll – Karya Agung Sripaduka Mangkunagoro IV, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999).
- Labib Mz, -Memahami Ajaran Tashawwufll, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2001).
- Langgulung Hasan, -Teori-teori Kesehatan Mentalll, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992).
- Listia Dini, -Meditasi Dalam Pandangan Anand Krishnal, (Skripsi-UIN Syarief Hidayatullah Jakarta, 2008).
- M Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana, 2005).
- M. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf, Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- M. Anis Bachtiar, -Dakwah Islamiyah Lembaga Pencak Silat Nahdlotul Ulama‘ Pagar Nusa (Studi tentang pembinaan Tenaga Dalam sebagai metode Dakwah Lembaga Pencak Silat Nahdlotul Ulama Pagar Nusa cabang Jombang terhadap anggotanya di Desa Jati Duwur Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, (Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1995).
- M. Anis Bachtiar, *wawancara*, Jombang, 4 Juni 2021.
- M. Hafi Anshori, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Kanisius, 1995).
- M. Solihin, -*Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*ll, (Jakarta: PT. Raja Grafindo).
- M. Anis Bachtiar, -*wawancara*ll, Jombang 2021.
- M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, -Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistikll, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002).

- Maslow Abraham, -Psikologi Islami, Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikilogil, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1994) Cet. I
- Moh. Bakir, 2019, -Studi Tafsir Tentang Dimensi Epistemologi Tasawufll, dalam *Kaca*, Vol. 9 No. 1, 2019, STIU al-Mujtama Pamekasan.
- Moleong J. Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaka Rosdakarta. 2007).
- Muhammad Abduh, *Spiritual Hypnosis: Cara Belajar Hipnosis Praktis, Mudah, dan Aman dari Sihir*, (Jakarta: Robbani Press, 2011).
- Mujib Abdul, -Kepribadian dalam Psikologi Islamll, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007).
- Mujib Abdul, 2015 -Model Kepribadian Islam Melalui Pendekatan Psikosufistikll, dalam *Nuansa*, Vol. 8 No. 1 Juni 2015, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mustofa A., -Akhlak Tasawufll (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008).
- Muzakkir, -Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018).
- N. Yustista, -Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didikll, (Yogyakarta: Ar- ruzz Media, 2012).
- Nafis Muhammad Muntahibun, -Kontemplasi Jurnal Ilmu-ilmu Ushuluddinll, (Tulungagung: STAIN Tulungagung, 2013).
- Nairazi AZ, 2018, -Resensi Judul Buku -Psikologi Agamall Karangan Prof. DR. H. Jalaluddin, -dalam *Legalite*, Vol. 3 No. 01, 2018, UIN Syarif Hidayatullah.
- Nasr Sayyid Husein, -Tasawuf Dulu dan Sekarangll, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1996).

- Nasution Harun, *-Falsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983).
- Nasution Harun, *-Filsafat dan Mistisisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973).
- Nata Abuddin, *-Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011).
- Noer Chozin Agham, *-Tasawuf Thariqah dan Partai Politik*, dalam jurnal *Tasawuf*, vol.1, no.1, Juli 2012 (Jakarta: Pusat Kajian Buya Hamka Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2012).
- Nur Afrizal, 2013, *-Menguak Dimensi Sufistik dalam Interpretasi Al-Qur'an*, dalam *Ushuluddin*, Vol. 20 No. 2, 2013, UIN Suska Riau.
- Nyoman Ni Ari Indra Dewi, 2018, *-Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama*, dalam *Mandala*, Vol. 2 No. 2, 2018, Universitas Dhyana Pura.
- Riana Amelia, *-Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila di Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Jakarta*, (Skripsi- UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011).
- Ridwan Ridwan, *Spiritual Hypnoselling*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015).
- Rohmah Miftahul, *-Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek* (Skripsi--IAIN Tulungagung, 2019).
- Rosihon Anwar, M. Solihin, *-Ilmu Tasawuf*, (Bandung:Pustaka Setia, 2008 ).
- Salam Nor dan Syukri, 2016, *-Dimensi Sufistik dalam Pemikiran M. Quraish Shihab: Telaah tentang Konsep Zuhud dan Tawakkal dalam Tafsir al-*

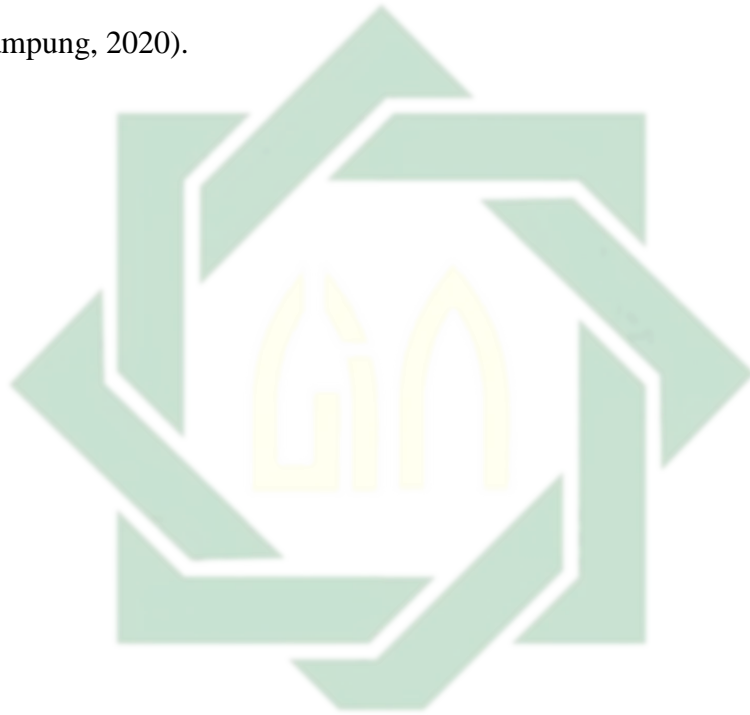
- Mishbahll, dalam *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol. 2 No. 1, 2016, STAIN Kudus.
- Siregar A. Rivay, -Tasawuf: Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufismell, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999).
- Subardi, wawancara, Jombang, 3 Oktober 2021.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R&B* (Bandung: ALFABETA, 2016).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alafabeta, 2015).
- Suwenten Made, -*Practical Hypnotherapy*, (Solo: Tiga Serangkai, 2018).
- Syekh Fadhlullah Haeri, -*Belajar Mudah Tasawuf*, (Jakarta: Lentera, 1998).
- Syukur M. Amin dan Masyharuddin, -*Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002).
- Syukur M. Amin, -*Menggugat Tasawuf: Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999).
- Tarigan Azhari Akmal, -*Menuju Arah Baru Studi Tasawuf di Indonesia*, (Medan: Perdana Publishing, 2016).
- Tebba Sudirman, -*Tasawuf Positif*, (Bogor: Kencana, 2003).
- Thouless H. Robert, *An Introduction to the Psychology of Religion*, terj. Machnun Husein, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 1992).
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988).
- Usman Abu Bakar, -*Analisis Hubungan Sufisme, Psikoterapi, dan Kesehatan Spirituall*, (Jurnal: Madania; Jurnal Kajian Keislaman, Pascasarjana IAIN Surakarta, 2016), Vol. 20, No. 2, Desember 2016.



Wahyudi, 2018, -Epistemologi Tafsir Sufi Al-Ghazali dan Pergeserannya, dalam  
*THEOLOGIA*, Vol. 29 No. 1, 2018, IAIM NU Metro Lampung.

Wulandari Ayu, -Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok  
Pada Remaja (Skripsi—Universitas Negeri Makassar, 2016).

Yusendra, -Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMAN 1 Pesisir Selatan  
Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Lampung, (Skripsi-UIN Raden Intan  
Lampung, 2020).



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A