

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian**

Kesehatan merupakan sesuatu yang didambakan oleh setiap manusia, namun untuk mewujudkannya dibutuhkan usaha yang tepat serta konsisten. Baik itu secara fisik yang menyangkut tentang organ dan system tubuh, kesehatan psikis yang berkaitan dengan mental, emosional dan kejiwaan dan kesehatan spiritual yang membahas tentang keyakinan, nilai, prinsip serta tujuan dan makna hidup seseorang. Untuk menjaga serta mengatasi berbagai macam masalah kesehatan manusia, banyak muncul berbagai metode penyembuhan yang telah dikembangkan oleh para ahli. Salah satunya adalah senam getar yang dikembangkan dari metode penyembuhan Tension and trauma releasing exercises (TRE).

Dr. David Berceli adalah seorang terapis trauma internasional. Ia telah tinggal di sembilan negara dan bekerja dengan trauma massal akibat perang, kekerasan politik dan bencana nasional. Sebagai akibat dari pengalaman bekerja dengan trauma massal, ia telah merancang metode baru yang revolusioner pemulihan trauma yang dapat digunakan pada populasi besar. Tension and trauma releasing exercises (TRE) adalah serangkaian latihan sederhana yang bertujuan untuk meregangkan dan memberi tekanan pola otot tertentu di seluruh tubuh yang membangkitkan tremor neurogenik secara terkendali dan berkelanjutan. Ini merupakan sebuah metode penyembuhan yang diciptakan oleh David Berceli yang dirancang untuk menurunkan kecemasan, depresi, dan dampak trauma pada populasi yang tidak

memiliki akses ke terapi.<sup>1</sup> Tujuannya mengembangkan metode penyembuhan TRE adalah untuk membantu mengurangi dampak stres dan trauma yang dirasakan oleh tentara dan para warga sipil yang ikut terdampak dalam perang di Afrika dan Timur Tengah.

Berceli melihat bahwa mereka telah menciptakan sebuah metode alami pemulihan trauma yang tepat dalam tradisi mereka sendiri. Mereka tidak memerlukan sesi psikoterapi individual. Mereka tidak perlu mengetahui tentang prinsip-prinsip psikologis dan membutuhkan tenaga profesional untuk membimbing mereka melalui proses penyembuhan mereka. Mereka hanya tahu tentang rasa sakit, penderitaan, dan perlunya dukungan keluarga untuk membantu mereka melewatinya.<sup>2</sup> Setelah sering melihat metode penyembuhan alami yang diciptakan oleh mereka, D. Berceli berfikir untuk mengembangkan sesuatu metode penyembuhan yang aman dan efektif yang dapat digunakan untuk individu, keluarga, dan kelompok tanpa harus bergantung kepada tenaga terapis profesional.

Metode penyembuhan latihan TRE yang sangat membantu seseorang dalam pemulihan terhadap stress dan trauma akhirnya dikembangkan kembali oleh Kiai Achmad Syauqi. Beliau merupakan dosen di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan salah satu Guru Sufi Tarekat Syadziliyyah, Qodiriyyah wa Naqsyabandiyyah di Pesulukan Thoreqoh Agung (PETA Tulungagung). Metode yang dikembangkan beliau dalam TRE adalah dengan menambahkan aspek spiritual, sehingga dapat membantu mencegah dan memberikan terapi bagi masyarakat

---

<sup>1</sup> D. Berceli. (*Neurogenic Tremors: A Body-Oriented Treatment For Trauma In Large Populations*). Trauma und Gewalt German. 2010 May; 4 (2):148-156.

<sup>2</sup> Dr. David Berceli. *Tension & Trauma Releasing Exercises Metode Revolusioner Untuk Pemulihan Dari Stres Dan Trauma*. Sinotif Publishing, Jakarta, 2019. Hal 30.

yang punya keluhan kesehatan baik itu fisik, psikis dan spiritual.<sup>3</sup> Karena kesehatan tidak hanya menyangkut tentang aspek fisik dan psikis melainkan ada spiritualitas juga di dalamnya. Yang berhubungan dalam menciptakan kesehatan dan rasa tenang pada manusia.

Kiai Achmad Sauqi adalah orang pertama yang mengembangkan latihan TRE dengan memasukan aspek spiritual, dan beliau menamai nya dengan senam Getar. Nama ini terinspirasi dari (*tremor*) getaran yang ditimbulkan pasien saat melakukan proses terapi. Pada pengembangan nya Kiai Achmad Sauqi ingin menciptakan sebuah terapi yang mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf seperti Zikir dan tawakal di dalamnya, sebagai upaya pencegahan serta penyembuhan bagi masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan baik spikis, fisik dan terlebih spiritual. Setelah berhasil mengembangkan metode penyembuhan senam Getar, kemudian beliau menyebarluaskan pada masyarakat umum agar bisa menjadi sebuah alternatif dalam ranah dunia medis. Dan salah satu murid beliau yang sangat berperan dalam menyebarluaskan senam Getar adalah bapak Bani. Beliau merupakan seorang terapis serta dosen di UIN Tulungagung yang menguasai berbagai jenis terapi seperti bekam, terapi lintah, dan juga senam getar.

Senam Getar dalam pengobatan islam juga bisa disebut dengan metode terapi sufi healing. Sufi healing merupakan sebuah metode penyembuhan yang didasarkan pada agama islam yang dilakukan oleh para sufi terdahulu. Amin Syukur mengatakan bahwasanya Sufi Healing atau terapi sufistik ialah suatu bentuk penyembuhan dan pengobatan yang digunakan oleh para sufi terhadap penyakit fisik, mental atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan menggunakan metode keagamaan dan juga menggunakan

---

<sup>3</sup> Ali Abdurrohman, Bani, dkk. *Pengabdian Dosen Diera Pandemi*. Satu Press, 2021. Hal-127.

teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya. Terapi sufistik memberikan pemahaman mengenai manusia dan problematikanya dalam menjalankan kehidupan, serta bagaimana mencari solusi dari problematika tersebut dengan baik, benar dan mulia dengan disandarkan pada ajaran agama Islam.<sup>4</sup> Dalam penyembuhannya para sufi menggunakan dari Al-Qur'an dan kedua dari tradisi serta tindakan Nabi Muhammad SAW (sunnah). Dengan menggunakan dzikir sebagai terapi untuk upaya penyembuhan dari penyakit fisik, psikis dan spiritual.

Metode dalam Sufi Healing kebanyakan menggunakan Dzikir sebagai terapi untuk menyembuhkan berbagai gangguan kesehatan, karena dzikir cukup mudah untuk diterapkan bagi orang awam. Seperti penelitian yang dilakukan Metria Zeta dkk, dengan menggunakan metode dzikir untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Dengan hasil yang menunjukkan bahwa melakukan dzikir sebelum tidur dapat membantu untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang.<sup>5</sup> Sufi healing juga terbukti efektif dalam upaya menyembuhkan trauma, dalam penelitian Anggraini Maharani yang menunjukkan bahwa penerapan metode sufi healing Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan tawakal mampu mengurangi dampak trauma pada korban pelecehan seksual.<sup>6</sup> Dengan begitu metode sufi healing merupakan sebuah pilihan alternatif dalam dunia medis yang terbukti efektif untuk menyembuhkan berbagai

---

<sup>4</sup> M. Amin Syukur. *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta, Erlangga. 2012. Hal 13.

<sup>5</sup> Metria Zeta dkk. *Pengaruh Zikir Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Sufi Healing*. Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Vol.1, No.6 Desember 2023.

<sup>6</sup> Anggraini Maharani. *Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus Di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2023.

gangguan kesehatan. Yang menjadi salah satu metode pengobatan yang ramah biaya dan mudah diterapkan pada masyarakat.

Senam Getar yang dikembangkan oleh Kyai Achmad Suqi jika dibandingkan dengan penyembuhan Tension and trauma releasing exercises (TRE) oleh Dr. David Berceli secara pengapliannya memang tidak jauh berbeda. Namun pada TRE lebih terfokus pada upaya membantu mencegah dan memberikan terapi untuk seseorang yang memiliki stres dan trauma yang hanya menyangkut tentang kesehatan fisik dan pikis. Sementara dalam senam Geter lebih kompleks lagi dengan menambahkan aspek spiritual di dalamnya, sehingga dapat membantu seseorang untuk menemukan makna dan ketenangan dalam kehidupan.

Integrasi merupakan upaya untuk menyatukan dua atau lebih unsur yang berbeda menjadi sebuah kesatuan, dan ini tercermin dalam senam getar yang dikembangkan oleh Kyai Achmad Sauqi, yaitu Tasawuf dan Psikoterapi. Tasawuf merupakan sebuah ajaran dalam agama islam yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sumber ajarannya adalah dari kitab suci Al – Qur'an dan Hadist. Tujuan dari ilmu tasawuf adalah membersihkan jiwa dan hati dari perbuatan-perbuatan yang buruk, dan dari perbuatan-perbuatan yang menjauhkan diri dari Allah SWT. Dengan demikian ilmu tasawuf menjadi penawar dari konflik batin dan sebagai penenang jiwa alami. Sedangkan psikoterapi adalah sebuah metode dalam ranah penyembuhan pada masalah kejiwaan manusia yang berkembang dari ilmu psikologi. Integrasi antara dua keilmuan yang berbeda ini tentunya akan memunculkan sebuah paradigma baru dalam ranah metode penyembuhan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan psikis tapi juga spiritual.

Metode penyembuhan dengan menggunakan integrasi tasawuf dan psikoterapi disebut dengan psikoterapi islam atau bisa juga masuk kedalam metode sufi healing. Dengan menggunakan dasar dari Al-Qur'an dan Hadisz yang menekankan pada nilai-

nilai yang terkandung dalam ajaran tawasuf. Seperti dzikir, tawakal, yang ada dalam ajaran tasawuf yang bertujuan untuk menciptakan kesehatan yang hakiki bagi manusia serta sebagai sarana untuk menjadi jalan agar bisa mendekatkan diri dengan Alloh SWT dan mencari Ridha nya dalam segala sesuatu yang kita lakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, senam Getar merupakan sebuah metode penyembuhan yang dikembangkan oleh Kiai Achamad Sauqi yang menjadi trobosan terbaru dalam metode sufi healing, yang bertujuan untuk menjadi pengobaran alternatif bagi masyarakat. Serta dalam proses terapinya senam Getar tidak harus mendapatkan bimbingan terus-menerus dari terapis, dan bisa dilakukan sendiri oleh individu ataupun kelompok. Dan ini sesuai dengan tujuan awal dari David Berceli selaku pencipta TRE yaitu ingin menciptakan sebuah metode penyembuhan bagi masyarakat yang tidak memiliki akses penuh ke terapis atau tenaga ahli. Dengan deskripsi masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas serta untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait: (Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi dalam Senam Getar sebagai Sufi Healing Oleh Kiai Achmad Sauqi).

## **B. Fokus Penelitian**

Penulis ingin menguraikan kembali agar penyelidikan lebih jelas dan sederhana sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka perlu dikemukakan terkait fokus penelitian, maka muncul permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan Tasawuf dan Psikoterapi dalam senam getar sebagai sufi healing yang dilakukan oleh Kiai Achmad Sauqi?
2. Bagaimana implikasi pada pasien dalam senam Getar sebagai sufi healing yang dikembangkan oleh Kiai Achmad Sauqi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mendeskripsikan tentang bentuk pengembangan yang telah dilakukan oleh Kiai Achmad Sauqi dalam senam Getar sebagai sufi healing, serta apa yang menjadi dasar pemikiran beliau dalam mengembangkan senam Getar dan proses nya. Serta bagaimana integrasi tasawuf dan psikoterapi dalam senam getar.
2. Untuk mendeskripsikan dampak yang dirasakan oleh pasien setelah dan sebelum melakukan senam Getar sebagai sufi healing oleh Kiai Achmad Sauqi.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Dari segi kegunaannya, penelitian ini bermanfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan memajukan perkembangan serta dapat memberikan kontribusi terhadap dunia keilmuan dan bidang studi islam secara umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa senam getar yang dikembangkan oleh Kiai Achmad Sauqi merupakan sebuah alternatif dalam ranah penyembuhan untuk kedepanya
  - b. Pada penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan serta memperkaya khazanah intelektual yang berkaitan dengan sufi healing serta metode penyembuhan Psikoterapi Islam.
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi atau dedikasi terkait metode Sufi healing dalam senam getar kepada masyarakat yang takut akan pengobatan dan

tindakan medis, ataupun kepada masyarakat yang mempunyai penyakit atau gangguan kesehatan lainnya baik secara fisik, psikis dan spiritual.

- b. Bagi civitas akademika, dapat digunakan sebagai bahan kajian dan telaah karya ilmiah bagi mahasiswa dan sebagai literatur pada perpustakaan atau media jurnal UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- c. Bagi Kyai Achmad Sauqi, semoga pengembangan beliau dalam bidang psikoterapi islam dapat membari angin segar dalam ranah pengobatan dan bisa lebih dikenal banyak Masyarakat.
- d. Bagi peneliti berikutnya, dapat digunakan sebagai bahan referensi, rujukan, bacaan, dan pembanding untuk memperluas wawasan pengetahuan dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai Psikoterapi Islam khususnya.
- e. Bagi peneliti, semoga dapat memberi sumbangsih dalam ranah Psikoterapi Islam dan dapat berdampak positif bagi Masyarakat yang memiliki berbagai macam masalah kesehatan.

## **E. Penegasan Istilah**

Upaya memperjelas istilah dalam judul penelitian ini, peneliti memberikan penegasan istilah sebagai berikut:

### **1. Penegasan Konseptual**

- a. *Tension And Trauma Releasing Exercises* (TRE) adalah sebuah teknik penyembuhan dari stress dan trauma yang diciptakan oleh David Berceli untuk menurunkan kecemasan, depresi, dan dampak trauma pada populasi yang tidak memiliki akses ke terapi. Melalui latihan bioenergetik yang digunakan dalam terapi dapat



menyebabkan tubuh bergetar, yang disebut tremor *neurogenik*<sup>7</sup>.

- b. *Traumatik Tension Releasing Exercises* pada perkembangannya dimodifikasi dan dikembangkan oleh Kyai Achmad Syauqi dengan istilah Senam Getar. Senam Getar ini hadir sebagai salah satu terapi pilihan untuk berupaya membantu mencegah dan memberikan terapi bagi masyarakat yang punya keluhan kesehatan (psikis, fisik dan spirit)<sup>8</sup>. Pada dasarnya senam Getar dikembangkan oleh Kyai Achmad Sauqi dari TRE dengan menambahkan aspek spiritual di dalam praktiknya.
- c. Sufi Healing bersumber dari dua kata yakni sufi dan healing. Kata Sufi dirujuk pada pengertian seorang atau hamba Allah yang konsisten berhubungan dan senantiasa mendekatkan diri kepadanya. Sedangkan healing, berasal dari kata Heal yang artinya penyembuhan<sup>9</sup>.
- d. Tasawuf memiliki banyak sekali pengertian. Secara umum Tasawuf dapat diartikan sebuah ajaran dalam agama islam untuk selalu berbuat baik, selalu menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>10</sup>. Sedangkan Psikoterapi psikoterapi (psychotherapy) berasal dari dua suku kata yaitu psycho dan therapy. Psycho berarti jiwa, dan therapy berarti penyembuhan. Dengan demikian, psikoterapi (psychotheapy) adalah

---

<sup>7</sup> Jan Parker et al. *The Effect of Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) on Trauma Symptoms in East African Refugees*. Psychology, 2024, 15, 77-91.

<sup>8</sup> Ali Abdurrohman, Bani, dkk. *Pengabdian Dosen Diera Pandemi*. Satu Press, 2021. Hal 127.

<sup>9</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), 66

<sup>10</sup> Rosihon Anwar, *AkhlakTasawuf* . Bandung: PustakaSetia, 2010.

penyembuhan jiwa. Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Integrasi tasawuf dan psikoterapi dalam ranah pengobatan sering disebut sebagai sufi healing atau psikoterapi islam. Suatu model penyembuhan dengan didasarkan pada nilai-nilai tasawuf dalam islam seperti zikir, tawakal, puasa, dan lain sebagainya.

## 2. Penegasan operasional

Secara operasional yang dimaksud dengan judul penelitian diatas adalah untuk mengetahui dan mendiskripsikan secara utuh terkait apa dan bagaimana, *Pertama*, bentuk senam getar sebagai sufi healing oleh Kiai Achmad Sauqi. *Kedua*, proses dalam senam getar sebagai sufi healing oleh Kiai Achmad Sauqi. *Ketiga*, dampak yang dirasakan oleh pasien yang melakukan senam getar sebagai sufi.