

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam beberapa dekade terakhir, kajian tentang *healing* atau penyembuhan tidak lagi terbatas pada pendekatan biomedis yang semata memfokuskan pada aspek fisiologis dan klinis. Pemikiran psikologi kontemporer telah berkembang menuju pemahaman yang lebih holistik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan manusia, termasuk dimensi pengalaman religius sebagai elemen penting dari proses penyembuhan dan transformasi diri.¹

Pendekatan biomedis belum cukup menangani kompleksitas gangguan seperti *anorexia nervosa*. *Anorexia nervosa* adalah gangguan makan (eating disorder) yang ditandai oleh Ketakutan yang sangat kuat terhadap kenaikan berat badan, Pembatasan asupan makanan secara ekstrem, dan Distorsi citra tubuh, yaitu persepsi bahwa diri “gemuk” meskipun berat badan sudah sangat rendah. Gangguan ini bukan sekadar “tidak mau makan”, tetapi merupakan kondisi psikologis serius yang berdampak luas pada kesehatan fisik dan mental. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR), kriteria utama *anorexia nervosa* meliputi: Pembatasan asupan energi yang menyebabkan berat badan sangat rendah sesuai usia, jenis kelamin, dan perkembangan; Ketakutan intens terhadap kenaikan berat badan atau perilaku yang terus-menerus mencegah kenaikan berat badan; Gangguan dalam cara individu memandang berat atau bentuk tubuhnya. Namun, terapi komplementer seperti akupunktur, aromaterapi, yoga dan mindfulness sebagai pendekatan integratif dapat mengatasinya.² Ini menunjukkan bahwa pendekatan komplementer melampaui fokus biomedis.

¹ Ruhandi, A., & Muntaha Nour. “Pengalaman Spiritual Dan Kesadaran Diri Dalam Perspektif Psikologi Transpersonal.” *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 5(3), 267–283. 2026. <https://doi.org/10.56799/jim.v5i3.14967>

² Isabel T. Carvalho. “The role of complementary medicine in the holistic, patient-centered recovery from *anorexia nervosa* – a narrative review.” *De Gruyter Brill*, 22(3). 2025. https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/jcim-2025-0170/html?utm_source=chatgpt.

Terapi komplementer dikenal dengan istilah *Complementer and Alternatife Medicine*, disingkat *CAM*. Keberadaan *CAM* dibutuhkan salah satunya karena populasi orang sakit yang banyak. *CAM* juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Sebagai bagian dari *CAM*, secara konsisten meditasi dapat meningkatkan kesehatan mental, sedangkan beberapa terapi lain (misalnya reiki) lebih berpengaruh pada persepsi kenyamanan pasien. Penelitian ini menekankan bahwa pendekatan *CAM* bisa menjadi bagian dari pendekatan perawatan yang dipersonalisasi, mempertimbangkan nilai dan preferensi pasien untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan.³

Complementer and Alternatife Medicine (CAM) juga telah meningkat di masyarakat global. *CAM* dianggap melengkapi perawatan konvensional dengan menyediakan opsi pengobatan untuk area yang kurang terlayani, termasuk stres, nyeri kronis, dan kondisi kesehatan mental.⁴

Pengobatan holistik yang saat ini sedang berkembang adalah *Minfulness* sebagai terapi. Temuan dalam studi kuasi-eksperimental terbaru yang mengevaluasi *mindfulness* sebagai terapi komplementer untuk pasien pasca operasi kanker payudara antara lain, *minfulness* diterapkan dalam bentuk sesi selama delapan minggu. Secara signifikan menurunkan stres fisik dan mental. Selain itu, *self-efficacy* menjadi meningkat. Gaya *coping* pasien dibandingkan kelompok control juga meningkat. Studi ini menunjukkan bahwa *mindfulness-based complementary therapy* efektif sebagai pelengkap perawatan medis dalam situasi klinis berat.⁵ Secara konseptual, *self-efficacy* didefinisikan oleh Bandura sebagai “belief in one’s capabilities to organize and

³ PA Romero-García. “Complementary and Alternative Medicine (CAM) Practices: A Narrative Review Elucidating the Impact on Healthcare Systems, Mechanisms and Paediatric Applications”. *Healthcare*. 2024, 12(15), 1547; <https://doi.org/10.3390/healthcare12151547>

⁴ Eman M Mortada. “Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine in Current Medical Practice.” *Cureus*. 2024. Jan 10;16(1):e52041. doi: [10.7759/cureus.52041](https://doi.org/10.7759/cureus.52041) Eman M Mortada. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine in Current Medical Practice, *Cureus*. 2024. Jan 10;16(1):e52041. doi: [10.7759/cureus.52041](https://doi.org/10.7759/cureus.52041)

⁵ Wang, Y. ., & Ding, Z. “Efficacy of Mindfulness-based complementary alternative therapy on physical and mental stress, self-efficacy, and coping styles of patients undergoing breast cancer surgery.” *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 42(1), 191–196. 2026. <https://doi.org/10.12669/pjms.42.1.12519>

execute the courses of action required to manage prospective situations.” Konsep ini berbeda dari self-esteem (harga diri) atau self-confidence (rasa percaya diri umum), karena self-efficacy bersifat spesifik terhadap tugas atau domain tertentu. Seseorang bisa memiliki self-efficacy tinggi dalam hal mengajar, tetapi rendah dalam keterampilan sosial atau menghadapi situasi konflik.⁶

Foale, S., Botma, Y. & Heyns, T. dalam tulisannya mengungkapkan tiga temuan yang luar biasa. Pertama, *Mindfulness-based interventions* (MBIs) memberikan dukungan terhadap kesejahteraan pada orang dewasa di komunitas berpenghasilan rendah. Kedua, memperkuat kapasitas regulasi stres, kesadaran diri, dan kesejahteraan emosional. Ketiga, memberikan bukti bahwa *mindfulness* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari layanan kesehatan komplementer untuk populasi yang kurang terlayani secara klinis.⁷

Mindfulness juga diujikan kepada pasien hipertensi. Studi kuasi-eksperimental di Peru melakukan kombinasi terapi *mindfulness* dengan perawatan obat. *Mindfulness* berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah delapan sesi *mindfulness* signifikan dibandingkan perawatan standar. Hasil penelitian ini memperkuat argument, bahwa *Mindfulness* dapat berfungsi sebagai terapi komplementer yang membantu kontrol kondisi kronis.⁸

Beberapa temuan yang diungkapkan dalam artikel ilmiah di atas menyatakan bahwa *Mindfulness* terbukti efektif dalam mengatasi kasus-kasus psikologis dan bekerja sebagai komplementer, bukan pengganti, dari pengobatan konvensional.

⁶ <https://psike.id/self-efficacy-pilar-keyakinan-diri-dalam-psikologi-kontemporer/>

⁷ Foale, S., Botma, Y. & Heyns, T. Mindfulness-based interventions to support wellbeing of adults in low socio-economic settings: a realist review. *BMC Complement Med Ther* 24, 52 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04263-7>

⁸ Chonta-Jaime E, Cortez-Portas N, Luján López JE, Villena Zapata LI, Acosta-Enriquez BG, Gonzales-Carhuajulca D. Effectiveness of Mindfulness Therapy as a Complement to Pharmacological Treatment in the Control of Blood Pressure in Hypertensive Adults: A Quasi-Experimental Study in Lima. Peru. *Public Health Nurs.* 2025 Jan-Feb;42(1):123-131. doi: 10.1111/phn.13452. Epub 2024 Oct 28. PMID: 39468410.

Selain *CAM* dengan *Mindfulness*, ada penelitian tentang spiritualitas dalam praktik *complementary and alternative medicine (CAM)*. Menurut Sandra M. Schneiders, spiritualitas adalah “pengalaman hidup sadar akan usaha integrasi kehidupan melalui transendensi diri menuju nilai tertinggi yang dipersepsikan seseorang” (Schneiders, 2003). Artinya, spiritualitas bukan hanya pengalaman sesaat, tetapi proses hidup yang terstruktur dan berkelanjutan.⁹ Penelitian ini menemukan bahwa spiritualitas sebagai bagian dari modalitas *CAM*. Menurut William James dalam *The Varieties of Religious Experience*, pengalaman spiritual adalah pengalaman batin pribadi yang dirasakan individu dalam relasinya dengan sesuatu yang dianggap ilahi atau transenden. Dalam konteks ini, “spiritual” menunjuk pada sifat pengalaman tersebut.¹⁰ Pasien sering mengasosiasikan berbagai modalitas *CAM* dengan praktik spiritual yang mereka nilai sebagai bagian dari penyembuhan holistik. Menurut Margaret Newman dalam teori *Health as Expanding Consciousness*, kesehatan dipahami sebagai proses menyeluruh yang melibatkan kesadaran dan integrasi diri, bukan sekadar bebas dari penyakit. Pandangan ini menjadi dasar pendekatan holistik dalam keperawatan dan kesehatan.¹¹ Pasien juga menghargai dimensi spiritual dalam proses penyembuhan, terutama mereka yang hidup dengan penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker. Dari pandangan praktisi, mereka mengakui pentingnya spiritualitas terhadap kesejahteraan pasien. Sayangnya banyak praktisi merasa kurang terlatih atau tidak memiliki pedoman untuk mengintegrasikan spiritual care secara profesional dalam praktik klinis mereka. Tentang kelemahan, pendidikan *CAM* sering tidak memasukkan kompetensi spiritual secara formal. Kekurangan pedoman dan pelatihan berpotensi menghambat kualitas pelayanan holistik

⁹ Schneiders, S. M. (2003). Religion vs. Spirituality: A Contemporary Conundrum. *Spiritus*, 3(2), 163–185.

¹⁰ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green.

¹¹ Newman, M. A. (1994). *Health as Expanding Consciousness* (2nd ed.). New York: National League for Nursing Press.

yang diharapkan pasien.¹²

Penelitian spiritualitas lainnya dilakukan oleh Michael Teut, Barbara Stöckigt, Christine Holmberg, Florian Besch, Claudia M. Witt, & Florian Jeserich. Dalam artikelnya yang berjudul *Perceived outcomes of spiritual healing and explanations: a qualitative study on the perspectives of German healers and their clients*, menjelaskan persepsi pasien bahwa sensasi tubuh positif seperti perasaan relaksasi, kehangatan, dan energi yang mengalir. Peningkatan kesejahteraan psikologis termasuk perasaan damai, emosi positif, dan kepuasan batin. Pasien menggambarkan perubahan terhadap *self-concept*, nilai hidup, dan gaya hidup yang lebih bermakna. Beberapa klien melaporkan pengurangan gejala atau gangguan fisik.¹³ Para praktisi dan klien mengaitkan pengalaman mereka dengan beberapa penjelasan, yakni koneksi dengan sumber transenden. Banyak yang menggambarkan pengalaman sebagai “*menghubungkan diri dengan kekuatan yang lebih tinggi*” yang memicu proses penyembuhan dan pembebasan *blok energi*. Penyembuhan dipandang memberikan kekuatan batin, mendorong klien untuk mengambil keputusan yang lebih bermakna dan perubahan positif dalam hidup. Kepercayaan, empati, dan hubungan pribadi antara klien dan praktisi dianggap sebagai faktor penting yang mendukung pengalaman penyembuhan. Proses penyembuhan tidak hanya terkait sensasi fisik, tetapi juga membantu klien *mencari* arti atas pengalaman mereka, merefleksikan masalah hidup, dan menafsirkan kembali gejala sebagai bagian dari perjalanan personal.¹⁴

Artikel berjudul *Complementary and alternative medicine is positively associated with religiousness/spirituality* yang dipublikasikan dalam *Journal of Complementary and Integrative Medicine* mengkaji hubungan antara tingkat religiusitas individu dengan penggunaan *Complementary and Alternative*

¹² Hoosen, M., Roman, N. V., & Mthembu, T. G. (2021). The role of spirituality and spiritual care in complementary and alternative medicine: A scoping review. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 20(4), 714–724. <https://doi.org/10.3329/bjms.v20i4.54125>

¹³ Teut, M., Stöckigt, B., Holmberg, C. *et al.* Perceived outcomes of spiritual healing and explanations - a qualitative study on the perspectives of German healers and their clients. *BMC Complement Altern Med* 14, 240 (2014). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-240>

¹⁴ Teut, M., Stöckigt, B., Holmberg, C. *et al.*

Medicine (CAM). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei pada populasi pasien rawat jalan di Jerman untuk menilai sejauh mana dimensi religius dan spiritual berkontribusi terhadap kecenderungan penggunaan terapi komplementer. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiusitas dan penggunaan *CAM*. Individu dengan skor religiusitas yang lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan terapi komplementer seperti suplemen, pengobatan herbal, dan pendekatan integratif lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa orientasi makna hidup, keyakinan transendental, serta dimensi spiritual personal dapat menjadi faktor psikososial yang memengaruhi pilihan terapi kesehatan. Secara teoretis, studi ini memperkuat argumen bahwa penggunaan *CAM* tidak semata-mata didorong oleh faktor medis, tetapi juga oleh sistem nilai, keyakinan religius, dan pencarian makna spiritual dalam proses penyembuhan.¹⁵

Artikel lain yang membahas Pengalaman religius dan *CAM* berjudul *The role of spirituality and spiritual care in complementary and alternative medicine: A scoping review* yang dipublikasikan dalam *Bangladesh Journal of Medical Science* merupakan kajian *scoping review* yang bertujuan memetakan literatur terkait peran spiritualitas dan *spiritual care* dalam praktik *Complementary and Alternative Medicine (CAM)*. *Spiritual care* merupakan pendekatan pelayanan kesehatan yang mengintegrasikan perhatian terhadap dimensi spiritual, religius, dan eksistensial individu sebagai bagian dari proses penyembuhan. Konsep ini tidak terbatas pada praktik keagamaan formal, tetapi mencakup kebutuhan akan makna hidup, harapan, relasi dengan yang transenden, serta rekonsiliasi batin dalam menghadapi penyakit atau krisis kesehatan. Dalam konteks pelayanan kesehatan modern, *spiritual care* dipandang sebagai komponen penting dari pendekatan holistik karena mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat mekanisme koping, dan memberikan rasa damai bagi pasien. Studi ini menelaah berbagai publikasi

¹⁵ Heller, T., Kloos, C., Mueller, N., Roemelt, J., Keinki, C., Wolf, G., Mueller, U. A., & Huebner, J. (2020). *Complementary and alternative medicine is positively associated with religiousness/spirituality*. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(1), 185–192. <https://doi.org/10.1515/jcim-2018-0023>

internasional untuk mengidentifikasi bagaimana spiritualitas dipahami, diintegrasikan, dan dialami dalam konteks layanan CAM.¹⁶

Melalui penelusuran sistematis terhadap sejumlah basis data akademik, penulis menemukan bahwa spiritualitas bukan sekadar aspek tambahan dalam CAM, tetapi sering kali menjadi komponen inti dalam filosofi dan praktiknya. Banyak pendekatan CAM, seperti terapi energi, pengobatan holistik, dan praktik penyembuhan tradisional, mengintegrasikan dimensi makna, nilai, keyakinan, serta hubungan transendental sebagai bagian dari proses penyembuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman pasien dalam CAM sering kali mencakup dimensi eksistensial dan religius, terutama dalam konteks pencarian makna, harapan, dan keseimbangan holistik antara tubuh, pikiran, dan jiwa.¹⁷

Artikel ini juga menyoroti pentingnya kompetensi *spiritual care* bagi praktisi CAM, termasuk sensitivitas terhadap latar belakang agama dan keyakinan pasien. Dengan demikian, studi ini memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami keterkaitan antara pengalaman religius, spiritualitas, dan praktik pengobatan alternatif dalam perspektif kesehatan holistik.¹⁸

Secara akademik, artikel ini relevan untuk disertasi yang membahas pengalaman religius dalam CAM karena menyajikan sintesis literatur yang komprehensif mengenai integrasi spiritualitas dalam praktik dan pengalaman terapi komplementer.

Penyembuhan dengan pendekatan sufisme, secara implisit menjadi bagian dari *Complementary and Alternative Medicine (CAM)*. Mitha mengeksplorasi konsep sufisme sebagai pendekatan penyembuhan yang mempertemukan dimensi religius islami dengan aspek kesejahteraan kesehatan mental. Studi ini menekankan bahwa praktik-praktik sufistik seperti

¹⁶ Hoosen, M., Roman, N. V., & Mthembu, T. G. (2021). *The role of spirituality and spiritual care in complementary and alternative medicine: A scoping review*. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 20(4), 714–724. <https://doi.org/10.3329/bjms.v20i4.54125>

¹⁷ Hoosen, M., Roman, N. V., & Mthembu, T. G. (2021). *The role of spirituality and spiritual care in complementary and alternative medicine: A scoping review*.

¹⁸ Hoosen, M., Roman, N. V., & Mthembu, T. G. (2021). *The role of spirituality and spiritual care in complementary and alternative medicine: A scoping review*.

zikir, kontemplasi, dan pengembangan kesadaran batin, memiliki potensi terapeutik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional, serupa dengan mekanisme yang ditemukan dalam terapi komplementer yang berfokus pada pikiran dan tubuh (*mind-body therapies*). Perspektif ini menyajikan pendekatan holistik di luar biomedis dan mendukung pemahaman CAM yang tidak hanya mencakup terapi fisik tetapi juga dimensi religius-spiritual dari penyembuhan.¹⁹

Literatur berikutnya yang membahas sufisme dan penyembuhan tergambar dalam Gurbuz-Dogan *et al.* Studi ini menunjukkan bahwa musik sufistik memiliki potensi sebagai bentuk terapi musik komplementer yang berpengaruh terhadap hasil kesehatan mental, khususnya dalam mereduksi kecemasan dan memengaruhi gejala depresi serta stres. Walaupun kualitas bukti masih rendah, hasil ini mengindikasikan bahwa *Sufi practices* dalam bentuk musik dapat dipandang sebagai intervensi komplementer yang sejalan dengan pendekatan *Complementary and Alternative Medicine* karena mencakup komponen spiritual, budaya, dan pengalaman subjektif yang berkontribusi terhadap kesehatan mental manusia.²⁰

Pengalaman religius yang bersifat pribadi ini, dialami juga oleh individu yang sedang melakukan proses terapi terhadap kliennya. Proses terapi yang dimaksud adalah kegiatan terapi yang metode terapinya dengan menggunakan kekuatan pikiran. Terapi dengan model seperti ini dikembangkan oleh lembaga *Mind Healing Technique Indonesia*.

Mind Healing Technique Indonesia adalah sebuah teknik penyembuhan yang dirancang untuk menyadari, mengenali, memilih, memilah, mengoptimalkan dan memanfaatkan fungsi dari pikiran manusia.²¹

Mind Healing Technique (disingkat, MHT) adalah sebuah cara membangkitkan energi pikiran (*Mind Energy*) melalui pemrograman pikiran

¹⁹ Mitha, K. (2019). *Sufism and healing*. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(3), 194–205. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1464423>

²⁰ Gurbuz-Dogan, R. N., Ali, A., Candy, B., & King, M. (2021). *The effectiveness of Sufi music for mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis of 21 randomised trials*. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102664. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102664>

²¹ Al-sambasy, A. J. (2019a). *Mind Healing Technique of Indonesia*., 3

(*Mind Programming*) yang secara langsung dapat mempengaruhi tubuh sendiri maupun tubuh orang lain menjadi lebih baik dan sehat. Selain sebagai teknik terapi, MHT merupakan sebuah fenomena yang secara sains dapat dijelaskan melalui ilmu biologi modern, fisika quantum dan filsafat idealisme yang menekankan mind terlebih dahulu daripada materi. Cara kerja MHT mengacu pada prinsip bahwa energi dan materi di alam ini saling terhubung. pikiran adalah energi, sementara tubuh adalah materi. pikiran dan tubuh menjadi saling terkoneksi sehingga ide (isi pikiran) sebagai energi dari pikiran secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan mental.²²

Sebagai metode terapi, *Mind Healing Technique* diajarkan kepada siapa saja yang hendak mendalami kemampuan praktis terapi. Syarat utama menjadi seorang terapis cukup sederhana, punya niat yang tulus, yakin dan pasrah. Hal itu dapat diketahui dari prosedur terapeutik MHT, dalam mengawali proses pengobatannya.²³

Pemrograman pikiran yang dikembangkan dalam *MHT* itu spesifik, dikhususkan pada bidang pengobatan. Secara alamiah, pikiran adalah sebuah daya atau kekuatan dalam diri manusia sebagai sebuah anugerah dari Sang Pencipta. Pikiran tidak bisa dilepaskan dengan tubuh. Pikiran-tubuh adalah satu kesatuan yang saling terkait. Pikiran sangat mempengaruhi tubuh. Tubuh akan bereaksi terhadap pemikiran individu yang bergantung kepada nilai kata-kata yang diucapkannya. Apabila hasil pemikiran itu berupa kata-kata dan kalimat positif, maka tubuh akan bereaksi positif. Bila kata-kata dan kalimat yang dihasilkan adalah negatif, maka tubuh akan bereaksi negatif.²⁴

Pikiran dapat menjangkau tempat yang sangat jauh. Dengan pikiran, individu dapat mengirim pesan pada seseorang yang berada di Mekah, Moskow atau bahkan di kutub utara. Pesan yang dikirimkan pikiran kepada orang lain

²² MHT Center. (2019). *Mind Healing Technique Training Center*. PT. Cahaya Guna Semesta. <https://mhtcenter.com/>

²³ Rahmawati, A. P., & Setiawan, Cucu, Naan, N. (2020). Nilai sufistik dalam prosedur self healing. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 105, 18–28

²⁴ Dennis Greenberger & Christine A. Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran*. Kaifa

tanpa mencampuradukan dengan sesuatu yang lain, maka pesan akan bisa diterima dengan merasakannya.²⁵

Kekuatan pikiran manusia merupakan optimalisasi potensi kinerja otak kanan dan alam bawah sadar pada gelombang otak *alpha* dan atau *theta*. Kekuatan yang sangat dahsyat ini mampu menghasilkan ilmu pengetahuan yang menakjubkan, menyibak misteri kehidupan, *memanage* energi, melakukan terapi (penyakit, emosi, sikap, mental, psikus, fisik), menjelajah antariksa, mewujudkan impian pikiran perasaan dan pikiran menjadi kenyataan, dan lain lain.²⁶

Dengan kekuatan pikirannya, manusia dapat memanfaatkan energi yang dimilikinya untuk dikelola dengan baik, ke arah positif dan memberikan pelayanan di bidang kesehatan. Energi yang dimaksud berasal dari hasil proses biologi dalam tubuh. Energi yang tercipta ini menyelimuti seluruh tubuh, yang menjadikannya medan elektromagnetik. luas medan energi dalam tubuh sepanjang rentang tangan dan setinggi tinggi badan.²⁷

Selain energi tubuh yang merupakan bagian internal diri, ada juga energi luar tubuh yang bermanfaat untuk kesehatan. energi itu dikenal dengan energi metafisika, energi alam, energi semesta, energi ilahi dan lain-lain.²⁸

Mind Healing Technique telah memanfaatkan energi untuk kesehatan sejak beberapa tahun terakhir. Dari testimoni yang ditampilkan dalam laman websitenya, *Mind Healing Technique* dapat mengobati berbagai penyakit fisik dan psikologis. Penyakit yang berhasil disembuhkan diantaranya sakit lutut yang sudah menahun, kram usus besar dan sulit buang air besar, haid tidak teratur, dan maag yang sering kambuh.²⁹

²⁵ Inayat Khan, *The Heart Of Sufism* (Bandung: Rosdakarya, 2002), 13

²⁶ Drs. Subiyono, MP. CHt, CH, CCHt., Awan Hariono, M.Or., Arif Wiryawan, CHT, CH, CCHTning Surati, SE, M. (2015). *Hypnosis Meta NLP*. Penerbit K-Media.

²⁷ Caroline Myss. (2005). *Anatomy of The Spirit: Tujuh Tahap Penyembuhan Alternatif*. Hikmah

²⁸ Tim Penulis Lekas. (2003). *Sehat Dengan Olah Nafas*. Simbiosis

²⁹ MHT Center. (2019). *Mind Healing Technique Training Center*. PT. Cahaya Guna Semesta. <https://mhtcenter.com/>

Keberhasilan *Mind Healing Technique* dalam mengatasi berbagai penyakit tidak lepas dari kerjasama yang baik antara terapis dan kliennya. Sebagai hasil dari pemrograman pikiran, metode terapi *Mind Healing Technique* akan berlaku efektif apabila klien yang menjadi objek pengobatannya bersikap ikhlas dan pasrah. Totalitas kepasrahan berdampak positif pada progres terapi untuk memperoleh kesembuhan.

Dalam layanan pengobatannya, seorang terapis memberi gambaran umum tentang manfaat terapi bagi tubuh dan mental. Terapis juga menyampaikan pentingnya keyakinan. Keyakinan yang dimaksud bahwa kesembuhan datangnya dari Allah yang maha kuasa, sedangkan proses terapi hanya bentuk usaha pengobatan. Oleh sebab itu, pada proses pengobatan berlangsung, terapis dan klien secara bersamaan meneguhkan keyakinan dan kepasrahan kepada Allah.

Intruksi terapis dalam bentuk afirmasi memberi dampak yang besar bagi keyakinan klien untuk mengikuti sesi terapi. Afirmasi-afirmasi terapi tidak hanya sebagai bagian dari prosedur terapeutik, ia disertai dengan pengalaman keyakinan kepada Allah yang terakumulasi dari rangkaian kegiatan terapi. Pengalaman pertama sebagai terapis menjadi kata kunci keberhasilan pada layanan terapi berikutnya. Bentuk pengalaman terapis ini kemudian penulis menyebutnya sebagai sesuatu yang bersifat spiritual.

Dampak dari pengalaman spiritual menimbulkan kesan. Kesan-kesan itu bisa bersifat positif atau pun negatif. Terapis yang menangkap kesan dalam proses layanan pengobatan, dapat mempengaruhi eksistensi dirinya sebagai terapis. Kesan-kesan itu terhubung dengan hasil proses terapi. Klien yang sembuh, akan berkesan positif. Sementara klien yang sakitnya semakin parah dan bahkan meninggal dunia, akan memberi kesan negatif. Untuk itulah, Ahmad Jais³⁰ mengingatkan agar para terapis tidak terbebani oleh hasil, tapi mengoptimalkan prosesnya. Sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah.

³⁰ Al-sambasy, A. J. (2019b). *Pelatihan Mind Healing Technique*.

Pengalaman spiritual yang selalu dihubungkan dengan Tuhan adalah pengalaman religius. Individu bisa dikatakan mengalami pengalaman spiritual ketika ia dapat memaknai pengalamannya. Dalam terminologi Maslow dikenal dengan istilah *peak experience*.³¹

Pengalaman religius bersifat personal yang memiliki hubungan batin dengan sesuatu yang berkekuatan supranatural. Pengalaman individu merasa bertemu Tuhan atau merasakan kehadiran-Nya, antara satu dengan yang lainnya berbeda. perbedaan ini bisa jadi karena faktor pengetahuan agama. Ajaran agama inilah yang dapat mengantarkan individu pada pengetahuan kehadiran Tuhan.³²

Pengalaman Spiritual praktis *Mind Healing Technique* Indonesia ini menjadi daya tarik penulis untuk dikaji menjadi sebuah penelitian ilmiah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk dan makna pengalaman religius yang dialami praktisi MHT dalam proses terapi *Mind Healing Technique*?
2. Bagaimana dimensi emosional dan spiritual (perasaan religius) praktisi MHT yang muncul dalam pengalaman spiritual selama proses terapi *Mind Healing Technique*?
3. Bagaimana Pengalaman religius menjadi katalisator proses transformasi ruhani praktisi *Mind Healing Technique* dalam proses terapi MHT?
4. Bagaimana implikasi nyata pengalaman religius tersebut terhadap kehidupan pribadi, spiritualitas, dan praktik terapeutik anggota Komunitas MHT Indonesia?

³¹ Cahyono, R. (2011). Dinamika emosi dan pengalaman spiritual beragama: studi kualitatif pengalaman perubahan keyakinan beragama. *Insan*, 13(1), 32–40

³² Pujiastuti, Triyani. 2017. “Konsep Pengalaman Keagamaan Joachim Wach.” *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 17(2):63. doi: 10.29300/syr.v17i2.896.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah di atas, maka dari itu peneliti menemukan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan dan menganalisis bentuk serta makna pengalaman religius yang dialami praktisi dalam proses terapi *Mind Healing Technique*.
2. Mengungkap dimensi emosional, spiritual, dan religiusitas subjektif yang mewarnai pengalaman religius praktisi MHT dalam proses terapi *Mind Healing Technique*.
3. Menjelaskan pengalaman religius menjadi katalisator proses transformasi ruhani praktisi *Mind Healing Technique* dalam Proses Terapi MHT.
4. Menjelaskan implikasi nyata pengalaman religius tersebut terhadap aspek psikologis, spiritual, dan eksistensial dalam kehidupan praktisi MHT.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari 2 aspek, yaitu secara teoritis dan praktis. Penjabaran dari kedua manfaat itu akan dijelaskan sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian studi agama-agama. Penelitian ini memperkaya wacana mengenai pengalaman religius (*religious experience*) dengan menghadirkannya dalam konteks terapi modern berbasis *Mind Healing Technique*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menegaskan posisi pengalaman religius sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual manusia, tetapi juga membuka ruang dialog antara teori klasik seperti pemikiran William James, Rudolf Otto, dan Al-Ghazali dengan fenomena kontemporer yang berkembang di masyarakat. Selain itu, penelitian ini berpotensi menegaskan integrasi antara dimensi psikologi, sufisme, dan pengalaman religius, sehingga dapat menjadi landasan konseptual bagi pengembangan teori baru mengenai

keterhubungan aspek psikologis, spiritual, dan religius dalam proses penyembuhan. Lebih jauh, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengayaan literatur akademik di bidang psikoterapi Islami, terutama dalam mengkaji relevansi metode sufistik dan pendekatan terapi berbasis pikiran. Selain itu, penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap pengayaan literatur dalam bidang manajemen pendidikan Islam, khususnya terkait pemasaran jasa pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak. Bagi komunitas *Mind Healing Technique Indonesia*, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi sekaligus penguatan spiritual dalam praktik terapi yang mereka jalankan, serta memberikan legitimasi akademik terhadap metode yang sudah mereka terapkan. Bagi para praktisi konseling dan psikoterapi Islami, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk merancang pendekatan terapi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual, sehingga mampu memberikan layanan yang lebih komprehensif. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengalaman religius dalam proses penyembuhan, sehingga masyarakat lebih terbuka terhadap terapi berbasis spiritualitas yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Lebih jauh, bagi pengembangan akademik di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, penelitian ini memperkuat peran Program Studi Studi Agama-Agama dalam menghasilkan penelitian aplikatif dan relevan dengan kebutuhan zaman, sekaligus memperkuat kontribusinya dalam pengembangan studi interdisipliner yang menghubungkan agama, psikologi, dan kesehatan.

E. Kerangka Pemikiran

William James yang dianggap sebagai bapak psikologi agama memberikan kriteria orang yang beragama matang sebagai berikut: *Pertama*,

kesadaran akan eksistensi Tuhan, maksudnya adalah bahwa orang yang beragama matang selalu tersambung hati dan pikirannya dengan Tuhan. Karena selalu tersambung dengan Tuhan, perilaku orang yang beragama matang akan melahirkan kedamaian, tetenangan batin yang mendalam dan terhindar dari keburukan-keburukan hidup. *Kedua*, kedekatan dengan Tuhan dan penyerahan diri padanya. Maksudnya ini merupakan konsekuensi dari yang pertama, dimana orang beragama matang secara sadar dan tanpa paksaan menyesuaikan hidupnya dengan kehendak Tuhan, yakni kebajikan. *Ketiga*, penyerahan diri sebagaimana dalam poin kedua melahirkan rasa bahagia dan kebebasan. Ia akan mengaktifkan energi spiritual dan menggerakkan karya spiritual. Orang beragama matang memiliki gairah hidup, dan memberikan makna dan kemuliaan baru pada hal-hal yang lazimnya dianggap biasa-biasa saja. Agama menjadi sumber kebahagiaan, sehingga yang beragama matang menjalani kehidupannya dengan penuh kebahagiaan. *Keempat*, orang yang beragama matang mengalami perubahan dari emosi menjadi cinta dan harmoni. Orang yang beragama matang mencapai perasaan tenteram dan damai, dimana cinta mendasari seluruh hubungan interpersonalnya. Jadi, orang beragama matang bebas dari rasa benci, *prejudice*, permusuhan, dan lain-lain. Cinta dan harmoni merupakan dasar bagi kehidupan sosial dan interpersonalnya. Perkembangan kematangan beragama ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal ini berupa tingkat atau daya serap seseorang terhadap nilai religius, pemaknaan seseorang terhadap ajaran agama, dan kematangan emosi seseorang. Adapun faktor eksternal dari kematangan beragama adalah cara keluarga dan lingkungan mentransfer dan menginternalisasikan nilai serta ajaran religius kepada seseorang.³³

³³ Zulkarnain, Zulkarnain. 2019. "Kematangan Beragama Dalam Perspektif Psikologi Tasawuf." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10(2):305–25. doi: 10.32923/maw.v10i2.873.

Pengalaman religius sebagai pengalaman pribadi seorang individu dan bersifat subjektif yang melibatkan perasaan. Tindakan dan pengalaman individu dalam kesendiriaan, merasakan kehadiran sesuatu sebagai ilahi.³⁴

Sebagai seorang filsuf dan psikolog, William James menekankan studi empiris terhadap pengalaman religius pribadi sebagai fenomena psikologis yang sah. Dalam karya monumentalnya *The Varieties of Religious Experience* yang rilis pada tahun 1902, James mendefinisikan pengalaman religius sebagai peristiwa subjektif yang mendalam, langsung, dan transformatif yang memberi makna bagi individu. Ia menekankan bahwa pengalaman ini bersifat pribadi dan langsung, bukan sekadar doktrin atau ritual eksternal.³⁵

James mengklasifikasikan pengalaman religius menjadi beberapa karakteristik utama: (1) *Noetic Quality*; *ineffability*; *transiency*; dan *passivity*. Ia memandang pengalaman religius sebagai fenomena psikologis yang dapat dipelajari tanpa harus menilai kebenaran teologisnya. Ia menggunakan pendekatan fenomenologis, dengan fokus pada pengalaman langsung subjek. Pendekatan ini menjadi dasar bagi psikologi agama modern dan studi pengalaman spiritual lintas budaya.³⁶

Dalam dimensi emosional dan spiritual, Rudolf Otto berpendapat bahwa pengalaman religius (*nominous*) adalah pengalaman yang kudus (*das Heilige*) yang didalamnya ada rasa *mysterium tremendum et fascinans* kekaguman, kegenteran, dan tertarik pada sesuatu di atas nalar manusia dan tak dapat dijelaskan. Ia ingin melihat pengalaman religius pada aspek emosional dan intuisi.³⁷

Konsep *mysterium*, *tremendum* dan *fascinans* ini selanjutnya dijelaskan sebagai tiga unsur pengalaman religius. Konsep *mysterium* menggambarkan pengalaman religius sebagai pengalaman terhadap sesuatu yang “*ganz andere*” suatu realitas yang tak bisa dipahami sepenuhnya oleh akal manusia. Elemen

³⁴ William James, *The Varieties of Religious Experience* (London and Bombay : Longmans, Green, and Co. 1902), 33

³⁵ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Penguin Books

³⁶ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*

³⁷ Rudolf Otto, *The Idea of the Holy* (London New York Toronto, 1950 second Edition), 12

ini disebut sebagai “*mysterium*”, yang berarti misteri namun bukan sekadar sesuatu yang belum diketahui, melainkan sesuatu yang secara inheren tak terpahami. *mysterium* dalam konteks ini yakni pengalaman terhadap suatu kekuatan atau realitas yang sepenuhnya lain (*the wholly other*), yang tak dapat dipahami oleh rasio, tetapi bisa dialami secara langsung oleh intuisi religius. Makna dan fungsi *mysterium* ini diantaranya: (1) menggambarkan transendensi Tuhan. Tuhan bukan sekadar versi sempurna dari manusia, melainkan entitas yang tak bisa dijelaskan atau dibandingkan dengan apa pun dalam dunia ini; (2) Menunjukkan keterbatasan manusia. Pengalaman terhadap *mysterium* menimbulkan rasa kagum, tunduk, dan hormat karena manusia menyadari keterbatasannya di hadapan Yang Mutlak; (3) Pintu masuk pengalaman religius. *mysterium* sebagai pusat dari pengalaman religius yang sejati bukan sekadar moralitas atau doktrin rasional. Pengalaman *mysterium* bisa terjadi dalam berbagai bentuk seperti, ketika seseorang berdoa dan merasa kehadiran ilahi yang sangat kuat. Ketika menyaksikan keagungan alam yang membangkitkan rasa kecil, hina, namun juga tertarik. Dalam ritus atau upacara religius yang membawa kesadaran akan kehadiran “yang tak terlihat”. Pengalaman religius ini bersifat numinous, yakni realitas yang melampaui nalar dan menyentuh sisi terdalam spiritual manusia.³⁸

Konsep *tremendum* yang membahas tentang pengalaman religius yang tidak bisa dijelaskan oleh akal atau rasionalitas. Ia menggambarkan reaksi emosional manusia ketika berhadapan dengan sesuatu yang sangat besar, sakral, dan menggetarkan jiwa. Konteks ini berkenaan dengan perjumpaan seorang hamba dengan yang Ilahi atau Yang Kudus. Dalam *tremendum* itu terdapat: (1) rasa takut religius. Ketakutan yang disebabkan oleh kesadaran individu akan kehadiran kekuatan yang suci dan jauh melampaui manusia. Ketakutan ini tidak masuk dalam ketakutan kategori fisik, melainkan ketakutan dalam keadaan transenden; (2) Kesadaran akan ketidakwajaran, karena yang dialami bukanlah sesuatu yang duniawi atau biasa; (3) Kekaguman disertai kerendahan hati, pada

³⁸ Rudolf Otto, *The Idea of the Holy* (London New York Toronto, 1950 second Edition), 25-30

posisi bersama kehadiran-Nya, manusia merasa kecil dan tak berdaya di hadapan kekudusan tersebut. Salah satu contoh pengalaman *tremendum* individu merasa dirinya berada dihadapan sesuatu yang sepenuhnya lain yang menggetarkan hati dan membangkitkan rasa getar itu sendiri.³⁹

fascinans terdiri dari unsur yang menarik, memikat, dan menawan dari yang suci. Meskipun terasa dahsyat dan agung, yang suci juga mengundang manusia untuk mendekat, mencintai, dan mengalami kedekatan dengannya. Secara spesifik, *fascinans* berarti, (1) merujuk pada daya tarik dari pengalaman religius yang suci; (2) membangkitkan kekaguman, cinta, dan pengabdian; (3) membuat manusia tidak hanya takut, tetapi juga terdorong untuk mendekat dan berelasi dengan yang Ilahi; (4) bersifat menenteramkan dan menggugah, berlawanan tetapi bersanding dengan aspek *tremendum* yang menggetarkan. Pada praktiknya, dalam pengalaman religiusnya, individu merasa “diselimuti” oleh kehadiran Tuhan dalam doa, meditasi, atau ibadah yang mendalam.⁴⁰

Inayat Khan menyatakan, Tasawuf atau sufisme adalah suatu agama jika orang ingin mempelajari agama darinya; suatu filsafat jika orang ingin mempelajari hikmah darinya, suatu mistisisme jika orang mengharapkan ditunjuki jalan keterbukaan jiwa darinya. Sesungguhnya, tasawuf melampaui semua itu. Ia adalah cahaya, kehidupan yang merupakan nikmat bagi setiap jiwa yang menyangkut fana menjadi abadi. Tasawuf juga merupakan pesan cinta harmoni dan keindahan. Pesan ketuhanan dan masa seruan setiap jiwa. Pesan yang berada dalam cahaya dan kehidupan ketuhanan yang menyembuhkan jiwa, membawa seseorang padan ketenangan dan kedamaian jiwa.⁴¹ Dalam sufisme, pengalaman religius merupakan inti dari perjalanan seorang salik. Ilmu sufisme berisikan ajaran tentang ritual dan pengalaman merasakan hadirnya Tuhan. Ritual dalam sufisme memiliki fungsi media atau sarana lahiriah, laku ibadah yang harus dilaksanakan oleh seorang pejalan sufisme. Secara lengkap dan

³⁹ Rudolf Otto, *The Idea of the Holy* (London New York Toronto, 1950 second Edition), 12-24

⁴⁰ Rudolf Otto, *The Idea of the Holy* (London New York Toronto, 1950 second Edition), 31-41

⁴¹ Inayat Khan, *The Heart Of Sufism* (Bandung: Rosdakarya, 2002), 13

mendalam, ritual ibadah menuju Tuhan ada dalam institusi sufi yang bernama tarekat. Tarekat adalah jalan yang ditempuh kaum sufi, dan digambarkan sebagai jalan yang berpangkal dari syariat. jalan utama disebut *syar'* sedangkan anak jalan disebut *tariq*. Pendidikan religius merupakan cabang dari jalan utama yang terdiri atas hukum ilahi, tempat berpijak bagi setiap hamba. Pengalaman religius tak mungkin diperoleh bila perintah syariat yang mengikat tidak ditaati terlebih dahulu secara seksama. Tariq atau jalan itu lebih sempit dan lebih sulit dijalani serta membawa *salik* dalam *suluk* atau pengembaraannya melalui berbagai persinggahan, hingga cepat atau lambat, salik mencapai tujuannya, yaitu tauhid sempurna, pengakuan berdasarkan pengalaman bahwa Tuhan adalah satu.⁴²

Al-Ghazali menyatakan bahwa jalan sufi merupakan pendahuluan latihan ruhaniah, penghapusan perilaku tercela, pemutusan ketergantungan pada perilaku itu, dan upaya konsentrasi pada maksud dan tujuan hanya kepada Allah semata.⁴³

Gagasan transformasi ruhani dijelaskannya dalam konsep *tazkiyat al-nafs* pada kitab *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Sebagai pengarangnya, Al-Ghazali menguraikan *tazkiyat al-nafs* melalui struktur tematik dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, khususnya pada *Rub' al-Muhlikat* yang membahas pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela, serta pada *Rub' al-Munjiyat* yang menjelaskan internalisasi sifat-sifat terpuji sebagai jalan keselamatan. Dari kerangka ini dapat disarikan pola transformasi bertahap menuju kemurnian hati dan tersingkapnya cahaya Ilahi dalam diri manusia. Literatur sufisme merumuskannya sebagai *takhalli-tahalli-tajalli*.⁴⁴

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman religius dipahami sebagai katalisator transformasi ruhani, yakni faktor pemicu yang mempercepat proses perubahan batin tanpa secara mekanis mengganti struktur kepribadian individu.

⁴² Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam* (Jakarta, Pustaka Firdaus, 2000), 123

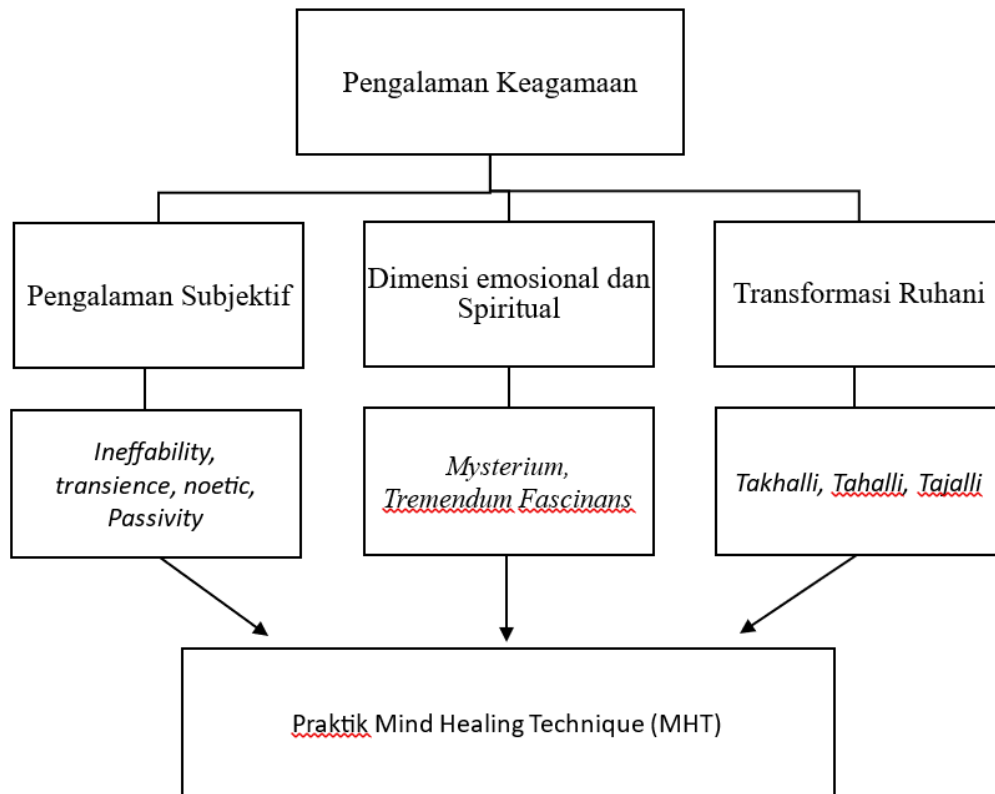
⁴³ Dr. Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi Dari Zaman Ke Zaman* (Bandung: Pustaka, 1997), 234

⁴⁴ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, n.d.), III:75–250; IV:5–220

Sebagaimana dalam tradisi sufisme yang dirumuskan secara sistematis dalam *tazkiyat al-nafs* oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, proses transformasi berlangsung melalui pembersihan sifat tercela (*takhalli*), internalisasi sifat terpuji (*tahalli*), dan tersingkapnya kesadaran spiritual yang lebih murni (*tajalli*). Dalam kerangka terapi *Mind Healing Technique (MHT)*, pengalaman religius yang dialami partisipan berfungsi sebagai katalisator yang mempercepat pergeseran kesadaran, pelepasan beban emosional, serta pembentukan makna hidup baru. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bukan sekadar efek sugestif atau emosional sesaat, melainkan proses transformasi bertahap yang menyentuh dimensi psikologis sekaligus ruhani.



Deskripsi kerangka teori di atas, secara sederhana terpetakan dalam bagan di bawah ini:



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Penjelasan Bagan Kerangka berpikir tersebut di atas antara lain: (1) Pengalaman Subjektif Individu (James): Titik awal transformasi, pengalaman religius yang bersifat personal dan langsung; (2) Dimensi Numinous (Otto): Menekankan aspek sakral, emosional, dan eksistensial dari pengalaman tersebut; (3) Transformasi Ruhani Bertahap (Psikologi Islam/Sufisme): Memberikan struktur dan arah perkembangan batin melalui tahapan *takhallī-taḥallī-tajallī*; (4) Praktik *MHT* menjadi medium atau konteks empiris di mana pengalaman religius ini terjadi, memfasilitasi proses transformasi secara nyata.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Trimulyaningsih, N., et al. menulis transformasi spiritual dengan judul *The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs al-Muṭma'innah in Islamic Psychology*. Artikel ini bertujuan menjelaskan bagaimana proses transformasi spiritual dalam perspektif psikologi Islam mengarahkan individu menuju kondisi *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang). Konsep ini merujuk pada tingkat kematangan ruhani tertinggi dalam Al-Qur'an, yang ditandai oleh ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kedekatan dengan Tuhan. Penulis ingin menunjukkan bahwa transformasi spiritual bukan peristiwa instan, tetapi proses bertahap yang melibatkan perjuangan batin, penyucian diri, dan internalisasi nilai-nilai ilahiah. Kerangka teori yang digunakan dalam artikel ini berpijak pada konsep *tazkiyat al-nafs* dan tahapan perkembangan jiwa dalam Islam, yang meliputi *Nafs al-ammārah* (jiwa yang cenderung pada dorongan negatif), *Nafs al-lawwāmah* (jiwa yang sadar dan menyesali kesalahan), *Nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang). Secara harfiah, *tazkiyat al-nafs* dapat dipahami sebagai proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif (seperti nafsu, kemarahan, dan keserakahan) menuju pengembangan karakter positif (seperti sabar, ikhlas, dan tawakkal). Dalam perspektif psikologi spiritual, *tazkiyat al-nafs* menekankan transformasi internal dan pertumbuhan moral individu.⁴⁵ Transformasi dipahami sebagai pergerakan dinamis dari kondisi egoistik menuju kesadaran spiritual yang matang. Penelitian ini menunjukkan bahwa transformasi terjadi melalui beberapa tahapan utama: (1) Kesadaran Diri (Self-Awareness). Individu mengalami momen refleksi atau pengalaman religius yang menggugah kesadaran eksistensial; (2) Pergulatan Batin (Spiritual Struggle). Terjadi konflik internal antara dorongan nafsu dan nilai spiritual. Tahap ini penting sebagai katalis perubahan.; (3) Praktik Spiritual Konsisten. Melalui ibadah, dzikir, doa, dan bimbingan spiritual, individu membangun disiplin ruhani yang berkelanjutan; (4) Integrasi Nilai Ilahiah. Nilai-nilai agama tidak lagi eksternal,

⁴⁵ Siti Mutholingah, Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al Nafs) dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam. (2021). *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 69-83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.66>

tetapi terinternalisasi dalam kepribadian dan perilaku sehari-hari. Inti gagasan artikel ini adalah pengalaman religius berfungsi sebagai titik awal transformasi, tetapi pencapaian *nafs al-muṭma'innah* membutuhkan proses berkelanjutan berupa penyucian jiwa, disiplin spiritual, dan integrasi nilai-nilai ilahiah dalam kepribadian.⁴⁶

Penelitian tentang *Spiritual Experiences, Attitudes, and Behaviors of Yoga Practitioners: Findings from a Cross-Sectional Study in Germany* yang ditulis Arndt Büssing pada Jurnal *International Journal of Yoga Therapy* bertujuan mengevaluasi sejauh mana para praktisi yoga di Jerman melihat praktik yoga sebagai pengalaman spiritual, serta bagaimana spiritualitas mereka memengaruhi sikap, perilaku, dan kesejahteraan. Temuannya antara lain: (1) Yoga sebagai Jalan Spiritual. Sebagian besar praktisi yoga menganggap yoga sebagai jalan hidup spiritual, bukan sekedar olahraga fisik. Banyak yang secara sadar mencari aspek spiritual dan Divine dalam praktik mereka.; (2) Sebagai Pengalaman Sakral. Praktik seperti meditasi dan pembelajaran filsafat yoga berhubungan lebih kuat dengan pengalaman spiritual serta rasa kagum (awe) dan syukur (gratitude); (3) Sikap dan Perilaku Prososial. Para praktisi yang lebih mendalami spiritualitas juga menunjukkan sikap damai, penghormatan terhadap orang lain, dan komitmen terhadap kesejahteraan sosial serta lingkungan; (4) Well-Being. Tingkat kesejahteraan psikologis paling baik diprediksi oleh aspek pengalaman spiritual dan keterlibatan emosional dalam yoga sebagai jalan spiritual. Kesimpulan penelitian ini memperkuat bukti bahwa pengalaman spiritual dalam praktik meditasi/yoga tidak hanya bersifat internal, tetapi juga berkorelasi dengan perubahan sikap, perilaku prososial, dan kesejahteraan psikologis. Pengalaman sakral dan hidup spiritual dalam konteks praktik yoga dapat dilihat sebagai bagian dari transformasi psikospiritual yang relevan dalam kajian kesehatan mental kontemporer. Relevansi untuk penelitian MHT, Penelitian ini menunjukkan bahwa Praktik meditasi/yoga dapat

⁴⁶ Trimulyaningsih, N., et al. "The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs al-Muṭma'innah in Islamic Psychology." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, vol. 80, no. 1, 2024,

memunculkan pengalaman spiritual yang bermakna. Pengalaman tersebut terkait dengan perubahan sikap, perilaku, dan kesejahteraan psikologis, yang mirip dengan bagaimana pengalaman religius dalam MHT dapat menjadi proses transformasi ruhani. Ini memberikan landasan empiris internasional bahwa pengalaman spiritual tidak hanya subjektif religius semata, tetapi juga berdampak secara psikologis dan sosial.⁴⁷

W. Paul Williamson & Ralph W. Hood, Jr. melakukan penelitian dan mempublikasikannya pada jurnal Pastoral Psikologi dengan judul *Spiritual Transformation: A Phenomenological Study Among Recovering Substance Abusers*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman spiritual yang dialami peserta program pemulihan dari penyalahgunaan zat (Lazarus Project), dengan fokus pada bagaimana pengalaman tersebut memicu transformasi pribadi dan spiritual. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini Fenomenologi hermeneutis yang menekankan pada pengalaman subjektif (*lived experience*). Partisipan sebanyak 10 orang peserta yang terdiri dari 8 eropa-Amerika, dan 2 Afrika-Amerika dan telah mengikuti program selama 6–9 bulan. Prosedurnya wawancara mendalam meminta partisipan mendeskripsikan pengalaman spiritual paling penting yang membawa perubahan hidup. Dianalisis sermeneutis untuk menemukan tema-tema utama dari narasi pengalaman mereka. Peneliti mengidentifikasi lima tema utama yang konsisten muncul di semua peserta yaitu: (1) “Sick and Tired” (Lelah dan Muak): Kesadaran akan kondisi hidup sebelumnya yang tidak memuaskan menjadi titik awal transformasi; (2) Unmerited Love (Cinta Tanpa Syarat): Pengalaman dicintai dan diterima tanpa syarat, baik oleh komunitas maupun oleh pengalaman religius, yang mendorong perubahan; (3) “I’m Changing” (Saya Berubah): Kesadaran akan perubahan diri secara signifikan, baik dalam spiritualitas maupun kepribadian.; (4) Fast/Gradual (Cepat/Bertahap): Transformasi spiritual dapat terjadi secara instan atau bertahap, menunjukkan

⁴⁷ Büssing, A. (2024). *Spiritual experiences, attitudes, and behaviors of yoga practitioners: Findings from a cross-sectional study in Germany*. *International Journal of Yoga Therapy*, 34. <https://doi.org/10.17761/2024-D-23-00036>.

variasi proses internal peserta. (5) Destiny (Takdir): Peserta merasakan adanya arah hidup baru atau tujuan yang lebih besar setelah mengalami transformasi spiritual. Kesimpulannya, Pengalaman spiritual dapat menjadi proses transformasi psikospiritual yang nyata, memengaruhi identitas, pandangan hidup, dan hubungan peserta dengan diri sendiri dan transenden. Studi ini menunjukkan bagaimana pengalaman religius subjektif dapat dianalisis secara fenomenologis untuk memahami makna transformasi pribadi. Hasil penelitian relevan sebagai model untuk mengkaji pengalaman religius dalam konteks terapi atau penyembuhan, termasuk praktik seperti Mind Healing Technique (MHT).⁴⁸

Penelitian Abraham Lewis, G. M. yang di publish pada *International Journal of Yoga Therapy* dengan judul *Black Women, Mental Health Treatment and Spiritual Healing: A Transcendental Phenomenological Study*. Walden University. Penelitian ini mengeksplorasi *pengalaman hidup* perempuan kulit hitam Kristen Pentecostal yang mengalami perawatan kesehatan mental sambil melakukan praktik penyembuhan spiritual melalui gereja. Penelitian menggunakan pendekatan *transcendental phenomenology* untuk menggali makna pengalaman mereka secara mendalam. Hasil Utama Temuan melalui wawancara mendalam dengan empat partisipan, analisis data menghasilkan beberapa tema penting: (1) Deliverance Versus Counseling. Responden mengalami ketegangan antara praktik *deliverance* gerejawi (pembebasan spiritual) dan sesi konseling profesional di fasilitas kesehatan mental. Mereka melihat kedua pendekatan memberi manfaat yang berbeda tetapi saling melengkapi; (2) Christian Counseling in Outpatient Mental Health Clinics. Peran konseling tradisional dipandang positif, namun pengalaman spiritual melalui doa, puasa, dan pengampunan di gereja memberi makna tambahan yang tidak ditemukan dalam sesi klinik biasa.; (3) Mental Health Disorder or Demonic Possession? Tema ini menunjukkan bagaimana beberapa peserta

⁴⁸ Williamson, W. P., & Hood, R. W., Jr. (2013). *Spiritual transformation: A phenomenological study among recovering substance abusers*. *Pastoral Psychology*, 62(6), 889–906. <https://doi.org/10.1007/s11089-012-0502-8>

terkadang mengartikan tantangan kesehatan mental sebagai pengalaman spiritual atau bahkan gangguan demonic, yang memengaruhi cara mereka mencari bantuan dan dukungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman religius dan praktik spiritual berperan signifikan dalam proses kesehatan mental dan penyembuhan psikologis perempuan kulit hitam, terutama dalam konteks budaya gereja. Hasil temuan menekankan pentingnya pendekatan holistik yang memadukan aspek klinis dan spiritual dalam perawatan kesehatan mental. Penelitian juga menyarankan agar konselor dan tenaga kesehatan mental memahami dinamika kepercayaan religius pasien, terutama pada populasi minoritas dengan praktik religius yang kuat. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa pengalaman religius tidak hanya bersifat keyakinan, tetapi juga berperan dalam konteks kesehatan mental dan transformasi psikologis, terutama ketika pengalaman spiritual dipadukan dengan pendekatan terapeutik formal. Ini sangat relevan dengan fokus Anda tentang bagaimana pengalaman religius dalam *Mind Healing Technique (MHT)* berfungsi sebagai proses transformasi ruhani dan psikologis.⁴⁹

Penelitian ini berusaha mengisi kekosongan dengan mengkaji bagaimana pengalaman religius terwujud dalam proses terapi *Mind Healing Technique* yang dipraktikkan para praktisi *MHT* Indonesia. Fokus ini menghadirkan dua pembeda utama dibandingkan penelitian sebelumnya: pertama, pengalaman religius dianalisis secara langsung dari kesaksian empirik para terapis dan kedua, penelitian ini menempatkan pengalaman religius dalam konteks praksis terapi Islami modern yang memadukan pemrograman pikiran, energi spiritual, serta kepasrahan kepada Allah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan baru dalam memperluas kajian praktik terapi spiritual yang berakar pada pengalaman religius umat Islam di Indonesia.

⁴⁹ Abraham Lewis, G. M. (2022). *Black Women, Mental Health Treatment and Spiritual Healing: A Transcendental Phenomenological Study* (Doctoral dissertation). Walden University. Retrieved from <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/13134/>