

TERAPI MIND HEALING TECHNIQUE METODE JARAK JAUH UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI

Hidayatul Fikra¹, Naan², Muhtar Gojali³

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung; e-mail: fikraarza2903@gmail.com

² UIN Sunan Gunung Djati Bandung; e-mail: naan@uinsgd.ac.id

³ UIN Sunan Gunung Djati Bandung; e-mail: muhtargojali@uinsgd.ac.id

Abstract: Every woman has menstruation at the age of teenage as a signal she comes from puberty era and will end at the time they get into menopause . During the menstruation, the woman gets many happenings which can influence her daily activities, one of them is by disturbance of dismenorea or usually known menstruations pain for most of the women that cause troubles such as, abdominal pains, waist pain and unstable mood so it is required the right treatment. One of the treatments that can be given is Mind Healing Technique therapy through long distance method. Mind Healing Technique therapy is an alternative physical and psychological healing that uses the principle of positive thinking in its implementation. The use of long distance method in this therapy is considered interesting to be studied because it can be effectively used on clients who are located quite far from therapist. The purpose of this research is to know the impact of the long distance method of Mind Healing Techniques in handling the menstruation painful case in 5 MAN 2 Padang Panjang's students. The method of research used is qualitative method, in which the sources of data derives from the result of observation and interview and also other literatures related with the research theme. The result of the research illustrates that the therapy of long distance method Mind Healing Techniques takes a role in decreasing the scale of menstrual pain and repairing mood of the subject of this research so they could do their activities as usual. Some factors which influence the therapy results are concentrated, atmosphere of social environment, positive suggestion, and the level of the spirituality of therapist and research subject. Based on the research, it can be concluded that therapy of long distance method Mind Healing Technique is able to be used as an alternative in helping to solve the menstruation painful cases.

Key words: *Mind Healing Technique therapy; long distance method; mind; painful of menstruation (dismenorea)*

Abstrak: Setiap wanita mengalami menstruasi saat menginjak usia remaja sebagai tanda memasuki masa pubertas dan akan berakhir saat memasuki masa *menopause*. Selama menstruasi tersebut, wanita mengalami banyak kejadian yang dapat mempengaruhi aktivitas hariannya, salah satunya dengan adanya gangguan *dismenorea*. Kejadian *dismenorea* atau yang biasa dikenal dengan nyeri menstruasi bagi sebagian besar wanita memberi gangguan berupa kram perut, sakit pinggang dan *mood* yang tidak stabil sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu penanganan yang dapat diberikan adalah terapi *Mind Healing Technique* metode jarak jauh. Terapi *Mind Healing Technique* merupakan alternatif dalam penyembuhan fisik maupun psikis yang menggunakan prinsip berpikir positif dalam pelaksanaannya. Penggunaan metode jarak jauh dalam terapi ini dinilai menarik untuk diteliti karena dapat efektif digunakan pada klien yang berada di lokasi cukup jauh dari terapis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari terapi *Mind Healing Technique* metode jarak jauh dalam menangani permasalahan nyeri menstruasi pada 5 orang siswi MAN 2 Padang Panjang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, yang mana sumber data berasal dari hasil observasi dan wawancara serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terapi *Mind Healing Technique* berperan dalam penurunan skala nyeri menstruasi dan memperbaiki *mood* pada subjek penelitian sehingga dapat melaksanakan aktivitas seperti biasanya. Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil terapi yaitu konsentrasi, suasana lingkungan, sugesti positif serta tingkat spiritualitas pada terapis dan subjek penelitian. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *Mind Healing Technique* metode jarak jauh ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam membantu menangani permasalahan nyeri menstruasi.

Kata kunci: *terapi Mind Healing Technique; metode jarak jauh; pikiran; nyeri menstruasi (dismenorea)*

1. Pendahuluan

Masa pubertas dialami oleh setiap manusia yang menginjak usia remaja, tidak terkecuali pada wanita. Pada masa ini, remaja mengalami proses perubahan dan pematangan baik dari segi hormonal, fisik, psikologis dan psikososial. Perubahan tersebut seringkali terjadi tanpa disadari dan tanpa persiapan yang matang bagi para remaja untuk menghadapinya. Salah satu perubahan tersebut ditandai dengan kejadian menstruasi pada wanita.

Menstruasi pertama (*menarche*) dialami oleh remaja putri sebagai bentuk kematangan organ seksual dan berfungsinya alat reproduksi. Biasanya menstruasi pertama ini terjadi pada remaja putri dalam rentang usia 8-16 tahun. Menurut El Manan M dalam buku *Miss V* menyebutkan bahwa menstruasi merupakan proses peluruhan jaringan endometrium bersama darah yang terdapat pada dinding rahim secara periodik karena adanya hormon-hormon reproduksi yang mempengaruhinya. Siklus menstruasi ini berbeda-beda pada setiap wanita. Waktunya berlangsung selama 2-7 hari dengan siklus rata-rata setiap 28 hari.

Proses menstruasi tersebut sangat berguna bagi tubuh wanita, terutama untuk menjaga metabolisme tubuh agar dapat menyeimbangkan organ reproduksi (T. Rahmawati, 2016: 1). Akan tetapi, proses menstruasi ini juga memberikan sejumlah gangguan yang membuat tubuh merasa tidak nyaman, seperti sakit kepala, pegal pada bagian punggung dan pinggang, serta nyeri dan kram pada bagian perut, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan ini disebut dengan dismenorea primer atau nyeri menstruasi. Nyeri ini disebabkan oleh kejang pada otot uterus berupa sakit yang menusuk dan kram pada perut bagian bawah. Tingkat keparahan dismenorea jenis ini dipengaruhi oleh tingginya hormon prostaglandin yang ada dalam darah seseorang. Saat rahim berkontraksi mengeluarkan lapisan endometrium, pembuluh darah yang mengandung hormon prostaglandin di sekitar rahim akan tertekan sehingga mengurangi pasokan oksigen ke rahim. Kekurangan oksigen ini berdampak pada kejang otot uterus yang kemudian menyebabkan nyeri menstruasi (Khairunnisa & Nora, 2016: 6).

Dismenorea primer sangat sering terjadi pada wanita. Faktanya, kejadian ini dipersentasekan sebanyak 50% terjadi pada wanita di dunia, sedangkan di Indonesia sebanyak 54,89% (Khoiriyati, 2016: 2). Kejadian dismenorea primer ini lebih umum terjadi pada remaja awal, dan dapat berkurang seiring bertambahnya usia. Puncak tertinggi gangguan dismenorea rata-rata terjadi pada remaja usia 14-19 tahun. Nyeri tersebut terjadi pada 24 jam pramenstruasi hingga 8-12 jam pada hari pertama terjadinya menstruasi dalam siklus tiap bulannya, kemudian akan berkurang pada hari-hari berikutnya.

Dengan banyaknya kejadian nyeri menstruasi ini, diperlukan adanya penanganan tepat agar para wanita dapat menjalankan aktivitas seperti biasa. Salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan inovasi psikoterapi yang ditemukan pada tahun 2016 lalu oleh Ahmad Jais Alsambasy, yang dinamakan dengan terapi *Mind Healing Technique*. Pada tahun-tahun berikutnya, para pakar dari disiplin ilmu psikoterapi turut berkontribusi dalam pengembangan teknik terapi ini (A. P. Rahmawati, Setiawan, & Naan, 2020: 17).

Terapi *Mind Healing Technique* atau yang biasa disingkat dengan terapi MHT merupakan suatu teknik penyembuhan yang dikembangkan dari kekuatan alamiah manusia berupa pemrograman pikiran (*mind programming*). Hal ini dibuktikan dapat mempengaruhi dan mengubah keadaan tubuh sendiri maupun orang lain agar menjadi lebih sehat dan lebih baik. Terapi ini mengacu pada prinsip fisika quantum yang mana pada hakikatnya energi dan materi yang ada di alam ini saling memiliki keterhubungan. Sehingga pikiran yang merupakan sebuah energi dapat mempengaruhi tubuh yang merupakan unsur materi (MHT Center, 2019: 1).

Ahmad Jais Alsambasy, penemu MHT mengemukakan bahwa pengaplikasian terapi ini tidak membutuhkan tenaga, namun fokus pada pemrograman dan pengendalian pikiran menggunakan PIN atau kode-kode khusus. Melalui kode-kode tersebut cara kerja terapi ini menjadi efektif. Di samping itu, terapi MHT juga melibatkan aspek spiritualitas dalam diri manusia. Keyakinan bahwa kesembuhan hanya datang dari Yang Maha Penyembuh adalah kunci utama diangkatnya penyakit dari tubuh. Di sisi lain, terapi ini juga menekankan pada proses relaksasi tubuh sehingga pada tahap pasca-terapi, klien dapat memperoleh kebugaran dan merasa lebih sehat (Al-sambasy, 2018: 5) .

Salah satu teknik yang menjadi andalan dalam terapi MHT adalah terapi jarak jauh. Metode ini merupakan proses pemberian terapi dengan adanya jarak antara terapis dengan klien, sehingga tidak mengharuskan klien disentuh oleh terapis. Menurut Hazrat Inayat Khan, penyembuhan dengan metode jarak jauh benar-benar berbeda dengan penyembuhan yang dilakukan secara langsung. Metode ini hanya cukup menggunakan pikiran. Penguasaan pikiran tersebut membantu terapis memegang pikiran klien di depan akalnya. Gelombang pikiran tidak menghalangi sejauh apapun jarak antara seorang terapis dengan kliennya, sehingga jarak tersebut tidak berarti apa-apa (Hazrat Inayat Khan, 2002: 228). Metode ini juga sangat mendukung pada kondisi dan situasi saat pandemi covid-19 ini, yang mana terdapat protokol kesehatan yang menganjurkan untuk menjaga jarak antara satu sama lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk menganalisis pentingnya terapi MHT dalam mengatasi nyeri menstruasi, terutama pada remaja putri. Untuk kepentingan penelitian ini, penulis membuat rumusan masalah dan membatasi masalah penelitian dengan tiga pertanyaan penelitian. Pertama, nyeri menstruasi pada siswi MAN 2 Padang Panjang. Kedua, proses terapi MHT metode jarak jauh untuk mengatasi nyeri menstruasi pada siswi MAN 2 Padang Panjang. Ketiga, dampak terapi MHT metode jarak jauh untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui nyeri menstruasi pada siswi MAN 2 Padang Panjang. Kedua, untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi MHT metode jarak jauh. Ketiga, untuk mengetahui dampak terapi tersebut untuk mengatasi nyeri menstruasi pada siswi MAN 2 Padang Panjang. Terapi ini diharapkan dapat menjadi sarana implementasi kajian-kajian teoritis pada disiplin ilmu tasawuf dan psikoterapi dan pada pengembangan pengetahuan serta wawasan dalam bidang keilmuan tersebut. Di samping itu, penelitian ini diharapkan juga memberikan dampak praktis terutama pada wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi dengan mempelajari metode terapi MHT yang ada dalam penelitian ini.

Penelitian yang membahas permasalahan nyeri saat menstruasi sudah cukup banyak dilakukan. Diantaranya yang dikemukakan dalam buku yang berjudul “Manajemen Kesehatan Menstruasi”. Buku ini berisi penjelasan bahwa nyeri saat menstruasi atau dalam istilah medis disebut dengan dismenorea, dengan istilah *painful period* (menstruasi yang menyakitkan). Gangguan ini berupa nyeri terutama pada bagian bawah perut, kemudian menyebar pada punggung bagian bawah, pinggang, hingga ke bagian paha. Ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens dalam mengeluarkan darah dari dalam rahim. Penanganan yang dapat dilakukan diantaranya meminum obat anti-inflamasi yang berfungsi mengurangi rasa nyeri, yang dapat diperoleh berdasarkan petunjuk dokter, berolahraga secara rutin agar memperlancar sirkulasi darah terutama pada area perut bawah hingga paha, mengompres bagian perut yang mengalami kram dengan air atau handuk hangat, serta mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam dan kafein (Sinaga et al., 2017: 43).

Penelitian dengan variabel serupa juga dikemukakan dalam jurnal yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Dismenore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang”, yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dilakukan untuk penderita yang mengalami nyeri menstruasi, dengan memperhatikan posisi yang tepat saat melakukan relaksasi nafas dalam, disertai dengan pikiran dan lingkungan yang tenang. Teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan dalam situasi tenang sehingga klien merasa lebih fokus dan rileks. Sedangkan pemberian kompres air hangat pada bagian yang dirasa nyeri akan menimbulkan kenyamanan karena kompres tersebut merangsang serat saraf non-nonisepatif yang menghambat transmisi stimulus rasa nyeri ke otak (Rahayingrum, 2016: 75). Selain itu, juga terdapat penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Religi terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Siswi MAN 2 Model Makassar” dengan kesimpulan bahwa terapi musik religi dapat memberikan pengaruh signifikan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi (Zainuddin, 2014: 18).

Di samping itu, terdapat juga beberapa penelitian mengenai terapi *Mind Healing Technique* diantaranya skripsi yang berjudul “*Self Healing* melalui *Mind Healing Technique* untuk Mengatasi Stress”. Penelitian ini menggunakan metode *self healing* yang mana metode penyembuhan tersebut dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri. Hasil terapi menunjukkan adanya pengurangan tingkat stres sehingga klien merasa lebih rileks dalam melanjutkan pengerjaan skripsinya. Penelitian berikutnya disajikan dalam jurnal ilmiah yang berjudul “Nilai Sufistik dalam *Self Healing*” dengan kajian utama mengenai metode *self healing* pada terapi MHT. Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam terapi MHT, diantaranya nilai sabar, nilai pasrah, nilai tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, nilai rida dan nilai syukur serta nilai tobat yang diungkapkan melalui istigfar (A. P. Rahmawati & Setiawan, 2020: 27).

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan bahwa banyak penelitian yang telah membahas nyeri menstruasi dan terapi MHT. Akan tetapi pembahasan antara perpaduan keduanya belum pernah dilakukan, terutama penelitian yang mengupas terapi MHT dengan metode jarak jauh untuk mengatasi nyeri menstruasi yang umum dirasakan oleh para remaja putri.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang berfokus pada data-data bersifat deskriptif dan analisis dalam pengolahan data. Data-data deskriptif tersebut dapat berupa pernyataan atau kata-kata lisan maupun tulisan dari orang-orang yang menjadi sampel penelitian. Penelitian ini juga bersifat obyektif karena melibatkan orang lain sebagai terapis, sedangkan penulis hanya sebagai pengamat. Adapun sumber data yang dihimpun dalam penelitian ini yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer ini diperoleh dari hasil observasi praktik terapi dan wawancara terhadap lima orang siswi MAN 2 Padang Panjang yang mengalami nyeri saat menstruasi. Sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari literatur berupa buku, artikel, jurnal penelitian serta dokumentasi yang berkaitan dengan nyeri menstruasi dan terapi MHT.

Data-data tersebut kemudian diolah dan dianalisis dalam bentuk uraian deskriptif melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data dengan cara merangkum, menyeleksi dan mengelompokkan data sesuai dengan kategorinya, kemudian dilanjutkan dengan tahap penyajian data dengan menyusun informasi dan melakukan analisis terhadap hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Tahap terakhir yaitu dengan melakukan verifikasi dengan cara menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

2. Hasil dan Pembahasan

2.1 Menstruasi

2.1.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi secara etimologi berasal dari bahasa Eropa yaitu *mens*. Kata tersebut memiliki akar kata *manas*, *mana*, atau *men*, atau juga disingkat dengan *ma* yang berarti sesuatu yang mengalir. Dalam bahasa Yunani, *men* berarti *month* atau bulan. Masyarakat Indonesia sering menyebutnya sebagai “datang bulan” karena rata-rata wanita mengalami menstruasi setiap bulannya (Umar, 2007: 3).

Menstruasi secara terminologi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang ditandai dengan pendarahan alami secara periodik. Proses ini dimulai dari terlepasnya jaringan epitel endometrium pada dinding rahim yang kemudian keluar bersama darah disebabkan oleh perubahan siklus keseimbangan hormonal pada reproduksi wanita. Proses ini menandakan kematangan pada organ reproduksi wanita (Zainuddin, 2014: 1). Biasanya, menstruasi pertama (*menarche*) terjadi pada remaja wanita yang berusia 12-15 tahun.

Wanita akan mengalami menstruasi jika tidak ada pembuahan pada sel telur oleh sperma sebagai penyebab kehamilan, sehingga lapisan pada dinding rahim yang sudah menebal sebagai persiapan pembuahan akan menjadi luruh. Pada wanita dengan siklus normal, hal ini akan berlangsung rata-rata selama 3-7 hari dengan siklus normal 28-35 hari. Sedangkan siklus menstruasi wanita dapat dikatakan tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga et al., 2017: 25). Siklus ini akan berulang setiap bulan hingga wanita tersebut memasuki masa *menopause*.

2.1.2 Nyeri Menstruasi

Istilah lain dari nyeri menstruasi adalah *dismenorea*. Kata ini berasal dari bahasa Yunani yang tersusun dari 3 suku kata, yaitu “*dys*” berarti sulit, sukar atau tidak normal, “*meno*” berarti bulan, dan “*rrhea*” yang berarti aliran. Sehingga *dismenorea* dalam bahasa diartikan sebagai aliran menstruasi yang menyulitkan dan menjadi gangguan (Ismalia, 2017: 15). Dismenorea ini juga diartikan lebih luas sebagai rasa nyeri yang timbul akibat kontraksi distrik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala saat terjadinya menstruasi, mulai dari nyeri dengan skala ringan hingga berat pada perut bagian bawah, pinggang dan panggul, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha.

Nyeri seringkali dijelaskan dalam proses destruktif jaringan, seperti ditusuk-tusuk, melilit, atau kram pada bagian tubuh (Fudiah, 2012: 6). Kondisi ini dipengaruhi oleh tingginya kadar hormon prostaglandin pada tubuh yang berfungsi untuk membantu pengeluaran darah menstruasi dari dalam tubuh. Wanita yang mengalami nyeri menstruasi ini cenderung memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi daripada wanita yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Penyebab nyeri menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti riwayat keluarga dengan keluhan *dismenorea*, usia *menarche* dini (< 12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara, Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal, dan gaya hidup yang tidak tepat seperti sering memakan makanan cepat saji, diet, aktivitas fisik yang berat, stres dan merokok (Ismalia, 2017: 8).

Nyeri menstruasi biasanya dirasakan saat pra terjadinya menstruasi, kira-kira 24 jam sebelum pendarahan pertama, lalu berlanjut ke hari pertama menstruasi, dan mulai berkurang pada hari-hari berikutnya. Kondisi ini ditemukan pada 50% wanita dunia, 15% diantaranya merasakan nyeri yang hebat, dan 10% diantaranya tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Khoiriati, 2016: 2).

Multidimensional Scoring of Andersch and Milsom mengklasifikasikan nyeri menstruasi menjadi 3 berdasarkan intensitas nyeri, yaitu ringan, sedang dan berat. Nyeri dengan intensitas ringan yaitu rasa nyeri yang tidak mengganggu dan tidak membutuhkan pembatasan aktivitas. Nyeri sedang didefinisikan sebagai rasa nyeri yang mengganggu aktivitas, menimbulkan keluhan sistematis, dan butuh penanganan. Sedangkan nyeri berat yaitu nyeri yang menimbulkan keterbatasan aktivitas, disertai gejala yang cukup parah (Larasati & Alatas, 2016: 80). Pada intensitas berat, nyeri ini juga disertai dengan gejala lainnya seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala bahkan pingsan. Hal ini dikategorikan normal pada wanita sebagai bentuk adaptasi tubuh dengan rangsangan hormon yang dikeluarkan di dalam rahim. Akan tetapi nyeri tersebut akan diperparah jika dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis, seperti penyempitan pembuluh darah, anemia, penyakit menahun, stress dan depresi (Khoerunisya, 2015: 21).

2.1.3 Permasalahan Lainnya Seputar Menstruasi

2.1.3.1 Variasi Menstruasi Patologis

Menstruasi yang terjadi pada setiap wanita berbeda-beda, baik dari segi durasi seseorang mengalami menstruasi, siklus, banyaknya darah yang dikeluarkan, maupun keadaan yang dialami seiring datangnya menstruasi tersebut. Jika seorang wanita mengalami suatu keadaan yang menurutnya tidak normal, akan tetapi hal tersebut bersifat tetap, ini bukanlah menstruasi yang dianggap abnormal. Akan tetapi jika keadaan yang dialami berubah-ubah dan sifatnya mengganggu bahkan menimbulkan penyakit, maka perlu mendapat penanganan yang tepat.

Diantara patologis seputar menstruasi yaitu siklus menstruasi yang sangat pendek (kurang dari 21 hari) atau sangat panjang (lebih dari 40 hari) yang mana rata-rata wanita mengalami siklus 28-35 hari, masa menstruasi sebentar (1-2 hari) atau lama (lebih dari 7 hari) yang mana rata-ratanya 3-7 hari, atau selama menstruasi kehilangan darah lebih banyak yang memungkinkan wanita menderita anemia, yang mana pada normalnya selama menstruasi wanita hanya akan kehilangan darah sekitar 30-100 mL (Sinaga et al., 2017: 34).

2.1.3.2 PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder)

Wanita biasanya mengalami *Pre-menstrual Syndrom* (PMS) beberapa hari menjelang masa menstruasi datang. Hal ini ditandai dengan beberapa gangguan ringan baik fisik maupun psikologis pada wanita. PMDD dikategorikan sebagai PMS dengan gangguan berat, bahkan dapat menyebabkan penderitanya ingin bunuh diri. Diantara gejalanya antara lain gangguan psikologis seperti depresi, menarik diri dari hubungan sosial, nafsu makan berubah, hypersomnia atau insomnia, dan gangguan fisik seperti sakit kepala berkepanjangan, nyeri sendi dan berat badan cepat naik. Salah satu faktornya disebabkan menurunnya kadar hormon progesteron di dalam darah yang mengakibatkan senyawa metabolit progesteron tidak menghasilkan zat penenang pada otak (Sinaga et al., 2017: 40).

2.1.3.3 Amenorea

Amenorea merupakan permasalahan yang mana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada wanita pada masa subur, kecuali pada wanita hamil atau *menopause*. Normalnya, wanita akan mengalami menstruasi pertama pada usia 10-16 tahun, sehingga jika wanita tidak mengalami menstruasi pada rentang usia tersebut, dapat dikategorikan sebagai *amenorea* primer. Sedangkan *amenorea* sekunder terjadi apabila berhentinya masa menstruasi wanita selama 3 bulan berturut-turut yang mana sebelumnya mengalami menstruasi seperti biasa. Hal ini terjadi karena rendahnya hormon pelepas gonadotropin yang berfungsi mengatur siklus menstruasi. Amenorea dapat terjadi karena faktor kelainan hormonal, gangguan psikis dan fisik, serta pola hidup yang tidak baik (Sinaga et al., 2017: 64).

2.1.3.4 Polimenorea

Polimenorea merupakan menstruasi yang terjadi secara berulang kali dalam satu bulan, seperti 2 atau 3 kali dalam sebulan dengan pola yang teratur. Ini terjadi karena siklus menstruasi lebih pendek dari 21 hari (Sinaga et al., 2017: 68).

2.1.3.5 Metroragia

Metroragia merupakan pendarahan yang terjadi antara dua masa menstruasi. Pendarahan ini terjadi dalam waktu yang lebih singkat daripada menstruasi biasanya, dan darah yang dikeluarkan lebih sedikit (Sinaga et al., 2017: 68).

2.1.3.6 Menoragia

Menoragia mengacu pada jumlah darah yang dikeluarkan selama menstruasi. Normalnya dalam 5-7 hari, darah yang dikeluarkan sekitar 80 mL. Namun untuk mengindikasikan menoragia, dapat dilihat dari banyaknya pembalut yang dipakai, sering mengganti pembalut (dalam hitungan jam) atau mengganggu waktu tidur karena harus mengganti pembalut. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal, adanya radang atau infeksi pada bagian vagina (Sinaga et al., 2017: 71).

2.2 Terapi Jarak Jauh dengan Pikiran

2.2.1 Terapi Jarak Jauh

Kata terapi berasal dari bahasa Inggris, yaitu *therapy* yang bermakna pengobatan dan penyembuhan. Sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan kata *Al-Isytisyfaa'* yang juga berarti penyembuhan (Bakran Adz-Zaky, 2001: 221). Terapi jarak jauh diartikan sebagai pengobatan yang dilakukan oleh terapis pada klien yang tidak berada dalam suatu ruang dan tanpa kontak fisik. Biasanya terapi ini menggunakan media seperti telepon, internet dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan Dr. Budi M Taftazani, MPSSp., dalam seminar nasional Mind Healing Technique of Indonesia dengan tema "*Human Consciousness and Mind Programming: Khazanah Mewujudkan Kesehatan Fisik dan Mental*" pada tanggal 10 Maret 2020 di aula Fakultas Ushuludin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, bahwa partikel-partikel yang tidak diobservasi akan membentuk gelombang panjang yang menghubungkan seseorang dengan orang lainnya. Hal inilah yang menjadi dasar dari terapi jarak jauh. Indikator dapat dilakukannya terapi jarak jauh ini adalah jarak yang memisahkan antara terapis dengan klien berkisar dari 2 m –

18000 km, yang jika dihitung jarak tersebut setara dengan jarak antara benua Amerika ke benua Asia. Indikator lainnya adalah dari segi jumlah klien. Untuk keefektifan terapi jarak jauh, mengacu pada satu orang klien saja. Namun jika jumlah klien cukup banyak, terapi dapat dikategorikan sebagai terapi massal meskipun jarak melebihi 2 meter.

Terapi jarak jauh sebenarnya sudah banyak diadopsi oleh berbagai metode penyembuhan, diantaranya terapi holistik yang melakukan penyembuhan dengan transfer energi kepada orang yang sakit, pengobatan alternatif prana (energi), pengobatan *instant healing* menggunakan air putih, *vibrational healing* (penyembuhan dengan penyetaraan frekuensi dan energi dari pasien dengan menggunakan alat ukur pendulum, yang mana penyembuhan ini terjadi karena adanya resonansi), dan penyembuhan *reiki* (penyembuhan melalui energi Ilahi, yang mana bergantung pada rasa syukur, tingkat kesabaran dan kepasrahan terapis dan klien. Terapi ini dinilai sebagai pendamping dalam upaya pengobatan medis) (Mulyono, 2016: 10).

2.2.2 Pikiran

Pikiran merupakan sesuatu yang tidak dapat diraba oleh indra dan memiliki aktivitas yang tidak tampak oleh mata. Sebagian orang menganggap bahwa pikiran merupakan proses atau kerja otak, sebagian lainnya berasumsi bahwa pikiran tidak dapat dijelaskan. Keberadaan pikiran pun ditempatkan pada otak, sehingga membuat konsep pikiran sangat terbatas. Menurut Hazrat Inayat Khan, pikiran tidak dapat dibatasi hanya pada otak, akan tetapi otak merupakan fasilitas yang membantu memperjelas hasil dari pikiran (Hazrat Inayat Khan, 2002: 133).

Pikiran terbagi pada dua bagian, yaitu imajinasi dan pemikiran. Imajinasi merupakan hasil dari tindakan otonomi pikiran, sedangkan pemikiran merupakan hasil yang didapatkan dari tindakan yang disengaja untuk memikirkan sesuatu. Orang yang berimajinasi yaitu orang yang berpikir tanpa kehendak apapun dalam dirinya saat itu. Imajinasi ini berupa aliran pikiran yang bebas dan dibiarkan berkreasi dengan caranya sendiri, sehingga dapat mengeluarkan keindahan yang dimilikinya. Berbeda dengan orang pemikir, kehendak adalah sesuatu yang diprioritaskan oleh dirinya. Kehendak ini dihakimi sebagai sesuatu yang sangat berharga dan harus diwujudkan di dunia ini. Orang pemikir tidaklah bebas seperti orang imajinatif karena dipengaruhi oleh prinsip dan aturan tertentu (Inayat Khan, 2000: 35).

Imajinasi dan pemikiran memiliki tempat dan nilainya sendiri. Imajinasi membantu seseorang untuk menemukan keharmonisan dan cinta dalam hidupnya, dengan cara mengarahkan hati pada suatu tingkat sesuai dengan pengolahan pikiran. Orang yang memiliki berpikir dengan imajinasi, akan mudah menyalurkan dirinya pada seni, puisi dan musik. Sedangkan orang yang bekerja dengan mengolah pikiran, ia akan bergelut pada dunia bisnis, sains atau bidang lainnya yang bersinggungan dengan kehidupan sehari-hari sehingga melahirkan suatu pemikiran yang dapat memberi kemajuan bagi bidang-bidang yang digelutinya (Inayat Khan, 2000: 38).

Dalam tinjauan studi ilmu Neurosains, pikiran dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pikiran positif dan pikiran negatif. Pada hakikatnya, otak manusia didesain untuk selalu berpikir positif, yang mana tugas ini dijalankan oleh *frontal lobe*. Menurut Andrew Newberg dan Mark Robert Waldman, pikiran positif dapat dibantu dengan mengeluarkan kata-kata positif. Kata-kata tersebut memiliki kekuatan untuk mempengaruhi ekspresi gen yang mengatur stress fisik dan emosi. Selain itu, kata-kata positif tersebut juga mendorong pusat motivasi di otak dan meningkatkan fungsi kognitif. Sebaliknya, kata-kata negative yang dikeluarkan dapat mempengaruhi kinerja *frontal lobe*, dan meningkatkan kinerja *amygdala* yang bertugas sebagai

pusat rasa takut pada otak. Hormon stress dan neurotransmitter yang dilepaskan akan mengganggu fungsi otak (Fajri, 2013: 1).

2.2.3 Hubungan Pikiran dan Tubuh

Bagi kebanyakan orang, pikiran dianggap sebagai sesuatu yang kecil dibandingkan dengan materi. Pada hakikatnya, pikiran jauh lebih besar dari benda-benda materi, dapat menjangkau ribuan mil lebih jauh dari jangkauan suara. Hazrat Inayat Khan menganalogikan bahwa manusia dapat mengirim pikirannya ke belahan dunia lain. Bagi orang yang mampu berkonsentrasi dengan baik, pesan melalui pikiran dapat sampai kepada seseorang yang keberadaannya sangat jauh, sama halnya juga dengan kemampuan memvisualisasikan keadaan seseorang di tempat lain (Lekas, 2012: 58). Saat seseorang mengirim pikiran positifnya kepada seorang kawan yang ada di India tanpa mencampuradukkannya dengan sesuatu, kawan tersebut akan dapat merasakan sesuatu yang baik menghampirinya, meskipun tidak mengetahui pikiran positif yang dikirimkan kepadanya (Inayat Khan, 2000: 18).

Dalam tulisan Bruce H Lipton, dijelaskan bahwa pikiran dan tubuh saling terhubung dan tak terpisahkan, yang mana pikiran merupakan sebuah energi, sedangkan tubuh merupakan unsur materi. Energi ini secara langsung dapat mempengaruhi otak bekerja dalam mengontrol fisiologi tubuh. Hal ini dikarenakan adanya koneksi antara proses biomolekuler yang ada dalam otak manusia dengan struktur halus yang ada di alam semesta. Hal ini diperjelas lagi dalam tulisan Deepak Chopra mengenai teori *non local* atau *Entanglement* dalam fisika quantum. Teori tersebut menyatakan bahwa elemen-elemen yang ada di alam semesta memiliki koneksi satu sama lain meskipun tidak memiliki kontak fisik, begitupun dengan pikiran. Pikiran seseorang dapat membentuk suatu gelombang yang menyebar dalam suatu medan dengan putaran yang semakin lama semakin luas. Gelombang tersebut kemudian merambat melalui lapisan-lapisan ego, intelektual, rasa, dan materi. Rambatan tersebut mampu memberi dampak kepada apapun yang ada di alam semesta ini, termasuk pada tubuh manusia (Al-sambasy, 2020: 17).

Keterhubungan antara pikiran dan tubuh dibuktikan oleh Dr. O. Carl Simonton yang merupakan seorang ahli radiologi di Universitas Texas meminta pasiennya, seorang penderita kanker tenggorokan yang berusia 61 tahun untuk memvisualisasikan kanker yang ada di tenggorokannya, dan membayangkan sel-sel darah putihnya berjuang mengusir sel-sel kanker tersebut untuk keluar dari tubuhnya. Dr. Simonton meminta pasien tersebut untuk mengulang visualisasi tersebut selama 2 bulan. Beberapa waktu kemudian, pasien tersebut merasa bahwa sel kanker tersebut telah hilang dari tenggorokannya. Setelah diperiksa, pasien tersebut benar-benar sembuh dari penyakit kanker yang dideritanya. Kejadian ini membuktikan bahwa pikiran berperan dalam kesehatan tubuh (Lekas, 2012: 59).

2.2.4 Sugesti

Dalam jurnalnya, Idhamkholid mengutip definisi sugesti menurut Dzakir (1973: 182) bahwa sugesti merupakan pengaruh yang diterima oleh jiwa, sehingga perbuatan yang dilakukan tidak lagi berdasarkan pertimbangan-pertimbangan cipta, rasa, dan karsa. Saat menerima sugesti, individu akan mengesampingkan fungsi pikiran, perasaan, dan kemauan pribadinya dan secara penuh meyakini sugesti yang diterima tanpa pertimbangan secara mendalam (Idhamkholid, 2018: 21).

Sugesti juga dirumuskan sebagai suatu proses individu dalam menerima suatu pandangan baru atau pedoman bertingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu. Biasanya sugesti

disampaikan melalui kata-kata atau perbuatan yang jelas dan implisit seperti cerita atau tindakan yang menyentuh bagi orang yang ingin dipengaruhi. Individu yang mudah dipengaruhi dengan sugesti disebut sugestibel. Sedangkan individu yang memberikan sugesti pada orang lain disebut sugestif. Peranan sugestif seringkali dilakukan oleh orator, dokter, hakim, pimpinan partai, pedagang, guru, dan sebagainya (Idhamkholid, 2018: 21).

Sugesti terbagi atas dua macam, yaitu sugesti dari orang lain dan sugesti dari diri sendiri. Sugesti dari orang lain biasanya langsung diterima oleh individu tanpa ada pemikiran mendalam. Ini dapat mempengaruhi individu jika tidak mencoba menemukan fakta mengenai sesuatu yang disugestikan. Sedangkan sugesti dari diri sendiri (*autosugesti*) memiliki pengaruh besar terhadap seseorang karena timbul dari dalam diri sendiri (Inayat Khan, 2000: 43).

Individu mendapatkan sugesti pertama mengenai suatu hal dan akan tertanam secara penuh dalam dirinya. Jika datang sugesti kedua yang bertentangan dengan sugesti pertama, pikiran akan bingung dan cenderung bertahan dengan sugesti pertama. Misalnya seseorang yang mendapat sugesti mengenai suatu barang yang berkualitas rendah, akan langsung menilai jelek barang tersebut meski belum melihatnya. Hal ini terjadi karena kebanyakan orang yang tidak memahami suatu perkataan dengan benar dan tidak mencari kebenaran terlebih dahulu, sehingga dengan mudah akan langsung bergantung pada perkataan orang lain.

Sugesti dari diri sendiri dapat berupa pikiran bahwa akan ada orang jahat yang akan menyerang jika ia berjalan sendiri di malam hari. Sebelum hal itu terjadi, individu tersebut sudah mempersiapkan bentuk perlawanan saat akan keluar rumah. Sugesti ini dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan bahkan depresi. Ini merupakan kecenderungan yang salah dari pikiran yang harus dilawan agar pikiran tetap jernih. Salah satu cara untuk bereaksi terhadap suatu sugesti adalah dengan berusaha menemukan fakta. Fakta yang harus dicari bukan berdasarkan sugesti yang diterima/ yang sudah ada, akan tetapi bersifat netral (Inayat Khan, 2000: 42).

Sugesti juga diterapkan dalam upaya penyembuhan atau perawatan. Beberapa metode yang digunakan antara lain: pertama, *reseptivitas* klien, yang mana pemberi sugesti membuat orang yang diberi sugesti dalam keadaan nyaman, tenang, rileks dan damai. Hal ini dapat dicapai dengan memberi klien ruang untuk leluasa dalam mengikuti sugesti. Kedua, perhatian penuh yang harus dicurahkan pada pemberi sugesti. Berdasarkan riset, penyembuhan biasanya bergantung pada tingkat perhatian yang diberikan oleh klien. Ketiga, suara dan mata pemberi sugesti harus kuat sehingga dapat menggetarkan dan menembus pikiran klien. Keempat, sikap mental pemberi sugesti yang sungguh-sungguh. Kelima, kalimat sugesti diberikan secara berulang-ulang. Namun agar tidak monoton, kalimat tersebut dapat diberikan dalam bentuk yang berbeda-beda, akan tetapi masih dalam kata kunci yang sama. Terakhir, klien diminta untuk membayangkan kondisinya saat pulih dan sehat, secara tidak sadar fisik akan mewujudkan gambaran pikiran yang disugestikan (Atkinson, 2020: 117).

Dalam upaya membuang sugesti yang berbahaya bagi pikiran, individu harus mengetahui cara yang benar agar tidak meneruskan sugesti yang sama. Saat memberikan sugesti pada diri sendiri untuk berjuang melawan penyakit dengan mengatakan “saya tidak sakit”, maka selama kata *tidak* dan *sakit* ada, hal itu akan diulang terus menerus oleh pikiran, yang berakibat jauhnya kata sehat dari individu tersebut. Kata *tidak* dan *sakit* merupakan istilah negatif yang akan tertanam dalam kesadaran. Untuk membuang sugesti negatif tersebut, kalimat sugesti dapat berupa “saya sehat” agar pikiran dapat menanamkan sugesti positif pada kesadaran (Inayat Khan, 2000: 43).

2.2.5 Melatih Pikiran untuk Melakukan Terapi Jarak Jauh

2.2.5.1 Penyucian Pikiran

Pikiran pada dasarnya harus dibersihkan karena seringkali pikiran digunakan untuk sesuatu yang tidak suci. Ketidaksucian pikiran ini akan menimbulkan berbagai macam penyakit yang dapat mempengaruhi mental dan fisik. Penyucian pikiran dapat dilakukan dengan tiga cara. Pertama, dengan menenangkan pikiran. Tujuan dari penenangan pikiran adalah untuk menguasai pikiran agar dapat diarahkan. Manusia akan mendapatkan kedamaian dan inspirasi terbesar saat pikirannya berada dalam keadaan tenang. Inayat Khan dalam bukunya Dimensi Psikologi Spiritual mengibaratkan pikiran seperti air. Jika air tidak tenang, ia tidak dapat memantulkan gambar apapun yang ada di depannya dengan jelas. Sebaliknya, saat air tenang, ia dapat memantulkan gambar dengan jelas. Begitupun dengan pikiran yang tenang. Pikiran dapat mendengarkan perkataan orang lain dengan baik, berpikir mengenai objek yang dilihat, mengembangkan kemampuan berdasarkan pikiran, bahkan dapat mendengar perkataan meski dari belahan dunia lain (Inayat Khan, 2000: 128).

Cara kedua dengan melalui pernafasan. Nafas yang dimaksud bukan sebatas udara yang keluar masuk melalui hidung, akan tetapi berupa aliran yang mengangkut udara masuk melalui hidung, yang kemudian mengalir secara halus ke seluruh tubuh. Aliran inilah yang membuat makhluk hidup dapat mengedipkan mata, tersenyum, berjalan dan lain sebagainya. Mengolah nafas dengan tepat dapat menyucikan pikiran karena dengan nafas terciptalah keserasian dan keseimbangan dalam tubuh serta mengharmoniskan tubuh dan pikiran dengan jiwa (Inayat Khan, 2000: 133).

Cara ketiga dengan bersikap benar pada kehidupan. Sikap benar ini bergantung pada seberapa sukanya seseorang menyadari kekurangannya. Banyak orang yang tidak mau mengakui kesalahannya bahkan menginginkan kesalahan tersebut menjadi sebuah kebenaran. Sikap yang benar juga dapat berupa melihat kebaikan pada diri orang lain dan berhenti membandingkan seseorang dengan yang lainnya. Saat membuat sebuah perbandingan, pikiran akan cenderung melihat pada kecacatan seseorang. Hal ini mengakibatkan ketidaksucian pada pikiran sendiri (Inayat Khan, 2000: 141).

Penyucian pikiran akan berdampak pada kinerja pikiran dalam memberikan sugesti, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Orang yang memiliki kesucian pada pikiran akan berupaya menemukan fakta-fakta mengenai suatu sugesti yang diterimanya. Dengan demikian, sugesti negatif tidak akan mudah tertanam dalam pikiran. Sebaliknya, sugesti positif akan dengan mudah tertanam dalam diri sendiri ataupun dapat dikirim pada orang lain.

2.2.5.2 Konsentrasi

Konsentrasi atau *concentrate* berarti memusatkan, atau *concentration* artinya pemusatan. Menurut Supriyo, konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan (Setiani, 2014: 14).

Konsentrasi terbagi pada dua macam, yaitu konsentrasi otomatis dan konsentrasi sengaja. Konsentrasi otomatis tidak disadari oleh orang yang mengalaminya, sebaliknya konsentrasi sengaja berupa kesadaran seseorang untuk mendapatkan manfaat dari konsentrasinya. Biasanya

orang-orang yang memiliki tujuan dalam berkonsentrasi akan cenderung lebih sukses dalam mendapatkan tujuannya. Hal ini juga bergantung pada kekuatan konsentrasi yang dimiliki.

Konsentrasi dapat dilakukan dengan memusatkan pikiran pada suatu objek/nama/sifat. Pemusatan pikiran ini dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu melalui tindakan, bantuan kata-kata, dan bantuan memori. Konsentrasi dengan tindakan dapat berupa gerakan yang membantu seseorang untuk lebih berkonsentrasi. Konsentrasi dengan kata-kata dapat berupa mengulangi kata-kata tertentu, sedangkan konsentrasi dengan memori adalah dengan mengumpulkan ingatan-ingatan yang ada dalam memori lalu menyusun ingatan tersebut menjadi suatu objek yang diinginkan. Saat seseorang berhasil berkonsentrasi pada suatu objek, maka objek tersebut dapat memberi pengaruh yang besar pada dirinya (Inayat Khan, 2000: 112).

2.2.5.3 Kekuatan Kehendak

Sebagaimana konsentrasi yang mendisiplinkan pikiran, kehendak mampu mendisiplinkan tubuh. Kehendak membantu manusia melakukan semua aktivitas. Pada dasarnya, kehendak merupakan faktor yang mempengaruhi manusia untuk melakukan sesuatu. Misalnya pada tubuh yang berdiri tegak, bukan disebabkan oleh kekuatan tubuh itu sendiri, melainkan oleh kehendak. Jika manusia tidak berkehendak untuk berdiri, maka sekuat apapun tubuh, tetap tidak akan dapat berdiri.

Kehendak dapat diperkuat melalui latihan, yaitu dengan cara mendorongnya menghadapi rintangan atau tidak dikendalikan oleh emosi negatif, sebaliknya mengganti emosi tersebut dengan lawannya (emosi positif). Kehendak yang kuat pada akhirnya dapat mengendalikan tubuh, seperti membuat tubuh yang sakit menjadi sehat sepenuhnya (Inayat Khan, 2000: 102).

2.2.5.4 Terapi Jarak Jauh melalui Kekuatan Pikiran

Terapi melalui kekuatan pikiran pada hakikatnya didasarkan pada fakta bahwa pikiran tidak hanya dimiliki oleh otak, akan tetapi juga dimiliki oleh organ-organ dan sel-sel yang ada dalam tubuh manusia. Hal ini dikemukakan oleh William Atkinson dalam bukunya *The Science of Psychic Healing* bahwa sebuah penyakit disebabkan oleh adanya pikiran dari organ tubuh yang memberontak. Penyembuhan dengan kekuatan pikiran ini dipandang sinkron jika pikiran manusia berusaha meredam pemberontakan pada organ atau sel dalam tubuh dan memaksanya untuk melanjutkan aktivitas secara normal. Hal ini disebut juga dengan istilah pengendalian pikiran (Atkinson, 2020: 81).

Pengendalian pikiran dapat digunakan sebagai bentuk penyembuhan terhadap suatu penyakit. Seorang terapis yang menggunakan kekuatan pikiran untuk menyembuhkan penyakit harus memiliki beberapa persyaratan, diantaranya sikap mendahulukan kepentingan orang lain di atas keuntungan dirinya, karena saat seorang terapis hanya mementingkan keuntungannya sendiri, ini akan membahayakan dirinya dan orang lain. Selain itu, sikap yang harus dimiliki seorang terapis yaitu kekuatan tubuh berupa pernafasan yang teratur dengan irama dan sirkulasi darah yang bagus. Jika tidak, saat mengirimkan kekuatan untuk penyembuhan seseorang, terapis akan terkena penyakit orang yang akan disembuhkan (Inayat Khan, 2000: 154).

Hal lain yang dibutuhkan untuk mengembangkan kekuatan pikiran adalah kestabilan dalam kebiasaan dan ketenangan pikiran. Aktivitas pikiran yang banyak diserap oleh imajinasi akan mengurangi kekuatan pikiran. Sebaliknya, pikiran yang diam juga dapat menghancurkan

kekuatan. Melatih pikiran secara efektif melalui berbagai pemikiran, dan menenangkan pikiran melalui konsentrasi dan kehendak. Latihan-latihan tersebut akan memberi kesehatan pada pikiran, sehingga kekuatan pikiran dapat dikembangkan.

Penyembuhan jarak jauh yang dilakukan dengan melibatkan kekuatan pikiran saat ini sudah banyak dilakukan. Penyembuhan jarak jauh ini diterapkan dengan memproyeksikan pikiran terapis pada klien yang berada di tempat yang jauh dengan cara membayangkan pikiran positif terapis melesat melintasi ruang, menemukan klien dan menyembuhkannya. Pada dasarnya penyembuhan dengan metode ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, selama klien terbuka dalam menerima kekuatan pikiran yang dikirimkan. Akan tetapi, untuk lebih efektifnya, terapis dan klien dapat menentukan waktu untuk melakukan terapi, sehingga klien dapat memposisikan diri dengan rileks dan nyaman (Atkinson, 2020: 65).

Di samping itu, Hazrat Inayat Khan menyebutkan bahwa alat yang paling baik untuk memancarkan pikiran adalah mata. Melalui mata, pikiran dapat diekspresikan dengan baik dan tepat. Saat terapis hanya menggunakan bahasa verbal dalam menyampaikan pikirannya, hal tersebut hanya sebatas sugesti yang mempengaruhi seseorang dan kurang efektif untuk menyembuhkan. Oleh karenanya pada terapi jarak jauh, dibutuhkan kontak antara terapis dengan pasien agar mata dapat mengekspresikan kekuatan pikiran dengan baik. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan teknologi saat ini seperti *video call* secara daring atau dengan cara terapis memandang foto klien. Berbeda dengan terapi jarak dekat, alat yang paling efektif digunakan adalah tangan/ ujung jemari tangan. Jika kekuatan pikiran dikembangkan, ujung jemari kan memancarkan kekuatan psikis yang menarik dan menyembuhkan (Inayat Khan, 2000: 172).

2.3 Mind Healing Technique

2.3.1 Sejarah Singkat Mind Healing Technique

Mind Healing Technique pada mulanya muncul atas usaha *foundernya* yang bernama Ahmad Jais Al-Sambasy yang saat itu tengah diuji dengan adanya salah satu anggota keluarga yang divonis memiliki penyakit serius pada ginjal. Anggota keluarga tersebut telah dibawa ke berbagai rumah sakit lokal dan luar negeri serta ke praktik pengobatan tradisional akupuntur di Bandung. Segala pengobatan telah dilakukan namun belum membuahkan hasil. Pada saat inilah jalan satu-satunya dengan bertawakal pada Allah dilakukan. Di samping itu, Ahmad Jais Al-Sambasy menerapkan pikiran-pikiran positif bersamaan dengan memohon kesembuhan pada Allah. Beliau meyakini bahwa pikiran positif akan memberikan efek yang baik bagi tubuh, sebagaimana penelitian Masaru Emoto mengenai pengaruh pikiran positif terhadap air. Selang beberapa waktu kemudian, anggota keluarga tersebut sembuh tanpa menyisakan tanda-tanda penyakit ginjal atas izin Allah.

Ahmad Jais Alsambasy menyatakan bahwa cikal bakal *Mind Healing Technique* sudah ada sejak tahun 2016, namun terapi ini baru diresmikan pada tanggal 6 Januari 2018 di Bandung. Pendirian ini didasari oleh motivasi seorang ahli dalam bidang energi (Energi Spiritual Nusantara dan *Miracle Maker Program*) bernama Master Erlangga Asvi. Saat ini, *Mind Healing Technique* berada dalam naungan perusahaan swasta PT. Cahaya Guna Semesta (Afifah, 2019: 35).

2.3.2 Teori *Mind Healing Tehnique*

Mind Healing Technique merupakan metode penyembuhan yang dikembangkan dari teori alamiah manusia yaitu *Human Consciousness* dalam pandangan fisika quantum. Terapi melalui kekuatan pikiran ini dapat bekerja karena adanya unsur energi dalam otak dan unsur materi di alam semesta yang saling terkoneksi. Melalui MHT, dilakukan *mind programming* dengan menggunakan pikiran bawah sadar yang disematkan dalam rumus atau pin MHT dengan bahasa *unconcius*. Bahasa *unconscious* dapat berupa bahasa positif, kalimat tentang keadaan yang diinginkan, *self talk*, pengulangan pin-pin *healing*, dan disertai dengan melibatkan perasaan-perasaan positif. Pemrograman yang dilakukan ini dipusatkan pada pola pikir, perasaan dan tindakan yang tidak tepat dan diganti dengan kebiasaan baru yang lebih positif.

Menurut Kazuo Murakami, seorang ahli gen terkemuka dunia, mengatakan bahwa gen, otak dan tubuh dapat dinyalakan dan dirangsang untuk memproduksi hormon-hormon yang bermanfaat dengan 3 faktor, yaitu berpikir positif, niat yang mulia dan selalu bersyukur. Di samping itu, tubuh manusia memiliki unit terkecil yang disebut dengan sel. Sel tersebut ibarat prajurit di seluruh tubuh yang berhubungan langsung dengan otak. Setiap impuls pikiran disampaikan ke sel-sel dalam tubuh. Jika impuls tersebut berupa kecemasan, ketakutan, keraguan, dan emosi negatif, saraf akan mengantarkan rangsangan tersebut ke sel sehingga sel menjadi panik, lemah dan tidak berfungsi dengan baik. Sebaliknya, jika impuls yang dikirimkan bernilai positif, sel akan menjadi tenang dan semakin baik dalam menjalankan fungsinya (Al-sambasy, 2020: 16).

2.3.2 Gambaran *Mind Healing Technique*

Mind healing Technique merupakan sebuah teknik penyembuhan yang dirancang untuk mengenal, memilah dan mengoptimalkan fungsi dari pikiran manusia. Menurut Ahmad Jais Alsambasy, terapi MHT memanfaatkan konsep dari pikiran sebagai dasar penyembuhan, yaitu pikiran tidak mengenal jarak, pikiran dapat menembus ruang dan waktu, pikiran dapat melahirkan suatu *mindset*, pikiran dapat mempengaruhi citra diri, kesehatan, dan fisik (Al-sambasy, 2019: 5).

Menurut Dr. Budi M. Taftazani, MPSSp., seorang praktisi *Mindfulness Therapy* yang merupakan seorang dosen Kesejahteraan Sosial Universitas Padjajaran, menjelaskan bahwa dalam konteks *science* saat ini telah muncul paradigma baru yang menyatakan bahwa pikiran dianggap sebagai energi. Seseorang yang menderita suatu penyakit dikarenakan rusaknya sel-sel dan biokimia yang tidak seimbang di dalam tubuh, dapat sembuh dengan bantuan pikiran. Sel-sel tersebut dapat kembali berfungsi dengan baik dan biokimia akan menjadi seimbang. Dengan kata lain, pikiran menghasilkan energi yang dapat mempengaruhi keadaan tubuh dan mental (Sahmiatik, 2020: 16).

Dalam terapi *Mind Healing Technique*, pikiran positif dan negatif sama-sama memiliki pengaruh bagi kesehatan. Pikiran positif dapat menyalakan gen, lalu masuk ke jiwa dan merambat ke bagian-bagian tubuh. Saat berada pada tubuh, gen tersebut berubah menjadi sebuah energi positif sehingga perilaku yang dihasilkan adalah perilaku baik. Sebaliknya, jika pikiran yang dimiliki selalu negatif, energi yang dihasilkan juga akan ikut negatif, dan akibatnya perilaku yang dihasilkan merupakan perilaku yang buruk (Al-sambasy, 2019: 17).

Sistem kerja terapi ini melalui 4 tahap, yaitu *visualization* (membayangkan), *self healing* (penyembuhan diri melalui zikir, berdoa, relaks dan pasrah), *paradigm shift* (menggeser paradigma) dan menerapkan pin-pin positif. Menggeser paradigm tersebut dilakukan dengan

pengukuran rasa sakit menggunakan skala 0-10. Semakin tinggi angka skala menunjukkan semakin kuatnya rasa sakit yang dirasakan, begitu pula sebaliknya. Skala-skala tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut.

Skala	Kategori
0	Normal
1 – 3	Ringan
4 – 6	Sedang
7 – 9	Berat
9,1 - 10	Sangat Berat

Tabel 1. Skala dalam terapi MHT

Sedangkan pin-pin positif yang biasa digunakan dalam terapi jarak jauh ada 5 macam, yaitu relaks-tenang-damai (RTD), nyaman-senang-bahagia (NSB), cinta-kasih-sayang (CKS), sehat-sehat-sehat (S3), sehat-semangat-sejahtera-selamanya-semuanya (S5). Pin RTD merupakan pin utama yang digunakan sebagai pembuka terapi, sedangkan pin Nyaman (N) digunakan sebagai penutup di setiap akhir sesi terapi dilakukan (Afifah, 2019: 40).

Prosedur dalam pelaksanaan terapi MHT secara umum adalah sebagai berikut (Afifah, 2019: 40).

No	Langkah-Langkah dalam Instruksi Terapis
1	Klien mengambil posisi ternyaman (duduk atau berbaring).
2	Klien melakukan olah nafas (menarik dan mengeluarkan nafas dengan pelan).
3	Klien diminta membayangkan dirinya sembuh, dan kemudian berdoa “ <i>Ya Allah, Engkau adalah Maha Penyembuh, sembuhkanlah diriku sekarang dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan nyeri dan bekas</i> ”, “ <i>Ya Allah, dengan izin-Mu saya sembuh sekarang</i> ”.
4	Terapis menanyakan keluhan klien dan menentukan skala keluhan (0 = tidak sakit, 10 = sangat sakit).
5	Terapis mengajak klien untuk menggeser paradigma dengan menurunkan skala keluhan menjadi skala 0 (tidak sakit sama sekali/normal).
6	Klien dalam posisi rileks, fokus dan pasrah (dianjurkan untuk memejamkan mata).
7	Terapis berdoa dan mulai berkonsentrasi.

8	Terapis dapat menyentuh klien dengan ujung jari pada bagian pundak atau bagian yang dirasa nyaman oleh klien, seperti pada bagian tangan.
9	Terapis mulai melakukan terapi dengan pin-pin positif RTD+S3+N (dengan durasi 7-10 menit).
10	Klien diminta untuk melakukan olah nafas dengan pelan sebanyak 3 kali.
11	Terapis dan klien mengakhiri terapi dengan mengucapkan syukur.

Tabel 2. Prosedur Terapi Mind Healing Technique

Sedangkan prosedur terapi jarak jauh memiliki sedikit perbedaan, meskipun pin yang digunakan tetap sama. Prosedur ini dijelaskan dalam *workshop Mind Healing Technique* oleh Ahmad Jais Al-Sambasy pada tanggal 4 Mei 2019 di Shakti Hotel, Bandung, sebagai berikut:

No	Langkah-Langkah dalam Instruksi Terapis
1	Terapis menghubungi klien dan menyepakati waktu pelaksanaan terapi.
2	Terapis melakukan panggilan suara atau video dengan klien untuk memberi arahan singkat mengenai tahapan terapi/ fokus pada foto klien.
3	Berdasarkan arahan terapis, klien mengambil posisi ternyaman (duduk atau berbaring).
4	Terapis meminta klien untuk melakukan olah nafas (menarik dan mengeluarkan nafas dengan pelan beberapa kali)
5	Klien diminta membayangkan dirinya sembuh, dan kemudian berdoa “ <i>Ya Allah, Engkau adalah Maha Penyembuh, sembuhkanlah diriku sekarang dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan nyeri dan bekas</i> ”, “ <i>Ya Allah, dengan izinMu saya sembuh sekarang</i> ”.
6	Sementara itu, terapis memasang niat untuk melakukan terapi jarak jauh dengan mengingat lokasi klien saat pelaksanaan terapi.
7	Terapis menanyakan keluhan klien dan menentukan skala keluhan (0 = tidak sakit, 10 = sangat sakit).
8	Terapis mengajak klien untuk menggeser paradigma dengan menurunkan skala keluhan menjadi skala 0 (tidak sakit sama sekali/normal).
9	Klien dalam posisi rileks, fokus dan pasrah (dianjurkan untuk memejamkan mata).
10	Terapis berdoa dan mulai berkonsentrasi.

11	Saat terapi akan dimulai, terapis dapat memutuskan panggilan atau tidak dengan klien (untuk menjaga kefokusannya masing-masing pihak).
12	Terapis mulai melakukan terapi dengan pin-pin positif RTD+S3+N (dengan durasi 7-10 menit)
13	Terapis memberi kode kepada klien bahwa terapi telah selesai.
14	Klien diminta untuk melakukan olah nafas dengan pelan sebanyak 3 kali.
15	Terapis dan klien mengakhiri terapi dengan sama-sama mengucapkan syukur.

Tabel 3. Prosedur Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh

Sebelum pelaksanaan terapi dimulai, perlu adanya komunikasi yang baik antara terapis dengan klien. Berdasarkan wawancara dengan *founder* terapi *Mind Healing Technique*, Ahmad Jais Al-Sambasy, menyatakan bahwa prolog dari terapis sangat penting untuk dapat mengantarkan klien pada situasi dan kondisi yang nyaman, tenang dan rileks. Begitupun dengan terapis sendiri. Saat kedua pihak sudah merasa nyaman, rileks, dan pasrah kepada Allah, maka terapi akan memberikan hasil yang optimal.

Di samping itu, aspek spiritual yang disisipkan dalam terapi ini berupa doa memohon kesembuhan pada Yang Maha Penyembuh dengan niat yang ikhlas juga akan mempengaruhi hasil terapi. Hal ini secara tegas menyatakan bahwa memberi kesembuhan merupakan hak prerogatif Allah semata, sehingga seseorang tidak akan sembuh kecuali dengan izin-Nya. Konsep ini mengacu pada ayat Alquran surat *Asy-Syu'ara'* ayat 80, yang artinya “dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”. Sedangkan olah nafas bertujuan untuk mengantarkan klien kepada ketenangan (A. P. Rahmawati & Setiawan, 2020: 26).

Pin-pin positif yang digunakan dalam terapi untuk menyembuhkan penyakit adalah RTD+S3+N. Pin RTD yaitu rileks, tenang dan damai. Berdasarkan jurnal (A. P. Rahmawati & Setiawan, 2020: 25), rileks ditujukan pada anggota tubuh yang sakit, tenang untuk pikiran yaitu dengan memvisualisasikan sesuatu yang menyenangkan dan membuang pikiran negative, dan damai ditujukan agar mengikis segala keburukan yang bersemayam di dalam hati sehingga menjadikannya penuh dengan kedamaian. Selanjutnya, pin S3 yaitu sehat-sehat-sehat. Menurut Ahmad Jais Al-sambasy, sehat yang dimaksud berupa sugesti positif sehingga penyakit tersebut diangkat dan tidak meninggalkan bekas. Dalam tahap ini, klien maupun terapis dapat memvisualisasikan cahaya berwarna hijau menyelimuti diri sehingga energi kesehatan diserap oleh tubuh. Pin terakhir yang digunakan adalah N yaitu nyaman. Pin ini bertujuan agar setelah klien menjalani proses terapi, klien tidak merasakan gangguan atau sesuatu yang mengganggu dalam dirinya sehingga menimbulkan kenyamanan dan ketenangan. Proses terapi ditutup dengan mengucapkan syukur kepada Allah karena sedikit apapun perubahan yang dialami sebagai hasil terapi ini tidak lepas dari kuasa-Nya.

Dalam pelaksanaan terapi jarak jauh, terapis dapat terhubung dengan klien melalui media yang tersedia secara daring. Jika tidak memungkinkan, dapat menggunakan foto klien agar membantu tingkat konsentrasi terapis dalam menjalankan prosedur terapi. Sesi terapi dapat dilakukan beberapa kali sesuai dengan tingkat rasa sakit yang dirasakan oleh klien.

2.4 Gambaran tentang Subjek Penelitian dan Terapis

Berdasarkan hasil wawancara sebagai tahap *assessment* awal terhadap 5 orang subjek penelitian, didapatkan gambaran bahwa subjek A mulai mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12 tahun, namun merasakan nyeri menstruasi beberapa tahun setelahnya, tepatnya saat berusia 15 tahun. Subjek A mengalami menstruasi dengan siklus 28 hari dengan masa 4 – 6 hari per bulannya. Nyeri menstruasi yang dialami berupa kram pada perut bagian bawah pada hari 1 – 2, dengan tingkat nyeri berat berskala 7 dan akan hilang perlahan pada hari berikutnya. Subjek A mengatasi hal ini dengan meminum air putih hangat, tanpa dengan bantuan obat-obatan. Menurut subjek A nyeri ini tidak terlalu mengganggu aktivitas, akan tetapi memiliki dampak yang besar terhadap *mood*. Sejauh ini, subjek A tidak memiliki gangguan pada rahim, namun tidak mengetahui penyebab nyeri tersebut.

Sedangkan subjek B mengalami menstruasi pertama pada usia 11 tahun, dan mulai merasakan nyeri menstruasi pada usia 14 tahun. Menstruasi subjek B memiliki siklus menstruasi normal selama 28 hari dengan masa 5 – 8 hari. Nyeri dirasakan di area perut bagian bawah dan kadang disertai dengan sakit kepala yang dimulai dari 2 hari pra-menstruasi, hingga hari ke 2. Nyeri ini berada pada skala 2 dan tergolong ringan. Subjek B mengatasi nyeri dan sakit kepala hanya dengan beristirahat yang cukup. Subjek B menghindari meminum obat-obatan penghilang rasa nyeri karena merasa nyerinya tidak terlalu mengganggu aktivitas ataupun *mood*. Sama halnya dengan subjek A, subjek B memiliki rahim yang normal, namun juga tidak memiliki pengetahuan terhadap penyebab nyeri saat menstruasi.

Subjek C dan D memiliki beberapa kesamaan. Meskipun menstruasi pertama subjek C pada usia 12 tahun, sedangkan subjek D pada usia 15 tahun, namun keduanya sama-sama merasakan nyeri menstruasi pertama kalinya pada usia 16 tahun. Menstruasi kedua subjek juga teratur dengan siklus 30 hari dengan masa haid 7 – 8 hari setiap bulannya. Kedua subjek ini juga merasakan nyeri menstruasi yang sama yaitu kram perut pada bagian bawah dan sakit pada bagian pinggang. Sakit pinggang tersebut terasa 2 hari menjelang menstruasi dan pada hari 1 – 3 menstruasi, sakit pinggang mulai berkurang namun digantikan dengan kram pada bagian perut bawah. Dalam mengatasi nyeri ini, subjek C lebih banyak beristirahat, sedangkan subjek D mengatasinya dengan banyak meminum air putih hangat. Di samping itu, kedua subjek tidak meminum obat-obat pereda nyeri atau tindakan lainnya. Persamaan lainnya ada pada gangguan *mood* yang ditimbulkan oleh nyeri menstruasi yang menyebabkan beberapa aktivitas tidak dapat dilakukan sebagaimana biasanya. Bahkan subjek C menjelaskan bahwa saat menstruasi dan mengalami nyeri hebat, memaksa dirinya untuk absen dari sekolah. Kategori nyeri yang dirasakan subjek C berada pada tingkat berat dengan skala 8, sedangkan subjek D berada pada tingkat sedang dengan skala 6.

Subjek terakhir adalah subjek E yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun dan mengalami nyeri pertama pada tahun yang sama. Siklus menstruasi subjek E terbilang cukup cepat daripada 4 orang subjek lainnya, yaitu berkisar 24-26 hari. Lama menstruasi juga terbilang cukup panjang, yaitu berkisar antara 7 – 14 hari, namun tidak teratur setiap bulannya. Subjek E menyatakan rahimnya tidak memiliki masalah apapun karena tidak ada gejala yang dirasakan. Hal ini terbilang normal karena menstruasi setiap wanita berbeda-beda dan dipengaruhi oleh hormon yang ada dalam tubuh serta gaya hidup yang diterapkan. Subjek E mengalami nyeri menstruasi pada bagian perut yang terasa kram, sakit pinggang dan mudah lelah. Jika dikategorikan, tingkat nyeri menstruasi subjek E tergolong berat, yaitu pada skala 7. Subjek E tidak mengetahui penyebab dari gangguan yang dirasakan, namun tetap mengatasinya dengan

minum air hangat dan istirahat yang cukup. Meski demikian, nyeri yang dirasakan cukup mengganggu aktivitas karena disertai *mood* yang tidak stabil.

Di samping subjek penelitian, proses terapi *Mind Healing Technique* melibatkan seorang terapis yang cukup menguasai terapi ini, sehingga hasil observasi yang didapatkan bersifat objektif. Terapis tersebut telah melakukan terapi *Mind Healing Technique* terhadap sejumlah orang dengan penyakit yang berbeda. Dalam penelitian ini, terapis mengikuti prosedur terapi jarak jauh seperti yang telah diuraikan sebelumnya.

Sebagaimana prinsip *Mind Healing Technique*, diperlukan adanya kepercayaan dan keyakinan dari subjek untuk menjalankan prosedur terapi agar proses terapi berjalan dengan lancar. Untuk mendapatkan kepercayaan dan keyakinan tersebut, penulis bersama terapis memberikan arahan dan penjelasan mengenai terapi *Mind Healing Technique* terlebih dahulu dan menjawab keraguan subjek. Di samping itu, dalam tahap ini juga dijalin hubungan terapeutik antara terapis dengan subjek sehingga lebih terbuka dan rileks saat menjalani terapi.

2.5 Pelaksanaan Terapi MHT Metode Jarak Jauh

Terapi *Mind Healing Technique* ini dilakukan dengan metode jarak jauh yang artinya antara terapis dan subjek tidak bertemu secara langsung sebagaimana proses terapi pada umumnya. Dalam pelaksanaan terapi ini, terapis dan subjek berada di lokasi yang berbeda, yang mana terapis berada di kecamatan Cibiru, kota Bandung, provinsi Jawa Barat, sedangkan 5 orang subjek penelitian berada di asrama MAN 2 Kota Padang Panjang, Provinsi Sumatera Barat. Berdasarkan letak geografis, diketahui bahwa jarak antara kedua lokasi tersebut sejauh 1435,18 km atau setara dengan 889,81 mil. Disamping itu, terapi ini dilakukan berdasarkan jadwal menstruasi setiap subjek penelitian, yang mana ke-5 subjek tersebut memiliki kondisi dan jadwal menstruasi yang berbeda. Media yang digunakan dalam proses terapi adalah telepon seluler untuk menghubungkan antara terapis dengan subjek dan penulis.

Persiapan terapi dimulai saat subjek menghubungi penulis untuk mengabarkan bahwa gejala nyeri menstruasi mulai dirasakan. Penulis kemudian menyambungkan telepon dengan terapis dan segera melakukan persiapan singkat. Sebelum terapi dimulai, dilakukan wawancara singkat terkait keadaan subjek. Semua subjek mengalami nyeri menstruasi berupa kram pada bagian perut bawah, dan pada subjek C dan D nyeri tersebut disertai dengan sakit pada pinggang. Kategori nyeri yang dirasakan berbeda-beda, pada subjek B berada pada kategori ringan dengan skala 1, pada subjek A, D dan E nyeri berada pada kategori sedang dengan skala masing-masingnya 6, 4 dan 5. Sedangkan pada subjek C, nyeri berada pada kategori berat dengan skala 8. Di samping itu, semua subjek juga mengalami perubahan *mood* berupa mudah merasa kesal tanpa sebab, marah, gelisah, dan cenderung cuek.

Terapis kemudian mengarahkan subjek untuk mengikuti instruksi yang diberikan. Terapis mengkondisikan subjek untuk berada di posisi ternyaman baik dengan cara duduk maupun berbaring. Terapis selalu mengutamakan aspek spiritual dalam melakukan terapi. Pada tahap persiapan, terapis berwudu, membaca surah *alfatihah* dan berdoa untuk kesembuhan subjek. Terapis meluruskan niat kembali bahwa terapi yang dilakukan semata-mata untuk membantu subjek agar segera dalam kondisi yang diharapkan. Niat yang ditanamkan oleh terapis dalam dirinya sebagai berikut, “aku percaya pada kekuatan-Mu Ya Allah, dan aku percaya Engkau berikan hak kepadaku untuk menjadi sarana dan solusi bagi kesembuhan klien ini”. Selanjutnya terapis merilekskan diri dan berupaya untuk tenang sambil mengarahkan subjek untuk melakukan olah nafas dan berniat dengan khusyuk. Tujuannya agar subjek dapat tenang dan fokus dalam menjalani terapi. Di samping itu, terapis menginstruksikan subjek untuk senantiasa

memberi sugesti positif pada diri pribadi dan diiringi dengan berzikir kepada Allah di dalam hati selama terapi berlangsung.

Selama proses terapi, terapis mengikuti prosedur terapi jarak jauh dengan pin RTD + S3 + N. Pin tersebut ditujukan terutama pada bagian yang sakit di tubuh subjek. Durasi waktu terapi pada dasarnya berkisar antara 5-10 menit pada setiap subjek. Saat melakukan terapi pada subjek A, C dan D, terapi dilakukan selama 7 menit, sedangkan subjek B dan E dengan durasi 6 dan 8 menit. Akan tetapi pada subjek A dan C, durasi terapi ditambah 7 menit lagi karena permintaan subjek yang merasa nyaman dan berharap skala nyeri dapat berkurang kembali. Terapi diakhiri dengan olah nafas kembali dan mengucapkan syukur kepada Allah. Tujuannya agar setiap perubahan yang dirasakan oleh subjek adalah kuasa dari Allah dan kesembuhan yang didapatkan hanyalah berasal dari Allah sehingga hal tersebut patut disyukuri.

Para subjek juga menggambarkan keadaan di sekitar saat menjalani terapi. Lingkungan subjek pada hakikatnya akan berpengaruh terhadap keberhasilan terapi karena dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi subjek maupun terapis yang terhubung melalui telepon. Subjek A, B, C dan E berada pada lingkungan yang kurang kondusif karena suara-suara di sekitar yang dinilai dapat mengganggu konsentrasi. Akan tetapi, keempat subjek tersebut menyatakan tidak terpengaruh terhadap suara yang ditimbulkan karena sangat tenang dan konsentrasi dalam menjalani terapi. Sementara itu, subjek D yang berada di lingkungan yang tenang menyatakan kurang dapat berkonsentrasi dengan baik disebabkan cuaca yang cukup panas dan sempat memikirkan hal lain. Sedangkan terapis berada di lingkungan yang nyaman dan kondusif, akan tetapi cukup terpengaruh dengan suara dari lingkungan subjek saat melakukan terapi pada subjek B dan E. Bertolak dari realitas di atas, ternyata lingkungan yang nyaman tidak selalu membuat konsentrasi meningkat. Adanya faktor internal dari pengaruh pikiran sendiri juga mempengaruhi tingkat konsentrasi subjek dan terapis dalam menjalani terapi. Begitupun dengan kondisi lingkungan yang tidak kondusif, ternyata tidak mempengaruhi konsentrasi jika subjek dan terapis benar-benar fokus dalam upaya kesembuhannya melalui terapi.

Pasca terapi, para subjek menggambarkan bahwa rasa nyeri yang dirasakan mengalami penurunan. Subjek A menyatakan bahwa skala tersebut berkurang dari 6 menjadi 1, lalu pada terapi kedua menjadi 0, begitupula dengan subjek B yang mencapai titik 0. Sedangkan pada subjek C, nyeri yang dirasakan pada skala 8 berkurang menjadi skala 5 pada terapi pertama, dan pada terapi kedua berkurang menjadi skala 3. Penurunan skala nyeri juga dirasakan oleh subjek D dan E yang mengalami penurunan nyeri sebanyak 2 dan 3 angka, pada akhirnya mencapai skala 2. Secara singkat, hasil skala terapi digambarkan sebagai berikut.

Subjek Penelitian	Skala Awal	Kategori	Terapi 1	Terapi 2	Skala Akhir	Total Penurunan Skala
A	6	Sedang	1	0	0	6
B	1	Ringan	0		0	1
C	8	Berat	5	3	3	5
D	4	Sedang	2		2	2
E	5	Sedang	2		2	3

Tabel 4. Hasil Penurunan Skala Nyeri Menstruasi

Berdasarkan wawancara, para subjek memaparkan hasil terapi dari segi perasaan yang ditimbulkan pasca terapi. Subjek A menggambarkan bahwa perasaannya sangat tenang, nyaman, dan rileks. Perasaan tersebut menggantikan gelisah, mudah marah dan kesal yang dirasakan sebelum diterapi. Pernyataan tersebut didukung oleh 4 orang subjek lainnya yang juga merasakan perasaan yang sama. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh terapis selama terapi berlangsung. Pada pin “damai” yang ditujukan pada hati subjek, terapis berniat untuk mengikis segala emosi negatif yang bersarang dalam hati subjek dan mengisinya dengan kebaikan dan kebahagiaan. Bertolak dari pernyataan tersebut, ternyata hasil yang didapatkan dari terapi *Mind Healing Technique* sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ahmad Jais Alsambasy sebagai *founder* terapi ini dalam seminar pada tanggal 04 Mei 2019. Menurutnya, pin-pin positif sebagai sugesti yang disematkan dalam terapi ini memiliki dampak besar bagi tubuh terutama pada kesehatan fisik dan suasana hati. Di samping itu, ketenangan tersebut juga dipengaruhi oleh zikir yang dilantunkan di dalam hati oleh subjek. Menurut (Ahmad Fajar, 2014: 101), zikir memiliki kekuatan untuk membuat hati menjadi lebih tenang. Zikir tersebut memiliki daya sentuh terhadap jiwa, membersihkan pikiran dan berdampak pada kesehatan jasmani.

Ternyata hasil perpaduan antara sugesti positif dan zikir tersebut selaras dengan hasil yang didapatkan dari terapi meditasi. Berdasarkan penelitian (Luh Komang Sri Ayunia et al., 2019: 146), meditasi merupakan suatu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan ketenangan mental dengan cara memusatkan perhatian pada sesuatu. Meditasi dengan cara mensugestikan diri dengan kalimat positif dapat membantu individu untuk menetralkan ketegangan, dan membuat susunan syaraf menjadi lebih teratur sehingga biokimia dalam tubuh menjadi seimbang. Efek yang ditimbulkan setelah menjalani meditasi diantaranya terjadi penurunan hormon stres yaitu katekolamin epineprin (EP) dan norepineprin (NE), detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, dan pernafasan menjadi tenang.

Meski demikian, pasca melakukan terapi terhadap subjek B, terapis merasa sedikit gelisah tanpa mengetahui penyebabnya. Terapis mengungkapkan bahwa perasaan ini sangat jarang dirasakan setelah melakukan terapi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan *founder* terapi *Mind Healing Technique* pada tanggal 03 Maret 2021, bahwa perasaan terapis tersebut disebabkan karena adanya informasi negatif yang terserap dalam pikiran terapis sendiri. Informasi negatif tersebut berasal dari pernyataan subjek B yang pada awalnya terdapat penolakan untuk diterapi dan kemudian menyatakan mau untuk diterapi. Ini memberi pengaruh pada psikologis terapis yang membuat terapis merasa terpaksa atau kurang ikhlas untuk melakukan terapi. Hal yang sama juga terjadi pada terapis saat melakukan terapi pada subjek C, akan tetapi dengan faktor penyebab yang berbeda. Saat melakukan terapi pada subjek C, terapis menyatakan bahwa dirinya tidak bisa berkonsentrasi dengan baik karena suatu hal sempat melintas di pikirannya. Berdasarkan dua fakta tersebut, diketahui bahwa secara otomatis, pikiran dan keadaan terapis yang tidak tenang atau terganggu pada akhirnya akan melahirkan perasaan gelisah pada terapis pasca terapi.

3. Kesimpulan

Terapi *Mind Healing Technique* metode jarak jauh dilakukan terhadap 5 orang subjek yang mengalami nyeri menstruasi berupa kram pada perut bagian bawah dan sakit pinggang. Terapi ini menggunakan pin RTD + S3 + N dan dilakukan oleh seorang terapis yang cukup menguasai teori dan praktik terapi. Pada tahap awal, dilakukan *assesment* terhadap subjek untuk mengetahui seputar nyeri menstruasi yang dialami subjek. Di samping itu, subjek juga diberikan

penjelasan mengenai terapi *Mind Healing Technique* agar dapat dipersepsikan dengan benar serta untuk menjalin hubungan terapeutik dengan terapis.

Dari rangkaian proses terapi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi *Mind Healing Technique* berperan dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada berbagai kategori yang dirasakan oleh subjek penelitian. Penurunan skala tersebut berkisar antara 1-6 angka. Selain itu, pengaruh yang ditimbulkan juga berdampak pada suasana hati yang ditunjukkan oleh *mood* yang mulai membaik pada subjek. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan terapi antara lain tingkat konsentrasi, kondisi lingkungan saat dilakukan terapi, sugesti positif, dan aspek spiritualitas yang juga diterapkan selama terapi, salah satunya dengan zikir. Faktor-faktor tersebut bukan hanya dari sisi subjek saja, akan tetapi juga dari sisi terapis. Konsentrasi yang tinggi, lingkungan yang kondusif dan tenang, sugesti positif serta spiritualitas yang kuat pada kedua pihak akan menyempurnakan hasil dari terapi yang dilaksanakan. Sebaliknya, jika salah satu aspek tersebut tidak terpenuhi, maka hasil yang didapatkan kurang maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis haturkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang senantiasa mengirimkan semangat, dukungan dan doa yang dapat menggetarkan ‘arasy-Nya, tanpa semua itu penulis takkan mampu mencapai banyak hal seperti saat ini. Dengan selesainya artikel ilmiah sebagai pengganti skripsi ini, semoga dapat membuat bangga keduanya atas keberhasilan putri beliau menyelesaikan pendidikan di Strata 1. Dan kepada kedua jagoan penulis, abang dan adik, terima kasih selalu mendoakan dan menyemangati dalam kondisi apapun.
2. Bapak Naan, M.Ag dan Bapak Drs. Muhtar Gojali, M.Ag selaku dosen pembimbing, yang mengarahkan, mendampingi dan membimbing penulis dalam menjalani setiap lika-liku perjalanan menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Para guru dan dosen penyaji ilmu penerang jalan dikala penulis membutuhkan jawaban-jawaban atas setiap pertanyaan yang menggelapkan pandangan. Semoga Allah senantiasa memuliakan.
4. *Partner Boo*, teman perjalanan hidup penulis, yang selalu mendoakan, mendengarkan keluh kesah, memahami diri dan memberi arti dalam setiap episode yang dilewati. Semoga selalu bahagia dan langkahmu dimudahkan Allah.
5. Uni-uni dan teman-teman seperjuangan dari MAN/MAPK Koto Baru, yang selalu memberi energi positif dan mewarnai hari hingga saat ini.
6. Teman-teman Tasawuf Psikoterapi-B, teman berbagi, berdiskusi, dan berdebat atas segala hal yang kita lalui selama perkuliahan.
7. Teman-teman Keluarga Mahasiswa Minang, terutama bujang-gaduh 17, sebagai pengobat rindu yang menggebu pada keluarga dan ranah Minang yang jauh dari pandangan.
8. Teman-teman UKM Lembaga Pembinaan Bahasa, Lembaga Dakwah Mahasiswa, dan Komunitas Qudwah, terima kasih atas kesempatan untuk berproses dan berprogres menjadi lebih baik.
9. Kelima orang subjek penelitian (adik-adik MAN 2 Padang Panjang) dan terapis yang penulis banggakan, Nurul Zaidah. Terima kasih atas kontribusi yang sangat besar dalam penelitian ini. Semoga Allah memudahkan langkah menuju cita-cita yang gemilang.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan sambutan hangat kepada penulis. *Jazakumullah khairan.*

Referensi

- Afifah, S. (2019). *Self Healing Melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres. Fakultas Ushuludin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.*
- Ahmad Fajar, D. (2014). *Psikoterapi Religius* (3rd ed.). Darr al-Dzikr Press.
- Al-sambasy, A. J. (2018). *Workshop Mind Healing Technique of Indonesia.*
- Al-sambasy, A. J. (2019). *Mind Healing Technique of Indonesia.*
- Al-sambasy, A. J. (2020). *Teori-Teori Mind Healing Technique.*
- Atkinson, W. (2020). *The Science of Psychic Healing* (Z. Ishak (ed.); 1st ed.). Bright.
- Bakran Adz-Zaky, M. H. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islam* (A. Norma & Permata (eds.); 1st ed.). Fajar Pustaka Baru.
- Fajri, W. (2013). *Pilihan Kata Bisa Mengubah Fungsi Otak*. Kompas.Com. <https://amp.kompas.com/sains/ead/2013/12/05/1632286/Pilihan.Kata.Bisa.Mengubah.Fungsi.Otak>
- Fudiah, R. (2012). *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenorea dan Obat Pereda Dismenorea serta Persepsi mengenai Penggunaan Obat Pereda Dismenorea pada Siswi SMK Arkanis Bulukumba*. Universitas Hasanudin.
- Idhamkholid, A. R. (2018). Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti. *Prophetic*, 1(1), 17–32.
- Inayat Khan, H. (2000). *Dimensi Spiritual Psikologi* (A. Haryadi (ed.)). Pustaka Hidayah.
- Inayat Khan, H. (2002). *The Heart of Sufism* (Tim Muthahhari Press (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Ismalia, N. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015. In *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Bandar Lampung.
- Khairunnisa, & Nora, M. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin.*
- Khoerunisya, D. A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*. Universitas Negeri Semarang.
- Khoiriati, R. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. In *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*. Uiniversitas Airlangga Surabaya.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

- Lekas. (2012). *Sehat dengan Olah Nafas* (Mukhlis (ed.)). Simbiosis Rekatama Media.
- Luh Komang Sri Ayunia, N., Rochdiat Murdhiono, W., & Damayanti, S. (2019). Meditasi dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.
- MHT Center. (2019). *MHT Center*. PT. Chaya Guna Semesta. mhtcenter.com
- Mulyono, P. (2016). Terapi Holistik bagi Penyembuhan Penyakit (Studi Analisis di Paguyuban Tri Tunggal Semarang). *Jurnal The Shine Cahaya Dunia*, 1(2), 1–15.
- Rahayuingrum, D. C. (2016). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Medika Sainika*, 7(2), 187. <https://doi.org/10.25077/njk.8.2.187-195.2012>
- Rahmawati, A. P., & Setiawan, C. (2020). Nilai sufistik dalam prosedur self healing. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 105, 18–28.
- Rahmawati, T. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Mahasiswi Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang terhadap Sikap Mengatasi Dismenorea Primer*. Universitas islam Negeri Walisongo.
- Sahmiatik, E. (2020). *Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental (Studi Kasus terhadap Kegiatan pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Setiani, A. C. (2014). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga. In *Pendidikan*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Andani Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Umar, N. (2007). Teologi Menstruasi: Antara Mitologi dan Kitab Suci. *Jurnal Musawa*, 5(1), 1–20.
- Zainuddin, A. J. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswi MAN 2 Model Makassar*. Universitas Islam Negeri Alauddin.