



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 14366-14379

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis Nabi (Implementasinya Melalui Seft Dalam Logos Institute)

Nur Laily Fauziyah

STIT Al-Marhalah Al-'Ulya Bekasi

Email: lailyfauziyah@gmail.com

Abstrak

Berkembangnya industrialisasi, modernisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak pada pola hidup masyarakat yang serba kompleks. Manusia modern sering mengalami keterasingan, kesepian yang disebabkan oleh perubahan sosial yang berlangsung begitu cepat. Pola hidup sederhana menjadi pola hidup yang serba mewah, ambisi karir dan materi yang tak terkendali, adanya ketidakpuasan pendapatan dapat menjadikan seseorang stres, mental kejiwaannya dapat mengganggu hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun di masyarakat. Untuk mengatasi hal demikian dan agar menjadikan mental tetap sehat, dibutuhkan bimbingan atau didikan mental secara disiplin. Penelitian ini bertujuan menggali dan mengetahui pendidikan kesehatan mental perspektif hadis nabi dan mengetahui implementasi SEFT serta program Logos Institute dalam rangka mendidik mental menjadi sehat. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara serta studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasulullah saw. melalui hadisnya memberikan contoh mendidik mental yakni dengan salat, doa dan dzikir secara ikhlas dan khusyu', serta dengan media pengobatan yang syar'i. penerapan SEFT dalam rangka mendidik mental agar tetap sehat yakni melalui program logos yaitu seft healing, salat sepenuh cinta, personal peace procedure, dan devine love initiation (DLI).

Kata Kunci: *Mental, hadis, SEFT, LOGOS, Institute*

Abstract

The development of industrialization, modernization, advances in science and technology have an impact on the complex lifestyle of society. Modern humans often experience alienation, loneliness caused by social changes that take place so quickly. A simple lifestyle becomes a luxurious lifestyle, uncontrollable career and material ambitions, income dissatisfaction can make a person stressed, mental and psychological disorders can interfere with interpersonal relationships, both within the family and in society. To overcome this and to keep mentally healthy, guidance or mental education is needed in a disciplined manner. This study aims to explore and find out about mental health education from the perspective of the prophet's hadith and to find out the implementation of SEFT and the Logos Institute program in order to educate people to be mentally healthy. This research method uses a descriptive qualitative approach, data collection techniques through observation and interviews as well as literature study. The results of the research show that Rasulullah saw. through his hadith, he provides an example of educating mentally, namely by praying, praying and dhikr sincerely and humbly, as well as with syar'i treatment media. the application of SEFT in order to educate mentally to stay healthy is through the logos program namely seft healing, full love prayer, personal peace procedure, and divine love initiation (DLI).

Key word : *Mentally, hadith, SEFT, LOGOS, Institute.*

PENDAHULUAN

Secara umum manusia mempunyai tiga potensi diantaranya; potensi akal, potensi hati (Qalbu) dan potensi fisik. Potensi qalbu merupakan salah satu yang menjadikan otak bisa cerdas dan badan kuat hingga menjadikan seseorang itu mulia. Jika qalb tidak mendapatkan penjaan, bimbingan, maka akan terkena penyakit, yaitu penyakit hati yang selanjutnya berpengaruh pada fisik tejangkit suatu penyakit. Terdapat pusat saraf di dalam dada manusia yang sensitif terhadap perasaan, itulah disebut qalb (hati). Apabila seseorang merasakan kenikmatan yang sangat hebat, maka kenikmatan itu berada pada saraf tersebut.

Teori kepribadian humanistik sebagaimana dinyatakan (Abraham Maslow, 1987), bahwa kebutuhan manusia tersusun secara bertingkat dan terperinci, yaitu : 1) Kebutuhan dasar fisiologis, 2) Kebutuhan akan rasa aman, 3) Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki, 5) Kebutuhan rasa harga diri, 5) Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Adanya kemajuan teknologi dan ekonomi berakibat pada struktur masyarakat serta hubungan antar individu atau seseorang dalam masyarakat. Dalam kesempatan ini masyarakat mengalami evolusi dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern. (Myron Weiner, 1984)

Berkembangnya industrialisasi, modernisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak pada pola hidup masyarakat yang serba kompleks. Manusia modern sering

mengalami keterasingan, kesepian yang disebabkan oleh perubahan sosial yang berlangsung begitu cepat, hubungan satu dengan lainnya semakin gersang, kehidupan masyarakat cenderung heterogen, serta mobilitas sosial semakin tinggi. Masalah utama dalam masyarakat modern yaitu timbulnya disintegrasi dari masyarakat tradisional karena unsur-unsurnya mengalami perubahan dengan kecepatan yang berbeda. Kebenaran yang abadi yang terkandung dalam agama tidak dianggap atau tidak diterima oleh mereka, orang-orang hanya berpegang pada kebutuhan materi. Salah satu akibat dari modernisasi menyebabkan masyarakat kehilangan identitas diri. Mereka sebagian menjadi stres, hal ini menimbulkan ketidakpuasan, rakus, rasa cemas, adanya niat jahat, serta berbagai penyimpangan dan kehilangan kontrol diri. Ketika seseorang sudah terganggu mentalnya maka tingkah lakunya menjadi berubah yakni dengan berusaha mengasingkan diri, marah tanpa alasan, tidak mau peduli orang lain, komunikasi kacau, bahkan tidak mampu merawat diri sendiri. (Sari, 2013)

Perubahan nilai-nilai kehidupan yang terjadi di lingkup masyarakat (Hawari, 1996) di antaranya: a) Pola hidup masyarakat dari social religious berubah pola kehidupan individual, materialistik dan sekuler, b) Pola hidup sederhana dan produktif, berubah ke arah pola hidup mewah dan konsumtif, c) Struktur keluarga yang semula extended family cenderung ke arah nuclear family bahkan sampai kepada single parent family, d) Hubungan keluarga yang semula erat berubah menjadi longgar dan rapuh, e) Nilai-nilai agama dan tradisional masyarakat cenderung menjadi masyarakat modern bercorak sekuler dan serba boleh, f) Lembaga perkawinan mulai diragukan dan masyarakat lebih memiliki hidup bersama tanpa nikah, g) Ambisi karir dan materi yang tak terkendali dapat mengganggu hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun di masyarakat.

Dari adanya beberapa perubahan pola dan tingkah laku masyarakat di atas, dibutuhkan bimbingan atau didikan mental (Amin Syukur, 2004) sehingga nantinya jiwa seseorang serta mentalnya menjadi sehat yang pada tahap selanjutnya akan berefek pada kesehatan fisik. Bagi masyarakat sufi, pendalaman dan pengalaman batin adalah sesuatu yang paling utama dengan tanpa mengabaikan aspek lahiriah yang dimotivasi untuk membersihkan jiwa. Kebersihan jiwa itu merupakan hasil usaha dan perjuangan yang tiada henti-hentinya, sebagai cara perilaku perseorangan yang terbaik dalam mengontrol dirinya, setia dan senantiasa merasa di hadapan Allah SWT., pencapaian kesempurnaan dan kesucian jiwa melalui proses pendidikan, bimbingan dan latihan mental (riyadhah) yang diformulasikan dalam bentuk pengaturan sikap mental yang benar dan pendisiplinan tingkah laku secara ketat, dengan membersihkan, menyucikan hati seseorang mudah menerima apa-apa yang bersifat suci, mendapatkan pancaran nur ilahi bahkan lebih dari itu, jiwa akan memiliki

kekuatan yang besar. Hal ini bisa didapatkan melalui proses DLI (devine love initiation), cara lain untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mereka sehingga mental menjadi sehat, bisa menjalani hidup dengan tenang. (Arroisi, 2018) maka bisa melalui terapi SEFT (spiritual, emotional, freedoom tehniqe) yang semua itu ada di Logos Institute.

Terdapat sebagian ahli yang sudah melakukan penelitian mengenai SEFT healing, sebagaimana yang akan dijelaskan dalam tinjauan pustaka ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wardatul Adawiyah dengan judul "Terapi Sef untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa tingkat Menengah Atas di Pondok Pesantren". Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan kelompok eksperimen memiliki skor stres akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Diperoleh kesimpulan bahwa terapi SEFT efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.

Penelitian senada dilakukan oleh Karina Kandhi Krisnawardhani dengan judul "Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredam Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT dapat meredakan gangguan cemas menyeluruh pada subjek dewasa.

Penelitian lain dilakukan oleh Firda Ikhsan Nurrohmah dengan judul "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk menurunkan Kecemasan pada Lansia". Hasil penelitiannya yaitu berdasarkan perbandingan hasil skor pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa seft dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Zuhdan Aftrinanto juga melakukan penelitian melalui seft yakni dengan judul "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kualitas hidup yang signifikan baik pada masing-masing domain maupun secara keseluruhan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa SEFT. Berdasarkan hasil penelitian bahwa SEFT dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor di Purworejo.

Dari uraian gambaran di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hadis-hadis mengenai pendidikan kesehatan mental? bagaimana implementasi SEFT dalam upaya mendidik dan menjaga kesehatan mental ? Penelitian ini bertujuan membahas pendidikan mental perspektif hadis nabi saw., dan untuk mengetahui implementasi SEFT dalam rangka mendidik serta menjaga kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat serta kegunaan khusus bagi pengayaan pengetahuan Islam sebagai solusi dari permasalahan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode kualitatif deskriptif, yang dalam pengaplikasiannya menggunakan studi pustaka dan study lapangan. Objek yang dikaji yakni melalui salah satu perusahaan dengan nama "LOGOS Institute" yang bergerak di bidang terapi kesehatan fisik dan mental. Dalam penelitian ini menerapkan metode; Pertama, metode tematik yakni dengan menghimpun tema-tema hadis yang berkaitan dengan pokok bahasan penelitian. Kedua, metode takhrij hadis untuk mengetahui kualitas hadist dan Ketiga, metode syarah yakni untuk mengetahui penjelasan terhadap hadis. Peneliti melakukan analisis dengan pendekatan psikologi untuk menarik beberapa kesimpulan yang kemudian disusun berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian. Adapun dalam mengumpulkan data, peneliti mencari sumber data primer yakni melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan peneliti secara langsung dengan mengikuti beberapa program yang diadakan oleh LOGOS Institute, seperti bergabung pada event training total solution, abundance dan devine love initiation (DLI). Sedangkan teknik wawancara dilakukan peneliti dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada tim LOGOS Intitute atau disebut Afilliate SEFT Corp dan Coach, seputar program logos institute dan praktik terapi SEFT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Muhammad Mahmud mengutip pendapatnya Mushtafa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental dengan dua pola: pertama, pola negatif (salabiy) bahwa kesehatan mental yaitu terhindarnya seseorang dari segala neurosis dan psikosis. Kedua, pola positif (ijabiy), bahwa kesehatan mental yaitu kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya. (Fahmi, 2002)

Kesehatan mental (Bastaman, 1997) adalah kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain serta masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Seseorang dikatakan bermental sehat jika ia menguasai dirinya sehingga terhindar dari tekanan perasaan atau suatu hal yang menyebabkan frustrasi. Orang yang mampu menyesuaikan diri dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya karena tidak mengalami rasa gelisah, cemas dan juga ketidakpuasan. Apabila seseorang ingin bisa menyesuaikan diri terlebih dahulu dia harus mengenal diri sendiri, menerima apa adanya, bertindak sesuai kemampuan dan kekurangan, bukan berarti mengabaikan orang lain.

Muhammad 'Audah dan Kamal Ibrahim Mursi menggagas kesehatan jiwa dalam perspektif Ilmu Jiwa dan Islam mengungkapkan bahwa sisi spiritual yang mencakup keimanan kepada Allah SWT. Dan menunaikan ibadah merupakan indikator kesehatan

mental yang penting. ('Audah, 1986) Adapun indikator kesehatan mental secara umum dirumuskan di antaranya:

- 1) Sisi ruhiyah : beriman kepada Allah SWT., menunaikan ibadah, menerima qodo' dan qodar-Nya, perasaan dekat dengan Allah SWT., memenuhi kebutuhan dengan cara yang halal dan baik, serta menghadirkan Allah SWT. Ke dalam dirinya atau disebut dzikrullah.
- 2) Sisi nafsiyyah : percaya diri, hati yang bersih dari perasaan iri, dengki, benci, menerima sesuatu yang dimilikinya, mampu menepis kegagalan, mampu menghalau kegelisahan, menjauhkan dirinya dari penyakit hati (sombong, cemburu berlebihan, meremehkan, malas, dan psimis), berpegang teguh pada prinsip yang disyariatkan, emosi yang seimbang, terbuka, pendirian yang muncul secara spontan, bertanggungjawab, menerima hidup, kontrol diri, sederhana, ambisiu dan bersandar pada diri sendiri.
- 3) Sisi sosial : cinta kepada orang tua, atau suami, anak, menolong siapa yang membutuhkan pertolongan, menepati janji, berani mengatakan yang benar, menjauhkan diri dari sesuatu yang dapat mencelakakan orang lain (berbohong, menipu, mencuri, berzina, membunuh, kesaksian palsu, memakan harta anak yatim, memfitnah, menggunjing, berkhianat dan berbuat dzalim), percaya pada orang lain, cinta pada pekerjaannya dan memiliki beban tanggung jawab sosial.
- 4) Sisi biologi : badan terhindar dari penyakit, struktur tubuh yang sehat, menjaga kesehatannya dengan tidak membebani diri kecuali pada batas kemampuan.

Indikator Kesehatan Mental Perspektif Al Quran dan Hadis (Usman Najati), di antaranya :

- a. Hubungan individu dengan Tuhan, Beriman kepada Allah SWT tanpa menyekutukan-Nya dengan sesuatupun, iman terhadap kitab-Nya, para malaikat, hari akhir dan hari pembalasan. Qodho' dan Qodhar, mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah dan bersumber dari ketaatan dan ketakwaan, menjalankan setiap perkara yang diperintahkan oleh Allah SWT dan Rasul-Nya, menjauhkan diri dari segala keburukan, maksiat dan perkara yang dilarang oleh Allah SWT dan individu dengan Tuhan Rasul-Nya
- b. Hubungan individu dengan diri sendiri secara ikhlas, Seseorang hendaknya dapat memahami dirinya sendiri, mengetahui kemungkinan dan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga cita-cita yang ingin diraihnya dalam hidupnya sesuai dengan kemampuan dan kemungkinan yang dimilikinya. Ia selalu berusaha merealisasikan dirinya menjadi manusia yang sempurna sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Ia juga mengetahui kebutuhan, motivasi dan kesenangan dirinya, lalu memenuhinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dengan cara yang tidak berlebihan. Ia

- harus mampu mengontrol motivasinya dengan cara yang halal, serta mampu mengontrol hawa nafsunya yang kadang bertentangan dengan nilai agama,
- c. Hubungan individu dengan orang lain, Secara umum hubungan individu dengan manusia sangat baik karena ia menyayangi dan mencintai mereka. Dengan kata lain, ia dalam berhubungan dengan orang lain penuh cinta dan kasih sayang, suka menolong, selalu jujur mengatakan sesuatu kepada orang lain, tidak menyimpan rasa dengki, benci dan hasut kepada orang lain. Ia rendah diri, tidak mengagungkan dirinya di hadapan orang lain atau tidak menyombongkan dirinya.
 - d. Hubungan individu dengan alam semesta, Seseorang hendaknya mengetahui hakekat keberadaannya di alam semesta ini sebagai makhluk yang dimuliakan Allah SWT atas makhluk yang lainnya. Ia mengetahui risalah hidupnya sebagai khalifah Allah SWT untuk memakmurkan bumi dan menjalankan segala perintah-Nya yakni alam semesta dan ciptaan-Nya.

Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis

Salah satu pedoman syariat Islam yang kedua setelah al-Qur'an yaitu Hadits nabi saw., yang selalu memiliki daya tarik bagi siapapun yang ingin mengkajinya. Termasuk hadis yang berkaitan dengan terapi mental dengan melalui penelusuran metode tematik yang disebutkan redaksi secara lengkap disertai sanadnya, selanjutnya akan dijelaskan metode takhrijnya untuk mengetahui kualitas pada hadis tersebut disertai syarah hadis secara ijmal. Berikut adalah hadis mengenai pendidikan mental:

- a. Hadits tentang Pendidikan mental melalui shalat dengan khusyu'

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوْلِيِّ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ أَجِي حُدَيْفَةَ عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا جَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى . (رواه أبو داود)

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya dari Ikrimah bin 'Ammar dari Muhammad bin Abdillah ad-Du'ali dari Abdul Azizi keponakan Hudzaifah dari Hudzaifah ia berkata: "Jika Nabi shallallaahu 'alaihi wasallam mmerasa gandum karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan shalat." (HR. Abu Daud No.1319)

Hadis tersebut ditemukan dalam kitab Sunan Abi Daud, kedudukan imam Abu Daud dalam sanad hadisnya termasuk mukharrij hadis yakni orang yang meriwayatkan hadis serta yang menampakkan/meyebutkannya dalam satu kitab induk hadis. Ia juga termasuk perawi terakhir di antara para perawi dari hadis tersebut, yang mana perawi pertama disebutkan yaitu Hudzaifah. Dalam proses tahammu wa ada'ul hadis (penerimaan-penyampaian hadits) hadis tersebut diawali dengan lafadz "haddatsana" yang menunjukkan bahwa imam Abu

Daud menerima hadits secara langsung dari Yahya bin Zakariya. Para perawi dalam rangkaian sanad hadis tersebut bersambung sampai kepada Nabi shallaahu 'alaihi wa sallam' sehingga dinilai sahih walaupun terdapat perawi yang kurang tsiqah menurut pendapat Abu Ja'far al-'Aqili yaitu Yahya bin Zakariya dan Ikrimah bin 'Ammar yang dinilai dha'if karena kurang dhabit (kurang cerdas) dan kurang 'adil). Untuk itu kualitas hadis tersebut yakni hasan (di bawah sahih). Jawami' Al Kalim, n.d

Sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab syarah sahih muslim bahwa hadis tersebut menunjukkan keutamaan dzikir, keutamaan majlis dzikir, keutamaan serta keberkahan berteman dengan orang 'alim, orang shalih, duduk bersama mereka walaupun tidak ikut berdzikir dengannya. Syeikh Abu Ali ad-Daqqaq berkata (Al-Qusyairi, 2016), "Dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT., tidak seorangpun dapat mencapai Allah kecuali dengan terus-menerus dzikir kepada-Nya. Dzikir dengan kalbu (hati) terbagi dua yaitu pertama, bentuk dzikir yang paling tinggi dan terpenting adalah merenungkan kebesaran-Nya, keagungan-Nya serta kekuasaan-Nya, baik yang ada di langit maupun di bumi. Kedua, dzikir dalam hati ketika ada perintah agama yang harus dipatuhi dan larangan agama yang harus dihindari. (Imam Nawawi).

Dzikir merupakan salah satu sarana yang paling tepat untuk mewujudkan pribadi yang sehat secara mental dan spiritual (Tarwalis, 2017). Dzikir memiliki manfaat psikologis dan spiritual. Secara psikologis dzikir membawa rasa nyaman, sedangkan secara spiritual dzikir membawa rasa kedekatan diri dengan Allah SWT. Sebagaimana disebutkan dalam hadits di atas, bahwa salah satu manfaat mengingat Allah yakni menjadikan jiwa dan hati manusia mampu merasakan kedamaian serta ketenangan batin. Kenyataannya menunjukkan bahwa orang yang kehilangan kepercayaan diri, telah kehilangan imannya karena banyak melakukan kesalahan dan dosa sehingga terbawa-bawa, mereka yang telah kehilangan iman akan bangkit kembali melalui religious reference (pencerahan keagamaan) seperti melalui dzikir. (Tarwalis, 2017). Dzikir akan memberikan rasa tenteram bagi pelakunya karena semakin sering hati seseorang dipenuhi asma dan sifat Allah, maka semakin lapang dan tenteram. (Zakiah, 2022)

SEFT dan LOGOS Institute dalam Mendidik Mental Menjadi Sehat

SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe) adalah metode baru dalam melakukan EFT. SEFT gabungan antara Spiritual Power dengan Energy Psychology (seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku). SEFT bekerja dengan prinsip yang hampir sama dengan akupuntur dan akupresur, ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energy

(energy meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan.

LOGOS (Loving God Seft) Institute merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang terapi fisik dan batin; jiwa/mental. Tepatnya berada di wilayah Bekasi, yakni di wilayah Jakasampurna/ Taman Galaxi Bekasi Barat Kota Bekasi. Di antara program-programnya yang sudah berjalan yaitu; SEFT Instant Healing, Happines, Total Solution, Abundance, Devine Love Initiation.

Karakteristik SEFT dan manfaatnya yaitu: a) menggunakan 18 titik kunci di sepanjang 12 energy meridian tubuh, b) menggunakan ketukan ringan, c) menambah kekuatan doa yang disertai keikhlasan dan kepasrahan untuk memperkuat efek terapi, d) tanpa melakukan prosedur diagnosis yang rumit, e) proses belajar sangat cepat karena mudah untuk melakukannya, f) karena hanya menggunakan tapping hampir tidak ada efek samping, g) selain untuk penyembuhan fisik, emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi serta kedamaian hati, dan h) efek penyembuhan dapat langsung dirasakan secara instant.

Program-program LOGOS Institute di antaranya yang sudah berjalan: Pertama, Total Solution meliputi Terapi SEFT Instant Healing, Happines, dan Luck Factor, salat sepenuh cinta. SEFT untuk mengatasi masalah fisik dan emosi; sebagaimana yang disebutkan dalam hadis nabi bahwa setiap penyakit ada obatnya. SEFT termasuk salah satu media untuk mengobati penyakit fisik maupun batin seperti mental dan kejiwaan. Tahapan terapi SEFT: *The Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "Psychological Reversal" atau "Perlawanan Psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Contoh psychological reversel yaitu: "saya tidak dapat bicara di depan publik", saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas". *The Tune-In*, untuk masalah fisik melakukan tune-in ini dengan cara merasakan sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dibarengi hati dan mulut dengan mengatakan : "Ya Allah saya ikhlas menerima sakit ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhannya". Untuk masalah emosi, melakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut mengatakan "Ya Allah... saya ikhlas...saya pasrah". *The Tapping*, ialah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus tune-in, disertai mengatakan "Ya Allah...walaupun kepala saya pusing, atau sakit yang dirasa apa disebutkan, namun saya ikhlas, sabar, dan ridha atas sakit ini, saya bersyukur dan yakin semua ini ada hikmahnya, semua ini pasti akan berakhir dengan baik, Ya Allah....saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhannya, begitu seterusnya hingga titik meridian ke 18. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy Meridians", yang jika diketuk beberapa

kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Pendidikan Mental spiritual dengan mengkondisikan hati menuju keefektifan SEFT (Zaenuddin, 2020) di antaranya: 1) Yakin, Dalam melakukan seft hati harus yakin pada Yang Maha Kuasa. Maha Kuasanya Allah SWT., Jika Allah turun tangan tidak ada yang tidak mungkin, tapi jika Allah tidak berkehendak, maka tidak akan ada yang bisa dicapai. Maha Kasih-Nya Allah SWT., bahwa apapun kondisi seseorang saat ini, sembuh atau belum, yakin itulah yang terbaik menurut Allah SWT. 2) Khusyu', Selama melakukan terapi, khususnya saat set-up harus konsentrasi atau khusyu'. Memusatkan pikiran pada saat melakukan set-up (berdoa) pada Sang Maha Penyembuh. Berdoa dengan penuh kerendah-hatian. 3) Ikhlas, Artinya ridha atau menerima rasa sakit dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang diterima. Ikhlas ini membuat sakit apapun yang dialami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan. 4) Pasrah, Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT., apakah nanti rasa sakit yang dialami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, itu dipasrahkan pada Allah SWT. 5) Syukur, bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Jangan sampai satu masalah kecil menenggelamkan rasa syukur atas nikmat yang besar. Maka perlu mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan untuk selalu bersyukur, dalam kondisi yang berat sekalipun. Kegiatan terakhir dari TS yaitu Salat sepenuh cinta, diawali dengan pemberian materi mengenai maksud dari salat sepenuh cinta. Salat sepenuh cinta yakni melaksanakan salat fardhu atau salat-salat sunah diiringi dengan kekhusyu'an lahir dan batin. Secara lahiriyah, dalam setiap rukun salat berusaha memposisikan dan mengkondisikan gerakan yang sesuai tuntunan rasulullah S.A.W. dan diiringi tuma'ninah (berdiam sejenak), sedangkan secara batiniyah seorang yang salat berusaha menghadirkan Allah SWT. di sisinya, memenghayati makna dari lafadz-lafadz doa dalam setiap rukun salat, menata niat yang dipenuhi keikhlasan serta mengharap ridha-Nya, berikutnya praktik salat sepenuh cinta melalui salat taubat yang dilakukan peserta training secara individu atau tidak berjamaah.

Program LOGOS yang kedua yaitu, "Total Abundance". Kegiatan ini meliputi "Personal Peace Procedure" dan Deep SEFT. Tehnik spesifik dalam SEFT yakni Personal peace procedure" adalah keterampilan praktis untuk meningkatkan kedamaian hati. Caranya yaitu *Pertama*, dengan membuat daftar setiap kejadian spesifik yang mengganggu kehidupan seseorang baik yang pernah terjadi / mengganggu kehidupan maupun yang sedang terjadi, hingga 50 kejadian negatif. *Kedua*, memberikan judul pada setiap kejadian

spesifik seakan-akan itu adalah sebuah film mini, seperti "teman-teman sekelas memermalukan saya ketika melakukan pidato, guru SD saya mengatakan bahwa saya bodoh dan kejadian lainnya. *Ketiga*, jika daftar yang sudah dibuat selesai, selanjutnya mengambil kejadian yang paling mengganggu kemudian lakukan SEFT satu persatu, jika masalah besar/berat sudah dapat teratasi maka selanjutnya mengambil masalah lain yang lebih kecil untuk dilakukan SEFT. Hal ini dapat dilakukan setiap hari selama tiga bulan. Setelah tiga bulan maka akan merasakan jauh lebih baik secara fisik maupun emosi. Kegiatan selanjutnya yaitu Deep SEFT yaitu suatu harapan atau keinginan seseorang menuju kesuksesan cita-cita yang menggapai kebahagiaan keberlimpahan lahir dan batin. Tahapan deep seft yaitu; pertama menuliskan keinginan pribadi, kedua relaksasi LOGOS dengan membaca doa logos diiringi nafas syukur dan cinta (tiga kali tarik nafas dan dilepaskan sambil membaca hamdalah), ketiga set-up dengan kata-kata "Ya Allah... telah begitu banyak karunia yang Engkau berikan padaku hingga aku tidak sanggup menghitungnya, dan kini Kau karuniai aku keinginan yang baik ini, untuk itu aku bersyukur kepada-Mu, aku mohon bimbingan dan keridhaan-Mu. Ke-empat tune-in dengan memvisualisasikan sejelas mungkin apa yang diinginkan seakan-akan sudah tercapai sekarang, rasakan emosi positifnya sekuat mungkin. Kelima install; touch dan breath di 9 titik SEFT.

Program LOGOS ketiga yakni, Devine Love Initiation (DLI) menggapai mahabbatullah (Cinta Ilahi). Dari hasil observasi oleh peneliti, bahwasanya devine love initiation merupakan proses menyemai benih-benih mahabbatullah atau disebut menggapai cinta ilahi. Training ini diawali dengan pemberian materi secara langsung oleh seorang guru/mentor utama yang ada di SEFT Coach, yaitu bapak Ahmad Faiz Zainuddin.

Materi DLI mengenai makna cinta kepada Allah SWT., cara kita mencintai Allah dan cara menghadirkan cinta-Nya untuk kita, serta tanda-tanda seseorang mendapatkan cintanya Allah SWT. Dalam hal kecintaan kepada Allah SWT., guru Ahmad Faiz mengacu atau mengikuti proses cinta yang dianut dan dipraktikkan oleh Syekh Maulana Jalaluddin Rumi dari Turkiy. Selanjutnya mengenai materi cinta ilahi diambikkan beberapa kaidah cinta ilahi dari syekh Tabrisi merupakan salah satu murid syeh Rumi. Kaidah pertama tentang cinta; Apabila seorang hamba menganggap Tuhan sebagai figur yang penuh cinta dan belas kasih, maka suasana hati seseorang akan dipenuhi rasa cinta, syukur dan kedamaian, dengan ekspresi kelembutan, empati dan serba memaklumi serta memaafkan. kaidah kedua; Berjalan ke dalam, jika seseorang melakukan perjalanan batin ke dalam hati dan jiwa, maka akan menjumpai semua hal yang ada di dunia bahkan termasuk yang tidak kasat mata. Kaidah ketiga; Menyendiri tanpa merasa kesepian karena bermesraan dengan Tuhan menjadi obat hati, hingga mencapai sepuluh kaidah cinta ilahi.

Adapun tanda-tanda seseorang mendapatkan cintanya Allah SWT., yaitu ada rasa hangat di dada seseorang, ada getaran yang hebat di hati juga fisik seseorang dan secara tidak langsung mencururkan air mata karena sangat dalam rasa khusyu'nya.

Berikutnya menjelang proses devine love initiation, peserta training melaksanakan salat taubat 2 rakaat, selanjutnya dan diusahakan duduk dengan posisi melingkar dan guru/mentor pak Faiz di tengah-tengah lingkaran peserta. Guru mengajak peserta berdzikir rumi, tahapannya; pertama menghadiahkan bacaan fatihah kepada rasulullah saw., para nabi dan keluarga serta sahabatnya, dan fatihah untuk masyayikh / guru yakni menyabut nama syekh Abdul Qadir Al-Jailani, Maulana Jalaluddin Rumi. Tahapan kedua, melafadzkan dzikir istighfar sebanyak 100 kali, membaca shalawat kepada nabi SAW. 100 kali, dzikir lafadz "Laa ilaaha illallaah" 100 kali, dzikir lafadz "Allah...Allah...Allah..." 100 kali, dzikir "hu...hu...hu..." 11 kali, ketika mengucapkan ini sambil merasakan syukur dan cinta kita kepada Allah, berharap kepada Allah agar memberikan cinta-Nya untuk seorang hamba dan terakhir membaca surah al-'Ashr 1 kali. Selanjutnya proses devine love initiation (DLI), yakni setiap orang/peserta training maju satu persatu ke hadapan guru (Ahmad Faiz Zainuddin) untuk dihadiahi bacaan fatihah serta didoakan medapat cinta-Nya Allah SWT. (Observasi melalui training SEFT-DLI)

Dzikir adalah salah satu obat yang paling baik untuk mengobati hati. Para 'alim menganjurkan pengobatan baik melalui pendekatan diri kepada Allah dan memasukkan dzikir kepada-Nya sebagai hal yang pokok. Nabi Isa a.s. pernah mengingatkan: "Janganlah kalian berkumpul tanpa mengingat Allah, karena berkumpul tanpa mengingat Allah akan menjadikan hati keras." Semakin banyak lidah digunakan untuk mengingat Allah, maka akan menjadi lembut hatinya. Melalui proses devine love initiation tersebut, mental/jiwa kita dididik, dibimbing agar selalu sehat. Dengan istiqamah dzikir rumi setiap pagi dan sore diharapkan mendapatkan getaran cinta ilahi dan mendapatkan ketenangan batin.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan mental perspektif hadis nabi, yaitu membangun atau mendidik mental agar tetap sehat yakni dengan melaksanakan salat secara khusyu', sebagaimana disebutkan dalam hadis nabi SAW. ketika beliau merasakan kegundahan hati, kegelisahan, segera melaksanakan salat. Karena salat yang diiringi niat yang benar yakni ikhlas dan mengharap ridha dan cinta-Nya serta khusyu', maka akan menghasilkan ketenangan, kedamaian hati serta kebahagiaan tersendiri. Rasulullah SAW. melalui hadisnya beliau memberikan contoh dalam mendidik mental, jiwa agar tetap sehat yakni dengan memperbanyak dzikir dan doa, baik dzikir

dengan lisan maupun dzikir dengan kalb atau hati, karena semakin sering mengucapkan asma dan sifat Allah maka mental/jiwa akan lebih terjaga dan lebih bisa menahann emosi. Begitu juga dengan doa yang disertai kekhusyu'an serta ketulusan, maka akan mudah diterima Allah dan tentunya diijabahi, dikabulkan keinginan-doa kita.

Selanjutnya implementasi SEFT dan program LOGOS memberikan bimbingan atau pendidikan terhadap mental agar selalu tetap sehat, yakni dengan terapi SEFT healing yang diiringi ketukan dua jari telunjuk dan jari tengah pada titik-titik meridian, yang diawali dengan set-up, tune-in kemudian tapping secara fokus, khusyu', ikhlas, yakin. Program logos yakni "personal peace procedure" salah satu praktik melepaskan emosi-emosi negatif dari diri seseorang untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan hati. Logos juga memberikan didikan mental agar sehat yakni dengan program "salat sepenuh cinta" yang dilakukan secara ikhlas dan khusyu' melalui salat taubat. Kemudian melalui training "devine love initiation (DLI)" seseorang mampu menggapai mahabbatullah atau cinta ilahi yang akan berpengaruh pada kekuatan dan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik. Demikian paparan hasil penelitian tentang pendidikan kesehatan mental melauai penunjukan hadits nabi serta implementasi SEFT healing. Semoga bermanfaat. Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembaca dan kritik serta saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul, (2016). Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4 (2), Agustus
- Aftrinanto, Zuhdan, (2018). Jurnal Studia Insania, 6 (1)
- Agustina, Anita, (2023). *Konsep Self Healing bagi Mental perspektif hadis nabi*, Gunung Djati Conference series, 24
- An-Naisabury, Abul Qasim al-Qusyairy, (2016). *Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilmi at-Tashawuf*, terj. Surabaya, Risalah Gusti.
- 'Audah, Muhammad,. (1986). Penerj. Ustadz Hasan Basri, *Ash-Shihah anNafshiyah fi Dhau'llm an-Nafs wa al-Islam*, Kuwait : Dzar al-Qalam.
- Bastaman, Hanna Djumhana, (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar,
- Goble, G., Frank, (1987). *Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta : Kanisius.
- Hawari, Dadang, (1996). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta, Dana Bhakti Yasa.
- KK Krisawardani, (2021). Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 6 (5)
- Malikah, (2018). *Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (disertasi)*,

Surabaya, Universitas Islam Sunan Ampel,

Mujib, Abdul, dkk., (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta, Raja Grafindo Persada

Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi dalam Perspektif Hadis (Hadits wa'Ulum an-Nafs) tth.*

Nurrohmah, Firda Ikhsan, (2022). *Jurnal Psikologi Talenta*, 8 (1).

Sari, N. D. (2018). *Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

SEFT Corp, (2014). *SEFT Total Solution*, Jakarta, Afzan Publishing,

Semuel Mugorius, Penerj. Ustadz As'ad Mahfud. *Muskilat an-Nafsiyyah fi-ad-Dunul an-Namiyah*, Kairo, Maktabah an-Nahdah al Mishri, tt.

Sholeh, Moh., (2006). *Terapi Salat Tahajud ; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta, Hikmah (PT.Mizan Publika),

Syekh Ahmad bin Muhammad Ataillah, (2018). *Al Hikam*, Surabaya, Mutiara Ilmu,

Syukur, Amin, (2004). *Tasawuf Sosial* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Weiner, Myron, (1984) *Modernisasi*, Yogyakarta : Gajah Mada Press,

Wawancara peneliti bersama Seft coach yakni bapak Rian Subakti, dan seft corp yakni ibu Faridah dan kakak Bunga

Observasi oleh peneliti secara langsung melalui gabung pada kegiatan training SEFT.

Zainuddin, Faiz, Ahmad, (2006) *SEFT for Healing, Success, Happiness, Gratness*, Jakarta, Afzan Publishing,