

ABSTRAK

Tesis dengan judul “Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi dalam Senam Getar sebagai Sufi Healing oleh Kiai Achmad Sauqi” ini ditulis oleh Sukron Ma'mun dengan Pembimbing Prof. Dr. H. Syamsun Ni'am, M.Ag dan Dr. H. M. Muntahibun Nafis, M.Ag.

Kata Kunci: Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi. Senam Getar, Sufi Healing, TRE

Kesehatan adalah sesuatu yang terpenting dan harus senantiasa dijaga oleh setiap orang. Untuk menjaga kesehatan yang hakiki pada manusia terdapat sebuah metode Senam Getar yang dikembangkan oleh Kiai Achmad Sauqi, yang mengintegrasikan antara tasawuf dan psikoterapi dalam praktiknya. Senam getar berasal dari latihan pelepasan stres dan *Trauma Tension and Trauma Releasing Exercises* (TRE) milik Dr. David Berceli, yang kemudian dikembangkan dengan spiritualitas dalam praktiknya. Spiritualitas dalam senam getar didasarkan pada ajaran tasawuf serta dengan tradisi para sufi terdahulu. Sehingga dapat menjadi alternatif penyembuhan dari aspek spiritual, psikis dan fisik.

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai adalah berikut: 1) Bagaimana pengembangan tasawuf dan psikoterapi dalam senam getar sebagai sufi healing oleh Kiai Achmad Sauqi? 2) Bagaimana implikasi yang dirasakan pasien dalam senam getar sebagai sufi healing yang dikembangkan oleh Kiai Achmad Sauqi? Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang bentuk pengembangan yang telah dilakukan oleh Kiai Achmad Sauqi dalam senam Getar sebagai sufi healing. Serta bagaimana integrasi tasawuf dan psikoterapi dalam senam getar. Dan untuk mendeskripsikan dampak yang dirasakan oleh pasien setelah dan sebelum melakukan senam Getar sebagai sufi healing oleh Kiai Achmad Sauqi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi transendental. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan data *collection*, data *condensation*, data *display*, data *conclusion drawing*. Teknik

keabsahan data menggunakan perpanjangan kehadiran, triangulasi teknik dan sumber, pembahasan sejawat melalui diskusi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Pengembangan yang dilakukan oleh Kiai Achmad Sauqi berawal dari latihan TRE yang hanya menyembuhkan aspek psikis dan fisik, kemudian menambahkan aspek spiritual di dalam praktiknya. Spiritualitas di dalamnya didasarkan pada ajaran tasawuf serta tradisi para sufi sebagai metode penyembuhan *Sufi Healing*. Dengan menitikberatkan spiritual dalam praktiknya seperti zikir dan tawakal. Dengan begitu senam getar merupakan sebuah hasil integrasi tasawuf dan psikoterapi, melalui ajaran tasawuf seperti zikir dan tawakal dan dengan psikoterapi melalui latihan TRE. Sebagai upaya untuk penyembuhan yang mencakup aspek spiritual, psikis dan fisik. 2) Implikasi yang dirasakan oleh pasien senam getar meliputi aspek spiritual seperti tawakal, sabar, syukur, ikhlas dan pemaknaan terhadap zikir. Aspek psikis seperti emosional stabil, pikiran lebih positif. Dari aspek fisik seperti cedera pada tulang dan otot berangsur sembuh dan tidak sering kambuh.

ABSTRACT

The thesis entitled “Integration of Sufism and Psychotherapy in Vibration Gymnastics as Sufi Healing by Kiai Achmad Sauqi” was written by Sukron Ma'mun with Supervisors Prof. Dr. H. Syamsun Ni'am, M.Ag and Mr. Dr. H. M. Muntahibun Nafis, M.Ag.

Keywords: *Integration of Sufism and Psychotherapy. Vibration Gymnastics, Sufi Healing, TRE*

Health is something that is most important and must always be maintained by everyone. To maintain true health in humans, there is a Vibration Gymnastics method developed by Kiai Achmad Sauqi, which integrates Sufism and psychotherapy in its practice. Vibration gymnastics originates from stress relief exercises and Trauma Tension And Trauma Releasing Exercises (TRE) by Dr. David Berceli, which was then developed with spirituality in its practice. Spirituality in vibration gymnastics is based on the teachings of Sufism and the traditions of previous Sufis. So that it can be an alternative healing from spiritual, psychological and physical aspects.

The formulation of the problem in this study is as follows: 1) How is the development of Sufism and psychotherapy in vibration gymnastics as Sufi healing by Kiai Achmad Sauqi? 2) What are the implications felt by patients in vibration gymnastics as Sufi healing developed by Kiai Achmad Sauqi? While this study aims to describe the form of development that has been carried out by Kiai Achmad Sauqi in Getar gymnastics as Sufi healing, and what is the basis of his thinking in developing Getar gymnastics and its process. And how is the integration of Sufism and psychotherapy in vibration gymnastics. And to describe the impact felt by patients after and before doing Getar gymnastics as Sufi healing by Kiai Achmad Sauqi.

This study uses a qualitative descriptive research type using a transcendental phenomenology approach. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques with data collection, data condensation, data display, data closure drawing. Data validity techniques use presence extension,

triangulation of techniques and sources, peer discussion through discussion.

The results of this study indicate that: 1) The development carried out by Kiai Achmad Sauqi began with TRE training which only healed the psychological and physical aspects, then added spiritual aspects to its practice. The spirituality in it is based on the teachings of Sufism and the traditions of the Sufis as a method of Sufi Healing. By emphasizing spirituality in its practice such as dhikr and tawakal. Thus, vibration gymnastics is a result of the integration of Sufism and psychotherapy, through the teachings of Sufism such as dhikr and tawakal and with psychotherapy through TRE training. As an effort for healing that includes spiritual, psychological and physical aspects. 2) The implications felt by vibration gymnastics patients include spiritual aspects such as tawakal, patience, gratitude, sincerity and meaning of dhikr. Psychological aspects such as stable emotions, more positive thoughts. From the physical aspect such as injuries to the bones and muscles gradually heal and do not often recur.

خَلْصَة

الرسالة بعنوان "تكامُل التصوف والعلاج النفسي في رياضة الاهتزاز كعلاج صوفي من قبل الشيخ أحمد سوقي" كتبها شكرًا معمون شراف الأستاذ الدكتور شمسون النعام، ماجستير في العلوم الدينية والدكتور محمد منتخب النفيس، ماجستير في العلوم الدينية.

الكلمات المفتاحية: تكامل الصوفية والعلاج النفسي. تمارين الاهتزاز،

الشفاء الصوفي، TRE

الصحة هي أهم شيء ويجب على كل شخص الحفاظ عليها دائمًا. للحفاظ على الصحة الحقيقية للإنسان، هناك طريقة تسمى الجمباز الاهتزازي (Senam Getar) التي طورها الشيخ أحمد سوقي، والتي تدمج بين التصوف والعلاج النفسي في ممارستها. التمرينات الاهتزازية مستمدة من تمارين التخلص من التوتر والصدمة (TRE) التي ابتكرها الدكتور ديفيد بيرسيلي، والتي تم تطويرها لاحقًا لتشمل الروحانية في ممارستها. الروحانية في التمرينات الاهتزازية تستند إلى تعاليم الصوفية وتقاليد الصوفيين السابقين. و لتالي، يمكن أن تكون بديلاً للشفاء من الجوانب الروحية والنفسية والجسدية.

مشكلة البحث في هذه الدراسة هي كما يلي: (١) كيف تم تطوير الصوفية والعلاج النفسي في تمارين الاهتزاز كعلاج صوفي من قبل الشيخ أحمد سوقي؟ (٢) ما هي الآراء التي يشعر بها المرضى في تمارين الاهتزاز كعلاج صوفي طوره كياي أحمد سوقي؟ بينما تهدف هذه الدراسة إلى وصف شكل التطوير الذي قام به كياي أحمد سوقي في تمارين الاهتزاز كعلاج صوفي، وكذلك ما هي الأسس الفكرية التي استند

إليها في تطوير تمارين الاهتزاز وعملية تطويرها. وكذلك كيفية دمج الصوفية والعلاج النفسي في تمارين الاهتزاز. ووصف التأثير الذي يشعر به المريض بعد وقبل ممارسة تمارين الاهتزاز كعلاج صوفي من قبل كياي أحمد سوقي.

هذا البحث يستخدم نوع البحث الوصفي النوعي استخدام نهج الظاهرية التجاوزي. تقنيات جمع البيانات تشمل الملاحظة والمقابلات والتوثيق. تقنيات تحليل البيانات تشمل جمع البيانات، تكثيف البيانات، عرض البيانات، واستخلاص النتائج من البيانات. تقنيات التحقق من صحة البيانات تشمل تمديد الحضور، تثليث التقنيات والمصادر، ومناقشة الأقران من خلال النقاش.

نتائج هذا البحث تظهر أن: (١) التطوير الذي قام به كياي أحمد سوقي بدأ من تدريبات TRE التي تعالج الجوانب النفسية والجسدية فقط، ثم أضاف الجانب الروحي إلى ممارسته. الروحانية في هذه الممارسة تستند إلى تعاليم الصوفية وتقاليد الصوفيين كطريقة للشفاء الصوفي. مع التركيز على الروحانية في ممارسته مثل الذكر والتوكل. وبذلك، فإن تمارين الاهتزاز هي نتيجة تكامل الصوفية والعلاج النفسي، من خلال تعاليم الصوفية مثل الذكر والتوكل، ومن خلال العلاج النفسي عن طريق تمارين TRE. كجهد للشفاء يشمل الجوانب الروحية والنفسية والجسدية. (٢) الآراء التي يشعر بها مرضى تمارين الاهتزاز تشمل الجوانب الروحية مثل التوكل والصبر والشكر والإخلاص وفهم الذكر. الجوانب النفسية مثل الاستقرار العاطفي والتفكير الإيجابي. ومن الجوانب الجسدية مثل شفاء الإصابات في العظام والعضلات تدريجياً وعدم تكرارها بشكل متكرر.