

## **Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) dalam Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) Perspektif Tasawuf**

**Khodijah Robiah Al Adawiyah**

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[khodijahrobiah8@gmail.com](mailto:khodijahrobiah8@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the pin Relax, Calm, Peaceful (RTD) in the Mind Healing Technique (MHT) therapy from the perspective of Sufism. This research is included in the type of qualitative research by applying the literature study method. Sources of research data include primary sources and secondary sources. The primary data source of this study is the results of observing Relax, Calm, Peaceful (RTD) pins in the Mind Healing Technique (MHT) therapy from a tasawuf perspective. Meanwhile, secondary data sources are literature related to this research topic, including journal articles, books, and others. The results and discussion obtained from this study are that the conditions in the calm pin and peace pin on the Relax, Calm, Peaceful (RTD) pin in the Mind Healing Technique (MHT) therapy from a tasawuf perspective have similarities with the concept of self-purification methods of the Sufis. The conclusion drawn from this study is that the Relax, Calm, Peaceful (RTD) pin in Mind Healing Technique (MHT) therapy has similarities with the concepts of takhalli, tahalli, and tajalli in the perspective of Sufism.

Keywords: MHT therapy; Relax Calm Peaceful; Sufism

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) dalam terapi *Mind Healing Technique* (MHT) perspektif tasawuf. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode studi pustaka. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini yaitu hasil observasi pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) dalam terapi Mind Healing Technique (MHT) perspektif tasawuf. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan



lain-lain. Hasil dan pembahasan yang didapat dari penelitian ini ialah bahwa kondisi yang ada dalam pin tenang dan pin damai pada pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) dalam terapi *Mind Healing Technique* (MHT) perspektif tasawuf memiliki kesamaan dengan konsep metode penyucian diri para kaum sufi. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini ialah bahwa pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) pada terapi *Mind Healing Technique* (MHT) memiliki kesamaan dengan konsep takhalli, tahalli, dan tajalli dalam perspektif tasawuf.

Kata kunci: Rileks Tenang Damai; Tasawuf; Terapi MHT

## Pendahuluan

Gangguan psikosomatik kendatinya menjadi hal yang perlu diwaspadai pada masa kini, hal tersebut merupakan himbuan dari seorang dokter di RS Universitas Indonesia. Gangguan psikosomatik sendiri merupakan keadaan dimana pikiran dapat mempengaruhi dan memicu masalah kesehatan secara fisik. Cemas ataupun stres nyatanya bisa mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Terhitung jumlah kasus penyakit mental yang ada pada tahun 2018 sebanyak 7 persen, meningkat 5,3 persen dibandingkan dengan data lima tahun sebelumnya (CNN Indonesia, 2020)

Pada tahun 2016, ditemukan terapi *Mind Healing Technique* (MHT) oleh Ahmad Jais al-Sambasi, salah seorang pakar tasawuf psikoterapi sebagai salah satu solusi dari permasalahan tersebut. MHT sendiri ialah salah satu inovasi psikoterapi yang mana penerapan terapinya bertemakan spiritualitas. MHT menerapkan konten yang menggunakan afirmasi tentang motivasi spiritual dengan nuansa sufistik (Encu & Hasanah, 2020), salah satunya ialah pin Rileks-Tenang-Damai (RTD).

Walaupun begitu, ternyata masyarakat masih ragu akan terapi ini terutama dari segi spiritualitas nya, apakah sejalan atau bertentangan dengan ajaran yang diyakini. Hal tersebut tak lain karena adanya ketidaktahuan dari diri masyarakat tersebut baik dari tata cara, maupun fungsi dan tujuan dari metode itu sendiri.

Oleh karena itu, perlu diperkenalkan dan disosialisasikan dengan baik bagaimana terapi MHT terutama mengenai pin RTD perspektif tasawuf ini kepada masyarakat luas, agar kepercayaan masyarakat dapat diraih dan intensitas kesehatan mental di Indonesia pun senantiasa meningkat.

Hasil penelitian terdahulu mengenai MHT sudah banyak dilakukan oleh para peneliti. Salah satunya ialah laporan penelitian pada artikel yang ditulis Hidayatul Fikra, Muhtar Gojali, dan Naan Naan (2021), "Terapi



Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi yang diterbitkan di Jurnal *Syifa al-Qulub*. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari terapi *Mind Healing Technique* metode jarak jauh dalam menangani permasalahan nyeri menstruasi pada 5 orang siswi MAN 2 Padang Panjang. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, yang mana sumber data berasal dari hasil observasi dan wawancara serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Temuan penelitian menggambarkan bahwa terapi *Mind Healing Technique* berperan dalam menurunkan 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 (Fikra et al., 2021).

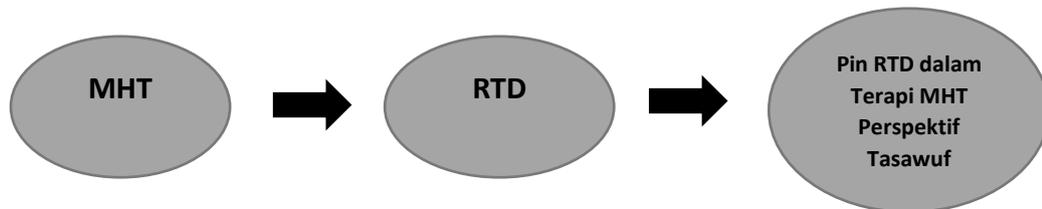
Laporan penelitian lainnya terdapat pada Artikel yang ditulis Rizki Fadilah (2021), "Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (*Mind Healing Technique*)" yang diterbitkan di Indonesia Jurnal Riset Agama. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis nilai-nilai sufistik dalam proses terapi pikiran *Mind Healing Technique* studi kasus pada kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah di SMPN 1 Simpang Teritip Bangka Belitung. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, yang mana hasil dari observasi, wawancara, dan literatur lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terapi pikiran MHT (*Mind Healing Technique*) selain efektif dalam penyembuhan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah, terapi pikiran MHT (*Mind Healing Technique*) juga memiliki nilai-nilai sufistik yang signifikan. Maka dari itu peneliti sangat merekomendasikan terapi pikiran MHT (*Mind Healing Technique*) sebagai alternatif penyembuhan secara fisik maupun psikis (Fadilah et al., 2021).

Hasil dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya ialah pada adanya pembahasan mengenai terapi MHT. Adapun perbedaannya yaitu pada objek penelitiannya yang mana penelitian ini lebih difokuskan kepada pin RTD yang ada dalam terapi MHT perspektif tasawuf, sedangkan penelitian terdahulu fokus kepada terapi MHT serta nilai sufistik yang ada di dalamnya untuk mengatasi atau meredakan berbagai gangguan kesehatan manusia, dari segi fisik maupun psikis.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Tujuan diarahkannya alur logis ini ialah untuk

mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu pin RTD yang ada dalam terapi MHT perspektif tasawuf. Disiapkan bagan berikut ini untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



*Mind Healing Technique* (MHT) merupakan inovasi psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan afirmasi-afirmasi secara berulang bernuansa sufistik. MHT ditemukan pada tahun 2016 oleh Ahmad Jais al-Sambasi sebagai salah seorang pakar tasawuf psikoterapi. Mind healing technique (MHT) tidak bertentangan dengan pandangan Islam. Bahkan sejalan dengan hadits qudsi, “Aku bergantung pada prasangka hambaku terhadap Aku”, karena teknik MHT berupaya memberikan kesadaran akan kelemahan dirinya dan dampak yang mungkin timbul dari kelemahan dirinya itu, kemudian menanamkan keyakinan akan kekuasaan Sang Pencipta untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik sesuai dengan yang diharapkannya, melalui afirmasi yang berulang-ulang (Hasanah et al., 2021). Di dalam MHT terdapat beragam pin positif yang dapat dilakukan, salah satunya pin Rileks-Tenang-Damai (RTD). Pin RTD ialah rileks, tenang, dan damai. Rileks untuk bagian tubuh yang sakit, tenang untuk pikiran dengan cara membayangkan suatu hal yang membuang pikiran negatif dan yang dapat menenangkan, dan damai untuk menjadikan hati penuh dengan kedamaian dengan cara membuang segala keburukan yang ada dalam hati (Fikra et al., 2021). Jika membahas MHT, terutama mengenai pin RTD-nya, ternyata tak bisa lepas dari perspektif tasawuf karena metode RTD ini ternyata sama dengan metode penyucian diri para sufi yaitu tahalli, tajalli, dan takhalli (Pertiwi Rahmawati & Setiawan, n.d.).

Didasarkan dari informasi tersebut serta fenomena yang ada, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pin RTD dalam terapi MHT perspektif tasawuf. Sesuai dengan masalah tersebut, terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat pin Rileks-Tenang-Damai dalam terapi Mind Healing Technique perspektif tasawuf, dimana penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk membahas pin Rileks-Tenang-Damai dalam terapi Mind Healing Technique perspektif tasawuf.



Penelitian ini juga memiliki manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi gambaran informasi mengenai pin Rileks-Tenang-Damai (RTD) dalam terapi *Mind Healing Technique* (MHT), serta secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat menerapkan Rileks-Tenang-Damai dalam kehidupannya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode studi pustaka. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini yaitu hasil observasi terhadap pin RTD dalam terapi MHT perspektif tasawuf. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui *library research*.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Mind Healing Technique (MHT) Indonesia**

*Mind Healing Technique* (MHT) Indonesia ialah lembaga yang bergerak dalam pelayanan kesehatan berbasis mind programming dengan landasan hasil pengembangan dan riset. Pengembangan MHT sebagai salah satu metode terapi yang bisa dilakukan dengan tujuan menyembuhkan orang dengan penyakit mental, psikosomatik, maupun penyakit fisik. Terapi MHT memiliki beragam manfaat instan jika dilansir dari situs resminya, diantaranya: mengatasi psikosomatis, menghilangkan trauma pasca operasi, mengatasi masalah keluarga dan remaja, menghilangkan gangguan tidur, juga mengelola stres (Pertiwi Rahmawati & Setiawan, n.d.)

MHT ditemukan oleh salah seorang pakar tasawuf psikoterapi yaitu Ahmad Jais al-Ambasi pada tahun 2016. Dalam proses penerapan terapinya, MHT ialah salah satu inovasi psikoterapi dengan tema spiritualitas. MHT menggunakan afirmasi tentang motivasi spiritual dengan nuansa sufistik dalam konten yang diterapkannya. Di sisi Islam sendiri MHT tidaklah bertentangan, karena adanya pernyataan dari salah satu hadits: “Aku bergantung pada prasangka hambaku terhadap Aku” (Encu & Hasanah, 2020)

Sistem kerja dari MHT itu sendiri mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: 1) Membayangkan (Visualisasi). Membayangkan dalam pikiran mengenai tujuan awal diberlakukannya terapi, nyaman, sehat, dan bahagia menjadi tahap awal dalam terapi ini. 2) Penyembuhan diri (*Self-Healing*). Teknik ini menggunakan pendekatan spiritualitas: berpikir positif, rileks, berdoa, fokus dengan tujuan terapi, misalnya dengan murottal al-Quran. 3)



Pergeseran paradigma (*Paradigm Shift*). Cara dilakukannya tahap ini ialah menggeser indikator-indikator masalah yang sudah dirasakan keberadaannya, yang kemudian lenyap dengan cara perlahan. 4) Positif Afirmasi. Ini merupakan tahap terakhir dengan cara menginstal pikiran dengan afirmasi positif melalui hati yang penuh dengan kasih sayang dan cinta serta damai, pikiran yang tenang, dan pintu anggota tubuh yang rileks. Tahap ini dilakukan secara berulang hingga tertanam dalam pikiran klien. Semua cara ini terkadang dilakukan secara luring ataupun daring, sesudah adanya perizinan mengenai pembelajaran tatap muka (Hasanah et al., 2021).

## 2. Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD)

Pin RTD termasuk salah satu pin positif yang biasa digunakan dalam terapi untuk menyembuhkan penyakit bersamaan dengan pin positif lainnya (seperti: S3, N, CKS, NSB, S5, BEN, *Double Pink*, dll.). Pin RTD ialah rileks, tenang, dan damai. Rileks untuk anggota tubuh yang sakit, tenang bagi pikiran yaitu dengan membayangkan sesuatu yang menghilangkan pikiran negatif dan bisa menenangkan, dan damai untuk membuang semua keburukan yang ada dalam hati hingga hati pun menjadi damai (Fikra et al., 2021).

Pin RTD ini menjadi pintu masuk bagi diterapkannya pin-pin yang lain. Terapis ataupun klien harus dikondisikan berada dalam keadaan rileks tenang dan damai dan membuang semua penyakit hati, pikiran-pikiran negatif seperti: dengki, iri, benci, dendam ataupun marah serta membayangkan suatu hal yang menenangkan ialah hal yang dilakukan pada tahap ini selain membuat rileks, tenang, dan damai. Berbagai manfaat dari relaksasi energi: Membuat peredaran darah lebih baik dan lancar juga bisa mengeluarkan zat-zat sisa yang ada dalam tubuh; menjadikan wajah lebih cerah serta tubuh lebih *fresh* atau segar; meningkatkan kreativitas dan kualitas istirahat seseorang, sehingga jantung pun bisa lebih santai atau normal; menjaga kesehatan tubuh dan jantung sehingga bisa mengontrol hormon stres dan menjadi lebih tenang. Individu terjaga dengan lebih baik mentalnya dan akan menjadi lebih terkendali, otot-otot yang tegang bisa menjadi rileks sesudah adanya aktivitas padat yang menguras tenaga, mencegah kram otot sewaktu olahraga dan peredaran darah bisa menjadi lancar, serta bisa menurunkan tekanan darah yang tinggi (Fadilah et al., 2021).

## 3. Pin RTD dalam Terapi MHT Perspektif Tasawuf

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, rileks ialah untuk anggota tubuh, tenang untuk pikiran, dan damai untuk hati. Pada pin tenang, kondisi yang diminta ialah membuang semua pikiran negatif serta membayangkan sesuatu yang menenangkan. Pada pin damai pula diminta

membuang semua penyakit hati seperti: dengki, iri, dan lainnya selain diminta untuk membayangkan kondisi yang membuat damai. Konsep ini ternyata memiliki kesamaan dengan konsep metode penyucian diri para kaum sufi. Metode itu ialah metode takhalli, tahalli, dan tajalli berdasarkan pemaparan Hamdani Bakran (Pertwi Rahmawati & Setiawan, n.d.).

Takhalli artinya membersihkan diri dari maksiat lahir serta batin, membersihkan diri dari sifat-sifat buruk yang mengotori hati (jiwa) manusia seperti: buruk sangka, sombong, kikir, dengki, pamer, dan lainnya. Topik mengenai sifat-sifat buruk ini dalam tasawuf lebih dahulu dibahas dibandingkan sifat-sifat baik karena termasuk usaha *takhliyah* (pengosongan diri dari sifat-sifat buruk) selagi mengisinya (*tahliyah*) dengan sifat-sifat baik. Sifat-sifat buruk yang telah disebutkan itu oleh kaum sufi dianggap sebagai najis maknawiyah (*najasah ma'nawiyah*) (Rohman et al., 2022) yang bisa menyebabkan seseorang mustahil untuk bisa dekat kepada Tuhan (Khoiruddin, 2016).

Tahalli ialah membiasakan diri berakhlak dan perberilaku terpuji dalam rangka usaha menghiasi diri. Tahapan ini dilakukan setelah tahapan takhalli. Setiap sufi pada tahap ini berikhtiar supaya tiap perbuatannya selalu berjalan sesuai peraturan agama, baik kewajiban yang sifatnya luar ataupun dalam. Aspek luar yaitu kewajiban yang sifatnya formal, seperti: sholat, puasa, dan haji, sedangkan aspek dalam seperti: ketaatan, iman, serta rasa cinta kepada Allah SWT (Rohman et al., 2022).

Tajalli disebut juga dengan pengembangan diri (*self-improvement*), dimana tahapan ini berisikan upaya mewujudkan seluruh potensi yang dimiliki oleh seorang hamba (baik dari segi afektif, ruhani, ataupun kognitifnya) pada aktivitas sehari-hari (Rohman et al., 2022).

Ketiga tahapan ini dilakukan bagi seseorang yang ingin memasuki kehidupan tasawuf. Tujuannya adalah untuk menguasai, menekan hingga ke titik terendah, bahkan jika mungkin mematikan hawa nafsu itu sama sekali (Hasan, 2014).

Adapula tambahan dari Ahmad Jais yang mengacu pada Hadits Riwayat Bukhori Muslim bahwa tahap RTD itu bisa juga dengan membayangkan adanya pancaran cahaya putih. "Ya Allah, ciptakanlah cahaya di hatiku, cahaya di lidahku, cahaya di pendengaranku, cahaya di penglihatanku, cahaya di sebelah kananku, cahaya di sebelah kiriku, cahaya dari depanku dan cahaya dari belakangku. Ciptakanlah cahaya dalam diriku, perbesarlah cahaya untukku, agungkanlah cahaya untukku, berilah cahaya untukku dan jadikanlah aku sebagai cahaya. Ya Allah, berilah cahaya kepadaku, ciptakan cahaya pada urat syarafku, cahaya dalam dagingku, cahaya di rambutku, dan cahaya di kulitku." (Muttafaq alaih) (Pertwi Rahmawati & Setiawan, n.d.).



## Kesimpulan

Penelitian ini menemukan pin RTD pada metode MHT memiliki kesamaan dengan konsep takhalli, tahalli, dan tajalli dalam perspektif tasawuf. Selain itu, pin RTD juga diibaratkan oleh Ahmad Jais dengan adanya pancaran cahaya putih sesuai dengan acuan Hadits Riwayat Bukhori Muslim. Diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan tasawuf psikoterapi di era digital ini serta bisa menjadi refleksi untuk masyarakat agar dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk mengembangkan kesehatan mental serta spiritualitas pribadi. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data karena adanya kondisi yang tidak efektif untuk dilakukannya penelitian secara langsung. Penelitian ini merekomendasikan penelitian lanjutan dengan fokus yang sama namun dengan metode yang berbeda sehingga data yang didapatkan lebih akurat.

## Daftar Pustaka

- Fikra, H., Gojali, M., & Naan, N. (2021). Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 42-62. <https://doi.org/10.15575/SAQ.V6I1.12217>
- CNN Indonesia. (2020). 2020, Waspada Gangguan Kesehatan Psikosomatik. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191227133407-255-460359/2020-waspada-gangguan-kesehatan-psikosomatik>
- Encu, A., & Hasanah, H. (2020). Penerapan Mind Healing Technique (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung. *Madrascience: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, Dan Budaya*, 2(2), 66-76. <http://www.madrascience.com/index.php/ms/article/view/99>
- Fadilah, R., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Ushuluddin, F., Gunung, S., & Bandung, D. (2021). Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique). *Jurnal Riset Agama*, 1(3), 264-275. <https://doi.org/10.15575/JRA.V1I3.15592>
- Hasan, I. (2014). Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An-Nuha : Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*, 1(1), 45-63. <http://ejournal.staimadiun.ac.id/index.php/annuha/article/view/15>
- Hasanah, H., Komariah, K., & Ristamanjaya, Y. (2021). Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stres Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19. *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*, 1(2), 113-127. <https://jurnalmdaris.org/index.php/md/article/view/256>
- Khoiruddin, M. A. (2016). Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat



Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2022)  
CISS 4<sup>th</sup>: Islamic Studies Across Different Perspective:  
Trends, Challenges and Innovation  
ISSN: 2774-6585  
Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

- Modern. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27(1), 113 ~ 130-113 ~ 130.  
<https://doi.org/10.33367/TRIBAKTI.V27I1.261>
- Pertiwi Rahmawati, A., & Setiawan, C. (n.d.). *Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing*. <https://doi.org/10.15575/saq>
- Rohman, R., Wahab, A. A., & Islam, M. H. (2022). Konsep Tasawuf Imam Al-Ghazali Dari Aspek Moral Dalam Kitab Bidayatul Hidayah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 1509-1514.  
<https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I5.6804>