

**PENGUNAAN METODE *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*
TEKNIK META MODEL DALAM MENINGKATKAN *KHUSNUDZAN*
PASIEN TERHADAP PENYAKIT
(Studi kasus di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ZAIROTUS SHOLIKAH

NIM: 1704046088

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zairotus Sholikhah

NIM : 1704046088

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Penggunaan Metode Neuro linguistic programming teknik Meta Model untuk Meningkatkan Khusnudzan Pasien terhadap penyakit (Studi kasus di Griya Sehat Syafa'at)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang sudah ditulis merupakan hasil karya asli dari saya sendiri dengan penuh tanggung jawab. Dan belum ditemukan karya sebelumnya yang sama seperti ini. Kutipan dalam penunjang penyusunan Karya ini telah saya cantumkan di dalam skripsi.

Semarang, 16 April 2021



Zairotus Sholikhah

NIM :1704046088

**PENGUNAAN METODE NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING
TEKNIK META MODEL UNTUK MENINGKATKAN KHUSNUDZAN
PASIEN TERHADAP PENYAKIT
(Studi kasus di Griya Sehat Syafa'at)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

Guna memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ZAIROTUS SHOLIKAH

NIM : 1704046088

Semarang, 10 April 2021

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Fitriyati, S.Psi, M.Si

NIP : 196907252005012002

NOTA PEMBIMBING

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Zairotus Sholikhah

NIM : 1704046088

Fak/ Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora/ Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Penggunaan Metode *Neuro Linguistic Programming* Teknik Meta Model

Dalam Meningkatkan *Khusnudzan* Pasien Terhadap Penyakit
(Studi Kasus di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang)

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Semarang, 10 April 2021

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi, M.Si

NIP : 196907252005012002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: B.1142/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/06/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **ZAIROTUS SHOLIKAH**
NIM : 1704046088
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **PENGGUNAAN METODE NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING TEKNIK META MODEL DALAM MENINGKATKAN KHUSNUDZAN PASIEN TERHADAP PENYAKIT**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **25 Mei 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Sri Rejeki, M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji I
4. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji II
5. Fitriyati, M.Si.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 2 Juni 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

فَبِأَيِّ آءِالَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Maka Nikmat Tuhan mana lagi yang akan kamu dustakan

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi semua penyakit-penyakit dalam dada serta bagimu petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepada Allah SWT

(Q.S. yunus/57)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dalam bahasa arab merupakan peralihan huruf abjad satu ke yang lainnya dan menerjemahkan huruf arab dengan huruf latin sampai perangkatnya. Dalam penulisan ini selalu berpedoman dengan “Pedoman Transliterasi arab-latin” yang di putuskan oleh Menteri agama dan Menteri Kebudayaan RI tahun 1987.

Berikut penjelasanya Transliterasi Arab-Latin :

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	s	es (dengan titik diatas)
ج	jim	j	je
ح	ha'	h	ha (dengan titik bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (titik diatas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	s	es (titik dibawah)
ض	dad	d	de (titik di bawah)
ط	ta'	t	te (titik di bawah)
ظ	za'	z	zet (titik di bawah)

ع	ain	"	koma terbalik diatas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wawu	w	w
ها	ha'	h	h
ء	hamzah	"	apostrof
ي	ya'	y	ye

B. Konsonan Rangkap

متعددة عدة	Muta'addadah iddah
---------------	-----------------------

C. Ta'marbutah

حكمة علة كرمة الاوليا	hikmah illah karamah al-auliya
-----------------------------	--------------------------------------

D. Vokal Pendek

---~---	fathah	A
----^---	kasrah	i
----و---	dhammah	u

فعل	fathah	fa'ala
ذكر	kasrah	zukira
تذهب	dhammah	azhabu

E. Vokal pendek yang dipisahkan apostrof

الانتم	A'antum
اعدت	U'iddat
لننشكرتم	La'in syakartum

F. Kata sandang Alif + Lam

القران	Al Qur'an
القياس	Al Qiyas

السماء	ditulis	As Sama'
الشمس	ditulis	As Syams

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, sang maha pengasih lagi maha penyayang. Atas Taufiq dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan dalam penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul **“PENGUNAAN METODE *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) TEKNIK META MODEL UNTUK MENINGKATKAN *KHUSNUDZAN* PASIEN TERHADAP PENYAKIT (Studi kasus di Griya Sehat Syafa’at)”** Disusun agar mendapatkan gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bimbingan serta saran-saran dari berbagai elemen sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Dalam hal itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang sudah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Dr. H. Sulaiman, M.Ag, Wakil Dekan Akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang selalu memberi arahan serta motivasi selama kuliah.
4. Fitriyati, S.Psi., M.Si, Selaku ketua jurusan Tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang serta sebagai Pembimbing yang memotivasi penulis serta bersedia meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu dan bapak dosen FUHum UIN Walisongo Semarang telah mentransfer berbagai ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepada keluargaku, Bapak Maskuri, Ibu Siti Rukmi, Abdul Syukur, Mbak Shofiyatun, Mbak Siti Khoriyah, Mas Choirul Anam yang telah memberikan dukungan Lahir Batin serta doa-doanya yang selalu menyertai kehidupanku.
7. Kepada dr. Mustamir dan keluarga besar Griya Sehat Syafaat 99 Semarang yang telah meluangkan waktu dan mengizinkan peneliti melakukan penelitian. Terimakasih atas segala kebaikan dr. Mustamir yang banyak memberikan ilmu dan nasehat-nasehat kebaikan untuk peneliti.
8. Kepada Riqqi Jalaludin, pria hebat, motivator pribadi yang tanpa henti selalu memberikan dukungan dan semangat. Nasihat dan saran yang ia berikan adalah hal yang menolong serta membuat saya tersadar untuk berusaha lebih baik di segala bidang.
9. Keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017, khususnya kelas TP-C yang sama-sama berproses dan berjuang menyelesaikan skripsinya.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabatku Anis, Laila, Dela, Meli dan yang belm dapat peneliti cantumkan namanya satu persatu. Terimakasih sebanyak-banyaknya telah memberikan warna hidup serta pengalaman kepada peneliti, semoga Allah memberikan keberkahan dan kebahagiaan kepada mereka dan keluarganya.
11. Keluarga besar BMC Walisongo Semarang angkatan 2017, Ma'had Ulil Al-bab lil-Banat, Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa (LKS-BMh), Senat Mahasiswa (SEMA) FUHum, PMII Rayon Ushuluddin, PMII Komisariat UIN Walisongo Semarang, *Ushuluddin Language Community* (ULC), Lembaga pers IDEA dan kawan-kawan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

12. Sahabat-sahabat KKN Misi Khusus (KKN MMK-DR 2020) posko “SOLIMI” desa Wonoketingal, Karanganyar, Demak : Rani, Safina, Asna, Rikza, Liana, Wildan, Aqila, mas Nuzul, Faiz, Adhya, Sekar, Hiday, Bayu, Sauri serta Bapak Shobirin dan Bapak Rikza selaku DPL yang telah bersedia membimbing kami.
13. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi. Semoga amal yang telah diberikan menjadi amal shaleh, dan mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 16 April 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zairotus Sholikhah', written in a cursive style.

Zairotus Sholikhah

ABSTRACT

Dalam menunjang kebermanfaatan dalam kesehatan psikis dan fisik, dibutuhkan yang namanya sikap khusnudzan untuk menyikapi semua kejadian di dalam hidupnya. Apabila berprasangka baik (*khusnudzan*) selalu dilakukan oleh manusia, maka akan mendapatkan banyak manfaat yang dapat diperoleh di dunia serta akhirat, selain efek menentramkan jiwa bersikap *khusnudzan* selalu di selimuti akan kebahagiaan, di sukai banyak orang, di mudahkan segala urusanya, di naikkan derajatnya, serta dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai penyakit. Agar bisa selalu bersikap *khusnudzan* seorang terapis sangat perlu menggunakan serangkaian teknik Meta Model untuk memasukkan nilai-nilai positif pada diri seseorang.

Sehingga dapat membuat perubahan sudut pandang dari pasien yang awalnya beranggapan bahwa sakit yang sedang dideritanya merupakan sebuah peristiwa yang negatif di dalam hidupnya. Sekarang pemikiran tersebut mulai beralih menjadi sebagai ketentuan Allah yang baik, sehingga sakit merupakan sebagian dari wujud Allah dalam meningkatkan tingkat Tawakkal hambanya kepada sang pencipta. Dan jika ingin mencapai Tawakkal kepada Allah seseorang harus dapat melampaui rasa syukur serta dapat menilai dengan positif atas sakit yang sedang dialaminya

Jenis penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif-kualitatif yang dapat menggambarkan semua kejadian saat melakukan penelitian sesuai fakta di lapangan. penelitian ini termasuk kedalam penelitian lapangan atau field research, Sumber data yang diperoleh meliputi data primer dari pasien dan data sekunder dari terapis. Kemudian data tersebut diperoleh dengan observasi, wawancara serta dokumentasi. Sehingga dapat di deskripsikan agar memberi kejelasan terhadap realitas dan kenyataan.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa Teknik Meta Model sangat relevan untuk meningkatkan khusnudzan pasien dalam proses pemurnian jiwa, dan dapat digunakan dalam menangani berbagai penyakit yang diderita. Melalui proses Meta model terapis akan lebih mudah untuk memasukkan nilai-nilai positif yang dapat menunjang pasien untuk selalu berpikiran baik sehingga dapat menimbulkan perilaku yang baik dalam hidupnya.

Kata Kunci : *Meta Model, Khusnudzan*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING.....	v
SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	vii
MOTTO	vix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xii
UCAPAN TERIMA KASIH	xv
ABSTRACT	xix
DAFTAR ISI.....	xxi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat dari penelitian.....	9
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Metodologi Penelitian.....	15
F. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK META MODEL DAN KHUSNUDZAN	22
A. <i>NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING</i>	22
1. <i>Pengertian Neuroscience</i>	22

2. Hubungan Otak dengan Bahasa	23
3. Pengertian Neuro Linguistic Programming (NLP)	27
B. TEKNIK META MODEL	30
1. Pengertian Meta Model.....	30
2. Elemen dalam meta model.....	33
C. KHUSNUDZAN.....	41
1. Pengertian <i>Khusnudzan</i>	41
2. Kewajiban ber- <i>Khusnudzan</i>	44
3. Aspek- Aspek <i>Khusnudzan</i>	47
4. Hubungan <i>khusnudzan</i> dengan fikiran serta fisik dari perspektif <i>psiconeuroimmunologie</i>	49
5. Perilaku <i>Khusnudzan</i> dan imunitas	51
6. Manfaat <i>Khusnudzan</i>	53
BAB III DESKRIPSI DAN PENGGUNAAN TEKNIK META MODEL DI GRIYA SEHAT SYAFA'AT.....	56
A. <i>Biografi pendiri Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang</i>	56
B. <i>Gambaran Umum Tempat Penelitian</i>	59
C. <i>Ciri khas serta Teknik Penyembuhan di Griya Sehat Syafa'at Semarang</i> ...60	
D. <i>Identifikasi Subjek Penelitian</i>	62
BAB IV ANALISIS TEKNIK META MODEL DALAM MENINGKATKAN KHUSUDZAN TERHADAP PENYAKIT DI GRIYA SEHAT SYAFA'AT 99 SEMARANG	83
A. <i>Analisis Metode NLP Teknik Meta Model di Griya Sehat Syafaa'at Semarang</i>	83
B. <i>Analisis penerapan teknik Meta Model dalam meningkatkan khusnudzan di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang</i>	86
C. <i>Tahapan Meta Model di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang</i>	91

<i>D. Ayat Serta Hadis yang digunakan Teknik Meta Model dalam meningkatkan khusnudzan</i>	<i>94</i>
BAB V PENUTUP	98
<i>A. Kesimpulan</i>	<i>98</i>
<i>B. Sarann</i>	<i>100</i>
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	108
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	113

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Identifikasi Subjek penelitian

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1	Brosur Griya sehat
Tabel 2.2	Brosur Griya sehat lanjutan
Tabel 2.3	Tempat pendaftaran pasien
Tabel 2.4	Tempat Resepsionis griya sehat
Tabel 2.5	Sesi pengecekan diagnosis pasien
Tabel 2.6	Wawancara dengan dr. Mustamir pendiri Griya sehat
Tabel 2.7	Kajian dr. Mustamir selama Ramadhan
Tabel 2.8	Kajian dr. Mustamir dalam penyembuhan Sufi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam merupakan sumber pendidikan akhlak terpuji yang di berikan kepada Nabi Muhammad dan di sampaikan kepada ummatnya sebagai ke-Rashulan-Nya untuk menyempurnakan akhlak, baik di hadapan Allah maupun sesama makhluk sosial serta sesama makhluk hidup lainnya. Islam juga mengajarkan kepada kita agar senantiasa selalu berpikir positif terhadap segala sesuatu yang kita dapatkan dan mengurangi prasangka buruk kepada orang lain terutama ketetapan Allah dalam takdirnya.

Rasulullah SAW senantiasa menegaskan kepada umatnya agar selalu berprasangka baik dalam segala hal. Karena segala sesuatu berada sepenuhnya dalam genggamannya Allah dan akan terjadi atas izin-NYA. Hal ini di riwayatkan oleh Imam Muslim bahwasanya,

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بُرْقَانَ عَنْ يَزِيدِ بْنِ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي (رواه
المسلم)

“Sesungguhnya Allah berkata : Aku sesuai prasangka hambaku kepadaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya pula.” (HR. Muslim no. 4849).¹

¹ Di riwayatkan *Syarh Shahih Muslim Nawawi* ,jilid 9, halaman 35 hadis nomor 4832

Bahasa yang biasa digunakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari sangat mempengaruhi mental orang yang bersangkutan. Tindakan seseorang merupakan ekspresi dari pikirannya, sedangkan pikiran sangat berhubungan dengan penggunaan pilihan kata atau bahasa. Seseorang ketika berdialog kepada dirinya sendiri (*selftalk*) atau ketika berbicara kepada orang lain sering menggunakan bahasa yang bermakna positif maka hal itu akan menggambarkan mental atau orang yang memiliki kepribadian yang positif. Sebaliknya, jika bahasa yang digunakan bermakna negatif maka tindakannya pun menghasilkan tindakan negatif, sehingga akan memiliki kepribadian yang negatif pula.

Salah satu gangguan yang akan timbul apabila seseorang tidak berpikir positif adalah Gangguan *psikosomatis*² yaitu penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh, di mana pikiran akan mempengaruhi tubuh sehingga penyakit muncul atau malah menjadi bertambah parah. Gangguan *psikosomatis* biasanya dinyatakan untuk keluhan fisik yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik secara mental maupun fisik itu sendiri, seperti timbul rasa stres dan rasa cemas. Penyebab munculnya penyakit ini sangat bermacam-macam, salah satunya dari pikiran serta perasaan pasien itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan munculnya penyakit bermula dalam pikiran.

Dari data World Health Organisation (WHO) masalah gangguan jiwa yang ada di dunia memang sudah menjadi hal yang serius. Data statistik yang dikemukakan oleh WHO menyebutkan bahwa setiap saat 1% dari penduduk dunia berada dalam keadaan membutuhkan pertolongan serta pengobatan untuk gangguan jiwa. Sementara itu, 10% dari penduduk memerlukan pertolongan kedokteran jiwa pada satu waktu dalam hidupnya.³

² Everly, G. S. Jr., & Lating, J. M. (2002). A clinical guide to the treatment of the human stress response (2nd Ed.). New York, NY: Kluwer Academic Publishers.hlm.178

³ Prasetyo, 2006. *Manajemen stress, cemas, dan depresi.FKUI*, 2001:78- 83. Jakarta 4. Risesdas, 2013.Hasil prevalensi Gangguan jiwa Indonesia. Jakarta

Penelitian pada tahun 1986, fakultas kedokteran di San Fransisco mengatakan bahwa lebih dari 80% manusia memiliki berpikir buruk, padahal setiap individu mendapatkan informasi lebih dari 60.000 dalam berpikir di setiap harinya.⁴ Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir pada keburukan yang terjadi dalam dirinya dapat mempengaruhi perilaku, perasaan dan penyakit psikis maupun fisik.

Berdasarkan Informasi yang di dapatkan dari Terapis Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, yang selaku tempat pengobatan alternatif. Rata-rata pasien yang datang berobat selalu dalam keadaan pikiran buruk, yang mengatasnamakan penyakit sebagai musibah terbesar yang sedang dialaminya. Maka dari itu peran dari seorang terapis sendiri adalah memulihkan pemikiran negatif tersebut yang berkaitan dengan sakit agar lebih menjadi berdaya dalam mengambil suatu makna penyakit secara positif sehingga dengan memasukkan nilai-nilai positif penyakit yang dideritanya lebih mudah untuk disembuhkan.

Bersikap positif akan melahirkan suatu keyakinan bahwa semua kebaikan serta kenikmatan yang diterima oleh manusia berasal dari Allah, sedangkan kesulitan serta keburukan yang diterima oleh manusia tidak lain berasal dari dosa-dosa yang telah di perbuat. Tidak ada seorangpun yang bisa lari atas takdir yang di berikan oleh Allah, tidak ada segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini melainkan atas kehendak-Nya. Allah telah menganugerahkan kepada semua manusia agar mampu memilih serta berikhtiar. Semua perbuatan yang telah terjadi atas kemampuan dan pilihanya harus di pertanggungjawabkan di hadapan Allah.⁵

Berpikir positif terhadap diri sendiri dapat memberikan rasa percaya diri atas potensi serta kemampuan yang dimiliki sehingga memunculkan rasa optimis terhadap hidupnya. Dalam berpikir positif sendiri dapat mengatasi berbagai penyakit secara psikis maupun fisik, mampu mengambil keputusan yang dianggap benar, mampu mengatur

⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015), hlm. 4

⁵ Rohman, *Menjaga Akidah...*, hlm. 88.

waktu agar lebih baik, dapat meningkatkan kefokusannya, memiliki banyak teman, menerima segala sesuatu yang di berikan kepada dirinya dan bisa hidup lebih bahagia.⁶

Wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap ibu D, yang menderita penyakit Mioma memiliki masalah dalam menanggapi penyakitnya, yakni ibu D menganggap penyakit yang diderita adalah suatu cobaan terbesar dalam hidupnya dan selalu berpikir dalam hal-hal keburukan. Sehingga ibu D melakukan konseling di klinik Griya Sehat Syafa'at untuk memulihkan pemikiran yang negatif sehingga dapat membantu penyembuhan dalam penyakit mioma yang dideritanya.

Agar kita selalu berpikir positif, salah satunya adalah dengan merelaksasi pikiran yang menggunakan teknik serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberikan rasa nyaman pada seluruh tubuh. Berbagai sistem pengobatan muncul sebagai alternatif yang di jadikan sebagai model penyembuhan, yang mencoba menandingi kehebatan dalam dunia kedokteran. Pengobatan alternatif dengan berbagai metode giat menawarkan diri, baik melalui elektronik, maupun model cetak. Dalam keberhasilan pengobatan alternatif salah satunya adalah dengan meningkatkan sikap *khusnudzan* terhadap diri pribadi untuk mereleksasikan pikiran agar selalu berpikir positif sehingga akan menimbulkan efek tenang dalam diri sendiri.⁷

Di dalam Al-Qur'an Allah sudah menjelaskan berbagai metode penyembuhan yang dapat digunakan oleh setiap manusia, hal ini tertuang dalam surah yunus ayat 57 bahwasanya,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

⁶ Fadholi, A., “*Tumpas Stres Seketika : Ragam Metode Menghilangkan Stres ala Rasulullah yang Terbukti Paling Ampuh dan Mudah Dilakukan*”, (Yogyakarta: Diva Press,2014)hlm.34

⁷ M. Amin Syukur, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012),hlm.3

“Wahai manusia yang beriman kepada Allah, sesungguhnya Tuhanmu telah datang kepadamu yang akan memberi pelajaran dari Tuhanmu yang maha agung dan akan memberi penyembuhan bagi semua penyakit-penyakit dalam dada serta bagimu petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepada Allah SWT.” (Q.S. Yunus/10:57).⁸

Metode-metode yang ditawarkan dalam praktik *khusnudzan* sudah banyak, namun secara khusus belum ada teknik untuk meningkatkan sikap *khusnudzan* tersebut. *Khusnudzan* memiliki 3 komponen yang dapat digunakan, yaitu *Khusnudzan* terhadap Allah, diri sendiri, serta Sesama Makhluk lainnya.⁹ *Khusnudzan* sebagai sifat Psikologis yang menurut tradisi islam dimaknai sebagai perilaku untuk berprasangka baik. Dalam relasi *Khusnudzan* tidak hanya terkait dengan relasi *Interpersonal* (hubungan dengan orang lain), melainkan juga *Intrapersonal* (ke dalam diri sendiri) dan *Transendental* (hubungan dengan Tuhan).¹⁰ Islam Selalu mengajarkan kepada umatnya agar senantiasa berprasangka baik dengan siapa saja dan kapan saja, baik berinteraksi dengan sesama manusia maupun dalam menghadapi takdir Allah. Karena pada dasarnya manusia selalu menyukai hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya dan tidak menyukai hak-hal yang buruk menurut dirinya.

Sikap *khusnudzan* merupakan sebuah penyembuhan dengan menerapkan nilai-nilai tasawuf sebagai sarana pengobatan dan pencegahan penyakit dalam rangka menyucikan jiwa melalui *riyadah* dan *mujahadah*. Kedua metode tersebut dapat ditempuh dengan tiga tahap sufi, yakni *Takhallī* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak). *Taḥallī*

⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 2005, Jakarta: Syamil Cipta Media, Q.S yunus (57) .

⁹ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 53

¹⁰ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 54

(pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia). Kemudian adalah *tajallī* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari).¹¹ Sehingga dirasakan secara psikologis bahwa Allah telah menurunkan limpahan rahmat-Nya yang berwujud cahaya kebenaran.

Sama halnya yang diterapkan di sebuah pengobatan Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang yang menggunakan metode sufi untuk menyembuhkan berbagai penyakit yang bersandar tasawuf, dan bertujuan untuk mengembalikan manusia dari fitrahnya. Dalam hal ini sikap *Khusnudzan*lah yang dijadikan sebagai cara untuk membebaskan diri dari krisis spiritual, serta mengajak diri manusia untuk lebih mengenal dirinya sendiri, dan untuk mengenal Tuhan.

GRISS 99 Semarang adalah tempat pengobatan yang didirikan oleh dr. Mustamir Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. GRISS 99 Semarang memiliki Visi sebagai Griya pengobatan serta perawatan berdasarkan Prinsip Ilahiah, Alamiah, dan Ilmiah. Menggunakan *Thibbun Nabawi* sebagai salah satu solusi utama dalam pencegahan, pemeliharaan kesehatan, serta penyembuhan penyakit.¹²

Keutamaan dari pengobatan Di GRISS 99 Semarang adalah pasien dapat menyadari dengan sepenuh hati hakikat serta tingkat ketidakmampuan dalam dirinya yang sangat mempengaruhi dalam munculnya sebuah penyakit. Kemudian, memulihkan keseimbangan pasien tersebut untuk menyadari bahwa terdapat tendensi bawaan organisme untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Penyembuhan tersebut akan dilakukan oleh tubuhnya sendiri, terapis hanya memperkuat pasien

¹¹ M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf: Sejarah Pemikiran dan Kontekstualitas*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2004), hlm.39.

¹² Wawancara dengan dr. Mustamir, pendiri Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang, pada tanggal 14 juni 2020.

untuk mengembangkan kepercayaan diri atas sikap mental positif serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk penyembuhan.¹³

Untuk meningkatkan sikap *khusnudzan* dalam hal ini dibutuhkan salah satu metode yang dapat mendukung keberhasilannya, dan salah satu metode yang tepat adalah metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP) agar mampu menyadari dengan sepełuh mungkin hakikat dan tingkat ketidak seimbangannya yang sangat mempengaruhi munculnya penyakit yang terdapat di dalam tubuhnya. Sehingga dapat memulihkan keseimbangan untuk menyadari bahwa adanya tendensi bawaan organisme untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

Dalam metode NLP banyak teknik-teknik yang digunakan dalam penyembuhan diantaranya, Rappot, Reframing, Meta program dan Meta Model. Apabila bahasa merupakan media yang digunakan untuk mengontruksi informasi ataupun pengetahuan dan pengembangan diri, Dalam hal ini teknik Meta Model yang sangat relevan sebagai seperangkat alat untuk mengontruksi atau memprogram pikiran agar seseorang dapat meningkatkan sikap *khusnudzan* terhadap realitas hidup.

Meta model pertama kali di kenalkan lewat buku *Structure of magic* yang di terbitkan pada tahun 1975. Model ini dikembangkan Grinder dan Bandler setelah melakukan observasi atas pola bahasa yang digunakan Virginia Satir dan Frit Perls dalam menangani kliennya.¹⁴ Keduanya telah mengamati bahwa pola bahasa atau kata yang telah digunakan ternyata dapat menghasilkan efek yang mampu membuat pasien merasakan situasi yang lebih baik dari sebelumnya. Satir dan perls menggunakan pola bahasa dalam mengajukan pertanyaan kepada pasiennya untuk memperkaya dan memberdayakan dunia internal dari pasiennya.

¹³ Wawancara dengan dr.Mustamir 20 Juli 2020

¹⁴ Annie Sailendra,2019,Amazing NLP (*Neuro Lingustic Programming*) dari konsep hingga teknik,hlm.94

Meta model mengaggas bahwa bahasa atau kata yang di ucapkan seseorang sebagai surface structure dari deep structure yang dimiliki seseorang. Bahasa atau kata dijadikan sebagai simbol yang mewakili apa yang sebenarnya ada di dalam benak si pengucap.¹⁵ Dalam meta model selalu ditekankan bahwa ketika seseorang menerima informasi, selalu ada filter yang bekerja yaitu Delete, Distorsi, dan Generalisasi. Karena itu, sangat perlu digunakan suatu pertanyaan agar dapat diketahui akar masalahnya.

Teknik bertanya seperti inilah yang dalam NLP dikenal dengan istilah Meta Model. Prinsip dasar dalam meta model merupakan *presuposisi The Maps is not Territory*.¹⁶ Meta model dilakukan dengan tiga tahapan dalam meningkatkan *khusnudzan* pasien terhadap penyakit. Dimana tahapan *pertama* adalah dengan membangun *rapport* yang memiliki tujuan untuk menjalin keharmonisan antara pasien dengan terapis. Tahap *kedua* adalah dengan penggalan proses Meta Model, yang bertujuan meluruskan kembali kekeliruan saat berpikir, serta mempertanyakan secara spesifik penyakit yang di derita oleh pasien. Tahap *ketiga* adalah Pengecekan Pola pikir positif (*Khusnudzan*) yang memiliki tujuan untuk memberikan pandangan baru kepada pasien tentang makna lain dari sakit yang di deritanya serta memasukkan nilai-nilai positif di dalam diri pasien.

Dengan hadirnya Meta Model akan membantu mempermudah memasukkan nilai - nilai positif di dalam dirinya. Hal ini yang dapat membantu kesadaran pasien secara nyata dalam penyembuhan penyakit yang dideritanya. Dengan mengetahui akar permasalahan yang terjadi, maka pasien tersebut akan mengetahui output dari kesembuhan yang di inginkan. Teknik Meta Model sangatlah penting Dalam proses Penyembuhan, selain dapat mengembalikan pengalaman baik seseorang

¹⁵ Ibid. Hlm 95

¹⁶ Annie Sailendra,2019,Amazing NLP (*Neuro Lingustic Programming*) dari konsep hingga teknik,hlm.96

yang dialami, meta model juga mengajak untuk mengatasi masalah seseorang.

Teknik semacam ini sangat bermanfaat di gunakan untuk semua kalangan baik dari anak-anak, remaja, dewasa yang sedang mengalami krisis mental positif. Dengan pola perilaku positif maka akan menimbulkan suatu pemaknaan terhadap pola pikir lebih baik dalam menanggapi suatu penyakit. Selain memadukan dua pendekatan tersebut, GRISS 99 juga menggunakan terapi model timur. Diantaranya adalah terapi ruqyah, bekam dan gurah. Penyembuhan akan dilakukan oleh sistem tubuh atau jiwa sendiri, terapis hanya memperkuat pasien untuk mengembangkan kepercayaan diri agar memiliki sikap mental positif, yang dapat menciptakan lingkungan kondusif bagi penyembuhan.¹⁷ Dari beberapa terapi yang ditawarkan tersebut, dalam proses terapi pengobatan seluruhnya menggunakan teknik *Neuro Linguistic Programming* dalam rangka memasukkan nilai-nilai sufistik salah satunya dengan menerapkan sikap *khusnudzan* terhadap pasiennya.

Dari uraian latar belakang yang sudah di paparkan, penulis tertarik melakukan penelitian skripsi secara mendalam dengan judul “**Penggunaan Metode *Neuro Lingustic Progggramming* Teknik Meta Model dalam Meningkatkan *Khusnudzan* Pasien Terhadap Penyakit (Studi kasus Di Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang).**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut :

¹⁷ Mamluatur rahmah,2019, Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming (kajian terapi di Griya sehat Syafa’at (GRISS)99 Semarang),hlm.11

1. Bagaimana penerapan NLP teknik Meta Model dalam meningkatkan *khusnudzan* pasien terhadap penyakit di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan yang hendak di capai dari penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis penerapan NLP teknik Meta Model dalam meningkatkan *khusnudzan* pasien terhadap penyakit di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari penulis adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

a. Secara akademis

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dan memperkaya jenis terapi penyembuhan masalah psikis bagi penelitian lanjutan, khususnya untuk mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Yang berkaitan dengan metode NLP teknik Meta Model dan sikap *Khusnudzan*.

b. Secara praktis

Memberikan informasi serta menambah wawasan dan Khazanah keilmuan terutama Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Masyarakat

umum dan para praktisi kesehatan dalam mencari alternatif pengobatan secara islami. Dalam hal ini manfaat NLP teknik Meta Model dapat memberikan dampak yang baik terhadap kehidupan teruma dalam meningkatkan sikap khusnudzan sehingga memperoleh pola perilaku yang positif.

D. Kajian pustaka

Kajian pustaka digunakan untuk menjelaskan dan mengkaji karya-karya, buku, pikiran-pikiran, dan penelitian terdahulu yang terkait dengan dengan pembahasan skripsi, sehingga terlihat kesinambungan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian terdahulu, sehingga di pastikan tidak ada duplikasi.¹⁸ Ada beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu :

Penelitian (Tesis) yang dilakukan oleh Mamluatur Rahmah (2019) dari Program Magister Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Walisongo Semarang dengan judul, “ **Sufi Healing Dan Neuro Linguistic Programming (Studi terapi pada Griya Sehat Syafa’at (GRISS) 99 Semarang)**”. Dalam Tesisnya Mamluatur Rahmah Menjelaskan bahwa NLP digunakan untuk mempermudah mengkomunikasikan tentang nilai-nilai sufi kepada klien agar dapat mempermudah memahami serta mengamalkan nilai dari sufi seperti : tawakal, ikhlas, sabar, dan khusnudzan. Selain itu, dalam penyembuhan NLP juga berfungsi sebagai cara untuk mencari akar masalah dari peristiwa yang dialaminya.¹⁹ Karena sebagian besar orang tidak menyadari munculnya penyakit yang di derita selain karena faktor fisik, di akibatkan juga karena faktor psikis. Sehingga

¹⁸ Tim Revisi Pedoman Skripsi, *Pedoman penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang*, (Semarang : Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, 2007), hlm. 34-35

¹⁹ Mamluatur Rahmah, “Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming (studi terapi pada Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang)”, Tesis (Semarang : Program Magister Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Walisongo Semarang, 2019), hlm. 101

dalam mencari problem tersebut di gunakan teknik NLP. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kualitatif-Deskriptif, dengan subyek klien Griya Sehat Syfa'at 99 Semarang dan memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Adapun daya bedanya dalam Tesis ini tidak di jelaskan secara spesifik tentang teknik yang digunakan dalam penyembuhan melainkan memperkenalkan semua teknik yang terdapat di dalam NLP. Hal ini terlihat dari pembahasanya dalam Tesis tersebut, Namun Tesis ini dapat diambil kesimpulan bawa metode Sufi Healing dan NLP sangat efektif dalam mengubah pikiran subjek sehingga mampu mempengaruhi perilaku. Sedangkan dalam penelitian yang telah peneliti kaji secara spesifik dalam menggunakan metode NLP yaitu teknik Meta Model dalam meningkatkan khusnudzan pada pasien terhadap penyakit fisik maupun psikis.

Jurnal Fakultas Psikologi UIN Sultan Kasim Pekanbaru, volume 5, nomor 2, Desember 2009, ISSN/ISBN:1978-3655, yang berjudul **“Aplikasi Psikoterapi Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan Intensifikasi Modalitas Positif Individu Berupa Perilaku Beribadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma”** karya Bahril Hidayat. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengalaman beribadah kepada Allah merupakan potensi terbesar menuju pembentukan individu yang sehat. Pengalaman beribadah tersebut sebaiknya menjadi reservoir atau sumber energi yang tak terbatas untuk membentuk individu yang matang, sehat, dan adaptif terhadap masalah. Pengalaman beribadah untuk menyembuhkan abnormalitas adalah menerapkan psikoterapi Neuro Linguistic Programming (NLP), khususnya teknik Anchoring bersamaan dengan mengaktivasi pengalaman beribadah pada klien. Sistem Representasi individu yang menjadi peran perseptual dan masuk ke alam bawah sadar mempengaruhi perilaku individu. Hal inilah yang menentukan normalitas individu menurut perspektif Neuro Linguistic Programming (NLP). Sementara itu, pengalaman beribadah tersebut difungsikan sebagai Modalitas Positif untuk mencapai State Positif yang

dibutuhkan dalam proses terapi NLP. Proses kesinambungan antara pendekatan terapeutik NLP dan keagamaan tersebut membuktikan adanya kesembuhan pada klien secara signifikan dalam sesi terapi dan waktu yang relatif cepat pada Gangguan Trauma.²⁰

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literatur yang di lakukan melalui wawancara, Tes Grafis, dan Observasi. Perbedaan dari penelitian ini menggunakan teknik Anchoring dalam menyembuhkan gangguan trauma pada pasien dengan meningkatkan modalitas positif berupa perilaku beribadah. Sedangkan penelitian yang sedang di kaji menggunakan teknik Meta Model dalam meningkatkan sikap khusnudzan terhadap realitas hidupnya.²¹

Buku karangan priatno H. dan David Wattimena, 2011 yang berjudul **“spiritual Happiness (7 kunci menemukan kebahagiaan hidup dengan metode NLP dan tasawuf)”**²² dalam penelitiannya menjelaskan secara menyeluruh dan komprehensif tentang 7 kunci dari *effortless success* dalam mencapai kebahagiaan dan kesuksesan. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa 7 kunci kebahagiaan berasal dari keyakinan yang kuat, kekuatan diri yang bermakna, pola pikir yang optimis, niat serta do’a dalam pikiran bawah sadar, tim kekuatan yang terdapat di dalam diri kita dan kebahagiaan spiitual dengan ajaran tasawuf serta metode nlp. Dalam penelitian ajaran tasawuf yang ditekankan adalah rasa syukur kepada allah yang menjadi fundamental untuk mencapai

²⁰ Bahril Hidayat,2009, *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 5, No. 2,“Aplikasi Psikoterapi *Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan Intensifikasi Modalitas Positif Individu Berupa Perilaku Beribadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma*”.

²¹ Bahril Hidayat,2009, *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 5, No. 2,“Aplikasi Psikoterapi *Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan Intensifikasi Modalitas Positif Individu Berupa Perilaku Beribadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma*”.

²² David Watiimena & Priatno H. Martokoesomo, *SPIRITUAL HAPPINESS (7Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf)*, (Bandung:Mizan Pustaka, 2016), 322-325.

kebahagiaan yang utuh. Dalam kesimpulannya adalah dalam mencapai sebuah kebahagiaan dan kesuksesan yang hakiki, manusia harus mampu mengasah potensi ilahi dengan menggunakan ajaran tasawuf serta metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP).

Jurnal psikologi islam, vol. 5, no.2 (2018): 69—74, yang berjudul **“Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa”**²³ oleh Denan alifia fairuzzahra, Diandra aryandari, Masyita purwadi. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan husnudzan dengan kecemasan pada mahasiswa FPSB Universitas Islam Indonesia. Subjek yang di gunakan dalam peneliti adalah mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu sosial dari berbagai angkatan yang berjumlah 50 orang. Instrumen untuk mengambil data dalam penelitian ini berupa angket/kuisisioner dengan skala Husnudzon yang telah dirancang oleh Resha Karina Putri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara khusnudzon dan Resiliensi pada Penyintas Bencana Longsor. Skala Husnudzon itu sendiri disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Rusydi (2012). Untuk skala kecemasan disusun oleh Clara Diba Sutikno (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kecemasan dan Kepuasan Pernikahan pada Wanita Premenopause, dimana skala ini diadaptasi berdasarkan skala Depression Anxiety Stress Scale. Analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan Spearman Rho. Hasil dari analisis Spearman Rho diperoleh korelasi dengan $r = -0,334$ dan signifikansi sebesar $P = 0,018$ ($P < 0,01$), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Husnudzon dengan kecemasan, dimana semakin tinggi Husnudzon yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan.²⁴ Pada penelitian ini hanya menghubungkan antara tingkat

²³ Denan alifia fairuzzahra, Diandra aryandari, Masyita purwadi,2018,*Jurnal psikologi islam*,“Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa.” vol. 5

²⁴ Denan alifia fairuzzahra, Diandra aryandari, Masyita purwadi,2018,*Jurnal psikologi islam*,“Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa.” vol. 5, no.2: 69-74

khusnudzan dalam menurunkan kecemasan dan tidak membicarakan secara khusus tentang metode NLP di dalamnya yang dimana di peroleh hasil korelasi antara keduanya yaitu semakin tinggi tingkat khusnudzan maka semakin rendah mahasiswa mengalami kecemasan. Sedangkan dalam peneliti yang sedang di kaji menjelaskan lebih spesifik tentang kajian metode NLP dengan menggunakan teknik Meta Model dalam meningkatkan sikap Khusnudzan terhadap realitas hidup terutama dalam menyikapi kecemasan yang memiliki penyakit baik psikis maupun fisik pada dirinya.

Dengan melihat pemaparan diatas dapat di simpulkan bahwa belum ada penelitian yang secara khusus dan spesifik dalam mengkaji mengenai penerapan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam meningkatkan khusnudzan terhadap penyakit psikis maupun fisik. Berbeda dengan penelitian dalam skripsi ini lebih fokus pada metode NLP dengan menggunakan teknik Meta Model dalam meningkatkan khusnudzan pasien terhadap penyakit yang merupakan fenomena baru dalam penyembuhan penyakit.

E. Metodologi Penelitian

Metode Merupakan salah satu cara untuk bertindak menurut sistem aturan yang memiliki tujuan agar suatu kegiatan terlaksana secara rasional dan terarah sehingga mencapai maksud yang di tuju secara optimal. Istilah Metodologi merujuk kepada Proses, prosedur serta prinsip yang kita gunakan untuk mendekati masalah seta mencari jawaban atas masalah tersebut.²⁵ Maka dari dari iru perlu kiranya peneliti kemukakan bagaimana cara kerja dalam skripsi ini:

²⁵ Arif Furchan, Pengantar Metode Penelitian Kualitatif, (Surabaya Usaha Nasional, Cet-1, 1992).hlm,17

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode yang digunakan dalam meneliti kondisi objek alamiah, dengan ketentuan peneliti sebagai instrumen kunci dan tidak di dasarkan atas prosedur hitungan atau statistik dalam memperoleh data.²⁶ Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*). Menurut Lexy. J. Moleong,²⁷ penelitian lapangan (*field research*) merupakan metode untuk mengumpulkan segala data kualitatif. Maka dari itu Peneliti akan berpartisipasi langsung ke lapangan untuk melakukan observasi di tempat yang akan dijadikan penelitian yaitu di GRISS 99 Semarang.

2. Pendekatan Penelitian

Penulis menggunakan Metode Deskriptif Kualitatif yaitu penelitian yang menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang sebagaimana adanya sesuai fakta sesuai lapangan.²⁸

Penelitian dalam deskriptif, terdapat 4 karakteristik tipe penelitian yaitu, Penelitian Korelasional, Penelitian Survey, Penelitian Kausal, dan Penelitian Studi Kasus. dalam hal ini peneliti menggunakan penelitian Studi kasus (case research), yaitu suatu penelitian yang memiliki tujuan untuk mempelajari secara intensif mengenai unit-unit sosial, yang dapat meliputi individu, kelompok, masyarakat, dan lembaga tertentu.²⁹

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, ((Bandung: Alfabeta, 2009), h. 9-10.

²⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 26.

²⁸ Sunafia Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Wali Press, 1992), h.22

²⁹ Yatim Riyanto, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Surabaya: Penerbit SIC, 2002), hal.24

Penelitian Studi Kasus berusaha mendiskripsikan suatu latar belakang, objek atau peristiwa tertentu secara mendalam. Ungkapan ini di dukung oleh Yin yang menyatakan bahwa studi kasus merupakan strategi yang dapat dipilih untuk menjawab sebuah pertanyaan how atau why, jika fokus dalam penelitian ini berusaha menela'ah fenomena kontemporer (masa kini) dalam kehidupan nyata sesuai realitas yang ada.³⁰

Penelitian ini merupakan usaha dalam mengungkapkan masalah dan keadaan atau peristiwa sebagaimana adanya sehingga penelitian ini hanya bersifat sebagai pengungkapan fakta. Hasil dalam penelitian ini sangat ditekankan untuk memberikan gambaran objek yang sebenarnya.

Tujuan dari penelitian kuliitatif deskriptif pada penelitian kali ini adalah untuk memberikan gambaran secara sistematis dan fakta akurat mengenai penggunaan NLP (*Neuro Lingustic Programming*) teknik Meta Model untuk meningkatkan sikap *Khusnudzan* terhadap penyakit di klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penulisan ini ada dua macam, Yaitu sumber data primer dan sekunder. Data primer merupakan data pokok yang mendukung penulisan dimana data ini diperoleh langsung dari subyek penulisan yaitu pasien yang berobat di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang. Sedangkan data sekunder merupakan data yang di peroleh dari orang-orang selain subyek penulisan (Informan) seperti dalam konteks ini yaitu dr.Mustamir (praktisi) dan keluarga terdekat dari pasien untuk mendapatkan keterangan yang benar dan akurat.

³⁰ R.K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode* , Edisi Bahasa Indonesia, (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), hal.. 25

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari berbagai jenis data serta fungsi data penelitian. Proses dalam pengumpulan data penelitian ini, penulis menggunakan Observasi, Wawancara dan Dokumentasi secara mendalam.

a) Observasi

Observasi merupakan teknik serangkaian pengumpulan data secara sistematis dengan sengaja melakukan pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang sedang di selidiki.³¹ Dalam kutipan Sugiyono dari Marshall, bahwa melalui observasi meneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.³²

Dalam observasi ini penulis menggunakan observasi tak struktur yang dimana peneliti tidak mempersiapkan catatan tentang tingkah laku tertentu, apa yang harus di amati. Peneliti hanya mengamati jalannya peristiwa dan mencatatnya dan meringkas yang kemudian di analisis oleh peneliti.

Metode ini dilakukan untuk mengamati secara langsung di lokasi penelitian. Observasi di arahkan pada kegiatan memerhatikan secara akurat, mencatat semua fenomena yang muncul, serta mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.³³ Dalam penelitian ini penulis akan menggali informasi tentang penerapan metode Neuro Linguistic Programming teknik Meta Model dalam meningkatkan Khusnudzan terhadap Penyakit.

³¹ Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta:Logos, 1997), h. 72.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008),
Cet. IV, h. 231

³³ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 162-163

b) Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan antara dua orang atau lebih untuk bertukar informasi, gagasan dan ide melalui teknik tanya jawab, yang dapat dikontuksikan makna dalam suatu topik tertentu.³⁴Wawancara dalam penelitian ini terdiri dari wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur dilakukan dengan mempersiapkan instrumen dalam pedoman wawancara. Sedangkan wawancara tidak struktur dilakukan secara alamiah untuk menggali informasi lebih dalam mengenai ide dan gagasan informan secara terbuka dan tidak menggunakan pedoman dalam wawancara.³⁵ Wawancara dalam penelitian ini akan penulis lakukan dengan dr.Mustamir selaku pengelola GRISS 99 Semarang dan pasien di Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara dalam pengumpulan data yang dapat mengumpulkan berupa dokumen sebagai sumber data tersebut.³⁶ Pengumpulan data dengan cara memperoleh dari berbagai macam sumber tertulis, gambar, dokumen atau karya monumental dari tempat dan responden tersebut, dimana responden tersebut bertempat tinggal dan melakukan kegiatan sehari-harinya.³⁷ Data tersebut dapat diperoleh melalui dokumen-dokumen, rekaman dan foto-foto selama melakukan penelitian ini.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. IV, h. 231.

³⁵ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 162-163

³⁶ Dewa Ketut Suryadi., h. 177.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, h. 270

5. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang, Kompleks Masjid Agung Jawatengah, yang bertempat di jalan Gajah Raya Semarang, No. 101, Area perkatoran Masjid Agung Jawatengah. Adapun nomor telepon yang dapat dihubungi adalah 085743419894. Dan waktu pelaksanaan penelitian yaitu bulan Februari-Maret 2021.

6. Teknis Analisis Data

Teknis analisis data merupakan suatu proses menyusun dan mencari secara sistematis data yang dapat diperoleh dari hasil Observasi, Wawancara dan Dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, menjabarkan ke dalam suatu unit, dapat memilih yang mana yang penting dan dapat dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga dapat di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.³⁸

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data Deskriptif. Teknik analisis data Deskriptif dapat mendeskripsikan data yang di kumpulkan berupa gambar, kat-kata dan bukan angka. Data tersebut berasal dari naskah, catatan lapangan, wawancara, dokumen dan lain sebagainya, kemudian dapat di deskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap realitas atau kenyataan.³⁹ Teknik dapat menggambarkan hasil penelitian di lapangan mengenai proses penerapan Metode *Neuro Lingustic Programming* teknik Meta Model dalam meningkatkan *Khusnudzan* terhadap penyakit di Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. Penulis mencoba untuk memaparkan data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. IV, h. 244.

³⁹ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1997), h. 66.

Observasi, Wawancara serta melakukan Dokumentasi dalam penelitiannya.

F. Tahap-tahap Penelitian

Tahap dalam melakukan penelitian ini melalui 4 tahap yakni, Tahap Pra Lapangan, tahap dalam pekerjaan lapangan, tahap analisis data dan tahap pelaporan.

1) Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai macam persiapan sebelum terjun ke lapangan yaitu dengan mengurus perijinan, yang dimana merupakan salah satu hal yang tidak dapat dijabarkan begitu saja. Kegiatan Pra lapangan yang harus diperhatikan lainnya adalah latar penelitian itu perlu dijajaki serta dinilai guna melihat sekaligus mengenal unsur-unsur dan keadaan alam sekitar penelitian.

2) Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahad ini peneliti mengumpulkan berbagai data-data yang berkaitan dengan fokus kajian penelitian serta lokasi penelitian. Dalam proses mengumpulkan data peneliti menggunakan metode Observasi, Wawancara serta Dokumentasi.

3) Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini penulis menyusun semua data yang telah dikumpulkan dari hasil kajian penelitian secara sistematis dan terperinci. Sehingga data ini mudah untuk

dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain secara jelas.

4) Tahap Pelaporan

Dalam tahapan ini merupakan tahapan terakhir yang dilakukan oleh peneliti. Tahap ini dilakukan dengan menyusun laporan tertulis dari berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan yang akan menjadi bentuk tulisan skripsi.

G. Sistematika Penulisan

Dalam mendapatkan gambaran pokok skripsi secara keseluruhan hasil penelitian ini, maka sistematika skripsi disusun sebagai berikut :

Bab I, berisi tentang pendahuluan yang meliputi : Latar belakang, berupa paparan persoalan yang mendorong untuk dilakukannya penelitian. Dalam hal ini permasalahan yang diangkat adalah berkaitan dengan Metode NLP yang menggunakan teknik Meta Model dalam meningkatkan sikap *Khusnudzan*. Setelah itu dilakukan perumusan Masalah, yang akan menjadi fokus pembahasan penelitian ini. di susun Tujuan penelitian, yang berisi tentang tujuan yang hendak di capai dalam penulisan skripsi. Manfaat penelitian, yang berisi seputar kontribusi secara akademis maupun praktis. Tinjauan pustaka, memberikan seputar informasi tentang masalah yang sama dengan penelitian ini dan menjelaskan daya pembeda dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan. Sistematika Penulisan di jadikan sebagai gambaran dari isi penelitian yang menjelaskan dari bab sampai ke sub bab yang ada di dalam penelitian.

Bab II uraian Landasan Teori, dalam bab ini akan mendeskripsikan tentang metode NLP teknik Meta Model, yang di dalamnya berupa

Neuroscience, struktur otak pada manusia, hubungan otak dengan bahasa (kajian linguistic), pengertian NLP, teknik berkomunikasi (kajian Meta Model) serta Elemen dalam Meta Model. Kemudian tentang *Khusnudzan*, mendeskripsikan secara umum mengenai sub bab khusnudzan serta Aspek-aspek khusnudzan.

Bab III, pembahasan bab ini mengenai deskripsi umum tentang Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. pada bagian ini terdapat profil GRISS 99, Prosedur penanganan pasien, metode penyembuhan di GRISS 99, serta mengidentifikasi subjek penelitian berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi di lapangan.

Bab IV, Deskripsi dan Analisis Data. Dalam Bab ini akan di bahas tentang analisis Metode NLP Meta Model sebagai teknik dalam meningkatkan Khusnudzan di GRISS 99 Semarang.

Bab V Penutup. Dalam Bab ini berisi tentang Kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi jawaban dari rumusan masalah dan saran saran untuk Masyarakat umum yang di ambil dari hasil analisis peneliti. Hal ini ditujukan sebagai pembahasan terakhir dalam memperjelas isi keseluruhan dari hasil penelitian.

BAB II

NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK META MODEL DAN KHUSNUDZAN

A. *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP)*

1. *Pengertian Neuroscience*

Istilah *Neuroscience* berasal dari kata *Neuro* yang mempunyai arti sistem syaraf sedangkan *Science* memiliki arti Ilmu. *Neuroscience* merupakan disiplin ilmu yang berdiri pada tahun 70-an, yang di tandai dengan berdirinya *Society For Neuroscience* tepatnya di Amerika.⁴⁰ Prinsip dasar dari *Neuroscience* adalah untuk memberi pemahaman dasar atas cara kerja sistem syaraf pada manusia.

Neuroscience merupakan bidang ilmu yang secara khusus mempelajari sistem syaraf yang membentuk perilaku kehidupan. Bidang ilmu *Neuroscience*, adalah ilmu modern yang selalu berinterkasi dengan seluruh perilaku kehidupan manusia dan secara khusus dapat menggabungkan dari kedua Ilmu Humaniora dan biologi.⁴¹ Maka dari itu *Neuroscience* merupakan ilmu yang mempelajari tentang sistem syaraf yang membentuk pola perilaku manusia, terutama bagian otak.⁴²

Otak merupakan salah satu organ yang bisa dikatakan mengatur seluruh aspek dalam kehidupan manusia. Semua aktivitas yang dilakukan sebagian besar di kontrol oleh otak. Dari kegiatan belajar, makan, mandi, berpikir, tidur, sampai berpikiran yang kreatif dan inovatif semua itu di mulai dari otak.⁴³

⁴⁰ Taufik Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, hlm. 338.

⁴¹ Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.4

⁴² Taufik Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2012), hlm. 337.

⁴³ Jalaludin Rakhmat, *Belajar Berbasiskan Otak*, (Bandung:MLC,2005), hlm.27

Bagian Otak terdiri dari dua jenis sel, yaitu glia dan neuron. Glia memiliki fungsi sebagai penunjang dan pelindung neuron, dan neuron berfungsi pembawa informasi dalam bentuk sinyal yang biasa dikenal dengan istilah potensi aksi. Saat bekerja mereka selalu berkomunikasi dengan neuron-neuron lain yang disalurkan keseluruh tubuh dan mengirim bahan kimia sebagai penunjang informasi yang biasa disebut *neurotransmitter*.⁴⁴

Otak berfungsi untuk mengatur serta mengkoordinir semua perilaku, gerakan dan sebagian fungsi tubuh dari homeostatis yakni tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, serta keseimbangan dalam tubuh. Otak juga berfungsi dalam hal Emosi, ingatan, pengenalan, pembelajaran motorik, dan segala bentuk kegiatan lainnya. Otak adalah bagian terpenting dari tubuh manusia, dengan kekuatan dan daya otak, manusia dapat menciptakan dan menemukan berbagai hal yang unik di kehidupan serta dapat dinikmati. Penemuan tersebut, dapat berupa atom atau molekul terkecil, untuk pengobatan dari segala penyakit hingga kemampuan manusia yang dapat menciptakan teknologi canggih untuk masa depan.⁴⁵

2. Hubungan Otak dengan Bahasa

Dalam mengetahui hubungan bahasa dengan otak dapat melalui sudut pandang dari *neurolinguistic*, yang dimana akan membahas mengenai bahasa. Bahasa merupakan alat verbal untuk berkomunikasi. Bahasa adalah alat sistem simbol lisan arbitrer yang dapat digunakan oleh suatu kelompok untuk berinteraksi serta

⁴⁴ Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, (Volume 7, Mei 2016), hlm 77

⁴⁵ Taruna Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, hlm.2-3.

berkomunikasi antar sesamanya yang di landaskan atas budaya yang mereka miliki.⁴⁶

Neurolinguistic pada dasarnya gabungan dari dua kata yakni *neuro* (sistem syaraf) dan *linguistic* (bahasa), jadi *neurolinguistic* merupakan suatu ilmu modern dalam kedokteran yang mengkaji bahasa dengan sistem syaraf. Dari kedua pihak, baik dari ahli syaraf (*Neuro*) maupun ahli bahasa (*linguistic*) sepakat dalam menggabungkan dua disiplin ilmu ini, sebab sebenarnya penyakit yang berhubungan dengan bahasa adalah bagian dari kajian *neurologi* dan begitu sebaliknya, karena program bahasa salah satu bagian dari sistem syaraf.⁴⁷

Jika diruntut dari awal *neurolinguistic* merupakan sub dari cabang *linguistic* yang bernama *psikolinguistic*. Diantara keduanya memiliki keterkaitan erat hanya saja *concern* keduanya yang berbeda. Dan tugas utama dari *neurolinguistic* adalah menerapkan sumber data klinik penyakit agar dapat memaparkan mekanisme terjadinya secara fisiologi serta *neuropsikologi* yang mendasari dari suatu penyakit itu agar bisa merumuskan suatu pandangan yang menyeluruh mengenai patologi bahasa maupun ucapan.⁴⁸

Terdapat beberapa pandangan dari Kushartanti dkk, mengatakan bahwa *neurolinguistic* merupakan disiplin ilmu yang dapat memahami kajian kerja otak dalam memproses kegiatan berbahasa sama halnya dengan *psikolinguistic* hanya saja fokus kajiannya berbeda. Apabila *psikolinguistic* kajiannya tentang pemerolehan bahasa anak dan berupaya memahami tentang pemahaman secara komprehensi atau produksi bahasa yang terjadi pada otak manusia, *neurolinguistic* mengkaji untuk membuat sebuah neural program yang dijadikan rekonstruksi dalam kegiatan

⁴⁶ Budianingsih, *Peran Neurolingistik dalam Pengajaran Bahasa*, 201.hlm 23

⁴⁷ Ibid.hlm.25

⁴⁸ Budianingsih, *Peran Neurolingistik dalam Pengajaran Bahasa*, 2015.hlm.25

membaca, mendengar, menulis, berbicara serta berbahasa isyarat.⁴⁹ Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *neurolinguistic* berfokus pada program bahasa yang dapat mempengaruhi kinerja otak pada manusia.

Dalam kajian *neurolinguistic* berkecimbung untuk memahami dalam gangguan berbicara atau kesulitan berbahasa, yang diantaranya kegiatan membaca, mendengar, menulis, berbicara serta berbahasa isyarat yang dapat mengganggu pola komunikasi yang baik. Termasuk di dalamnya yang mengalami gangguan berbahasa sebab bisu serta tuli sejak dari lahir. Dan semua ini memerlukan sistem kerja sama yang bagus antara ahli linguistik serta ahli syaraf.⁵⁰

Letak pusat dari bahasa terdapat di hemisfer bagian kiri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Broca dan Wernicke di tahun 1800-an dimana penelitiannya menemukan kerusakan pada bagian otak di sebelah kiri (bagian syaraf *lobus frontal* serta *temporal*) pada masing-masing pasiennya. Hasil otopsi yang dilakukan sampai saat ini mendapatkan sebuah penyakit yang dinamai *afasia* Wernicke dan *afasia* Broca.⁵¹

Dalam penelitian Simanjuntak ia mengolaborasikan dua teori antara otak dengan bahasa yang dapat di ambil dari dua tokoh terkenal dalam bidang *neurolinguistic* dan *psikolinguistic*. Hal ini terungkap dari teori pertama dari Wernicke pada abad ke-19. Teori ini terbukti sebagai salah satu teori yang paling baik dan berhasil

⁴⁹ Kushartati dkk, *Pesona Bahasa: Langkah Awal Memahami Linguistik*, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm.238.

⁵⁰ Kushartati dkk, *Pesona Bahasa: Langkah Awal Memahami Linguistik*, hlm.239.

⁵¹ Simanjuntak, *Teori Linguistik Chomsky dan Teori Neurolinguistik Wernicke*, (Jakarta: Gaya Media Pratama,tt), hlm.22.

menerangkan hakikat pada pusat bahasa pada belahan bagian kiri otak.⁵²

Hal ini di dasarkan pada bagian Broca (Broca's Area) terletak pada bagian depan bagian korteks belahan otak kiri. Di daerah korteks (Broca's Area) sendiri terletak sistem motorik untuk lidah, bibir, muka, langit, pita suara lipatan vokal dan lain sebagainya yang semua itu merupakan bagian dari sistem pengucap yang dijadikan sebagai alat ucap manusia. Broca's Area mempunyai rumus yang dapat mengubah sinyal yang di dengar menjadi bentuk artikulasi yang dapat di ucapkan. Medan Wernicke terletak juga dibagian belahan otak kiri yang direpresentasikan oleh korteks pendengaran, medan ini terlibat dalam proses pengenalan pola bahasa melalui ucapan. Jika Medan Wernicke ini mengalami kerusakan maka akan mengakibatkan gagalnya produksi bahasa dalam bentuk ucapan. Begitu juga akan berakibat hilangnya pemahaman bahasa tulisan, karena bahasa tulisan berawal dari mempelajari bahasa lisan. Kerusakan yang dialami di Medan Wernicke juga akan mengakibatkan kekacauan produksi bahasa lisan yang akan dihasilkan.⁵³

Dari penjelasan teori Wernicke ini dapat memberi gambaran bahwa terdapat pembagian-pembagian kerja pada struktur otak bagian *cereberum* manusia. Implikasi yang di dapatkan dalam ilmu linguistic, neurologi, neurolinguis (pakar ahli patologi bahasa) tentu sangatlah banyak, yaitu mengetahui gangguan pada penderita berbahasa, berbicara, penyakit bertutur dan proses penyembuhan dalam mengatasi penyakit ini. Dengan seiringnya perkembangan zaman kajian *neurolinguistic* banyak

⁵² Mangantar Simanjuntak, *Teori Linguistik Chomsky dan Teori Neurolinguistik Wernicke*, hlm.23.

⁵³ *Ibid.*, 124

menciptakan terapi modern yang dapat membantu pasien dalam menyembuhkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan gangguan berbicara serta berbahasa.

3. Pengertian *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

Istilah *Neuro Linguistic Programming* (NLP) di gagas oleh John Grinder dan Richard Bandler di pertengahan tahun 1970 di Universitas California Santa Cruz. Dari kedua tokoh tersebut berguru dari beberapa ahli, diantaranya Virginia Satir seorang terapis keluarga, Milton H. Erickson seorang terapis Hipnoterapi, Fritz Perls seorang praktisi psikoterapis beralian Gestalt. John Grinder dan Richard Bandler setelah belajar dari ahli praktisi, keduanya mengembangkan terapi dengan istilah *Neuro Linguistic Programming* (NLP).⁵⁴

Banyak definisi yang berkenaan dengan *Neuro Linguistic Programming* (NLP). John Grinder, sebagai salah satu penggagas NLP menyatakan bahwa NLP adalah sebuah strategi belajar yang di percepat (*accelerate learning strategy*) untuk mendeteksi serta pemanfaatan pola-pola yang ada di alam semesta. Begitu juga rekan seperjuangan Grinder yang menjadi pelopor NLP, yaitu Ricard Bandler mengartikan NLP sebagai sikap mental dan metodologi. Menurut Bandler metode yang terdapat dalam NLP memiliki fungsi untuk menjalankan teknik secara cepat serta tepat guna dengan kata lain dengan efektif. Bandler menyatakan bahwa

⁵⁴ Sailendra, *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*, (Yogyakarta: Bhafana Publishing, 2017), hlm.11-15.

NLP merupakan sebuah sikap mental serta metodologi yang di balik semuanya ada sistem teknik yang efektif.⁵⁵

Jika dilihat dari katanya, NLP terdiri dari tiga elemen, yaitu *Neuro, Linguistic, Programming*. dalam pengambilan istilah ini tidak di ambil secara asal, melainkan ketiga elemen itu membentuk perubahan di setiap individu. Nlp mendasarkan pada teknik yang bertumpuan bahwa sistem syaraf yang memegang peran sentral dalam perubahan tersebut. Syaraf serta otak mempunyai perubahan yang dapat menggerakkan tubuh sesuai dengan pengalaman yang di terima. Dengan begitu, syaraf dan otaklah yang mendasari pemilihan kata *neuro*.

Dengan Linguistic, NLP dapat menunjukkan bahwa sistem syaraf (Neuro) dapat dipengaruhi oleh bahasa atau ucapan yang dapat menafsirkan suatu pengalaman. Bahasa tertentu dapat mempengaruhi kerja otak yang memberi informasi terhadap suatu pengalaman. Suatu pengalaman yang sama akan memberi informasi berbeda jika di rangsang dengan bahasa yang berbeda.

Sedangkan kata programming bermula bahwa di dalam tubuh manusia mempunyai banyak simpanan program yang berupa perilaku, keyakinan, kemampn, nilai-nilai dan lain sebagainya. Dengan adanya programming, NLP member kesempatan untuk mengendalikan sistem kerja syaraf dan otak dalam menafsirkan suatu informasi melalui rangsangan suatu bahasa atau kata.⁵⁶

⁵⁵ Annie Sailendra, *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*, (Yogyakarta: Bhafana Publishing, 2017),hlm.1

⁵⁶ Sailendra, *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*,hlm.5-6

Dengan demikian, NLP merupakan suatu ilmu yang mempelajari struktur perilaku dari tubuh manusia, mempelajari kemampuan bahasa yang dapat mempengaruhi kerja paradigma, cara manusia berpikir, serta perilaku yang dilakukan manusia setiap harinya. NLP hanya bekerja untuk menciptakan suatu perubahan yang efektif, apabila menyakini secara benar bahwa pada dasarnya diri sendirilah yang berperan sebagai pengontrol dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Dalam suatu perubahan tidak di ciptakan dari seorang praktisi atau terapis melainkan dari diri pasien sendiri. Dengan kata lain suatu perubahan yang terjadi merupakan usaha dari kemampuan diri sendiri. Maka dari itu Bandler menyatakan bahwa NLP adalah suatu sikap serta metodologi yang mencoba mengajak individu untuk berpikir serta berkomunikasi yang efektif.⁵⁷

NLP juga berkembang dan di manfaatkan dalam dunia psikoterapi. Awalnya psikoterapi hanya berkuat dengan kata “apa” munculnya suatu peyebab serta “mengapa demikian ” bisa terjadi. Akan tetapi hasilnya tidak dapat memecahkan suatu problem yang sedang di hadapi seorang pasien serta hanya membuat pasien tersebut mengingat kembali problem masalah tersebut. Kemudian NLP mengajak terapis agar lebih fokus dalam menangani struktur permasalahan, bukan lagi penyebab munculnya masalah. NLP mempercayai bahwa kesembuhan tidak di ciptakan dari seorang praktisi atau terapis melainkan dari diri pasien sendiri. Seorang terapis hanya memiliki peran yang dapat menjembatani seorang pasien untuk mengubah “struktur” masalah yang dialaminya

⁵⁷ Annie Sailendra, *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*, hlm.15

sehingga dengan sendirinya seorang pasien tersebut dapat memecahkan masalah tersebut.⁵⁸

Dalam mengetahui struktur suatu permasalahan yang baik, seorang terapis harus menguasai semua model NLP dengan baik. Dengan menggunakan NLP seorang terapis akan lebih mudah membantu pasiennya dalam menghadapi serta mengatasi masalahnya, seperti trauma, depresi, sakit jantung, kebiasaan buruk, kerusakan sistem organ, dan yang lain sebagainya.⁵⁹ Contoh lain NLP juga dapat dijadikan sebagai terapi untuk pembelajaran,⁶⁰ *Implemen Neuro Linguistic Programming (NLP) in Changing Students Behavior.*⁶¹

B. TEKNIK META MODEL

1. Pengertian Meta Model

Meta model berasal dari dua kata yaitu meta dari bahasa Yunani yang artinya melebihi sedangkan model mengartikan bagaimana manusia mempresentasikan atau memodel alam semesta. Meta model adalah model yang pertama kali dirancang oleh Grinder dan Bandler saat menggagas berdirinya NLP. Setiap teknik, model, serta proses dalam penyembuhan yang menggunakan NLP bersumber dari meta model yang sering di

⁵⁸ Annie Sailendra, *Neuro-Linguistic Programming (NLP); dari Konsep hingga Teknik*, hlm.19-20.

⁵⁹ Ibid., 141

⁶⁰ Amin Nurtaqwa dkk, *Implikasi NLP dalam Proses Pembentukan Karakter Anak Bagi Kelompok Usia Dini*, *Jurnal Baliresa*, Vol 1, No. 1, (2016).

⁶¹ Salamii, "Implementing Neuro Linguistic Programming (NLP) Changing Student's Behavior: Research Done At Islamic Universities Aceh", *International Multidisciplinary Journal*, Vol. 3, No. 2, (2015).

anggap remeh. Bandler dan Grinder selalu menggunakan teknik meta model di setiap eksplorasi mereka.⁶²

Meta model pertama kali di perkenalkan lewat buku yang berjudul *Structure of magic* yang terbit pada tahun 1975. Model ini dikembangkan oleh Bandler dan Grinder setelah mereka melakukan observasi pada pola kata atau bahasa yang digunakan oleh terapis keluarga, Virginia Satir dan Frit Perls dalam menangani pasiennya.⁶³ Keduanya telah mengamati bahwa ada pola bahasa atau kata yang telah digunakan ternyata dapat menghasilkan efek yang mampu membuat pasien merasakan situasi yang lebih baik dari sebelumnya. Satir dan perls menggunakan pola bahasa saat mengajukan pertanyaan kepada pasiennya untuk memperkaya dan memberdayakan dunia internal dari pasiennya.

Meta model mengaggas bahwa bahasa atau kata yang di ucapkan merupakan *surface structure* (adanya proses penyederhanaan dari bahasa karena terjadi proses penyaringan dari sebuah informasi tersebut) dari *deep structure* (bentuk bahasa yang masih utuh dan belum terjadi proses penyaringan informasi di dalam internal orang tersebut) yang dimiliki oleh seseorang. Bahasa atau kata dijadikan sebagai simbol yang dapat mewakili apa yang sebenarnya ada di dalam benak si pengucap tersebut.⁶⁴ Dalam meta model selalu ditekankan bahwa ketika seseorang menerima informasi, selalu ada filter yang bekerja yaitu Delete, Distorsi, dan Generalisasi. Begitu juga saat seseorang berbicara, pasti proses ketiga tersebut akan terjadi. Karena itu, sangat perlu digunakan suatu pertanyaan agar dapat diketahui informasi yang

⁶² Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hlm.94

⁶³Ibid,hlm.94

⁶⁴ Pete Casale, *NLP Secrets: Upgrade Your Mind*, (New Zeland: Media NZ, 2012), hlm.22.

telah di-*delet*, di-*distorsi* serta di- *generalisasikan* agar mengetahui akar masalahnya.

Teknik bertanya seperti inilah yang dalam NLP dikenal dengan istilah Meta Model. Prinsip dasar dari meta model merupakan *presuposisi The Maps is not Territory*.⁶⁵ Dengan meta model, terapis dapat mempertanyakan kembali atau mengklarifikasi berbagai hal yang dapat menjelaskan *map* (peta mental) yang terkonstruksi dalam struktur pikiran yang dapat menghambat kejernihan berpikir dalam berkomunikasi dengan orang lain. Teknik-teknik bertanya dalam Meta Model bertujuan untuk membersihkan pikiran dan jiwa sehingga dapat meluruskan kembali kekeliruan berpikir yang kurang bermanfaat akibat dari *deletion, distortion, dan generalization*.⁶⁶

Dengan hadirnya Meta Model akan membantu mempermudah memasukkan nilai - nilai positif di dalam dirinya. Pikiran manusia sangat berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang, sebab dalam pandangan *neurscience* pikiran manusia akan secara langsung mempengaruhi pusat emosi dan pusat emosi akan mempengaruhi sistem hormonal fisik yang berpengaruh pada kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat dan seterusnya akan menyebabkan fisik yang sehat pula.⁶⁷ Teknik Meta Model sangatlah penting Dalam proses Penyembuhan, selain dapat mengembalikan pengalaman baik seseorang yang dialami, meta model juga mengajak untuk mengatasi masalah seseorang.

Kita tentu mengetahui dengan baik bagaimana seseorang mempresentasikan atau membentuk dunia eksternal yang di dengar, di lihat serta di rasakan belum tentu sama dengan yang

⁶⁵ Annie Sailendra, 2019, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming)* dari konsep hingga teknik, hlm. 96

⁶⁶ *Ibid.* hlm. 96

⁶⁷ Taruna Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, hlm 4.

berada di internalnya. Sedangkan, kata atau bahasa, memiliki fungsi dasar manusia yang dapat mempresentasikan dunia eksternal seseorang. Bahasa juga sering digunakan untuk mengkomunikasikan representasi informasi tersebut. Sebagaimana seseorang tidak bisa lepas dari lingkungan sosial, maka dari itu representasi internal seseorang terhadap dunia itu terpengaruh dari keadaan sekitar orang tersebut. Sering sekali kemampuan seseorang masih terbelenggu karena peta internalnya yang bias atau tidak jelas.

Tujuan yang paling dasar dalam memanfaatkan teknik meta model, baik dalam terapi atau hanya sekedar komunikasi interpersonal adalah untuk membantu pasien agar lebih berdaya dari dunia eksternal dengan pilihan yang sering muncul dari pertanyaan yang di berikan oleh lingkungan sosial.⁶⁸

2. Elemen dalam Meta Model

Saatnya kita membahas beberapa elemen dalam meta model yang dapat kita gunakan dalam acuan saat melontarkan pertanyaan yang sesuai, karena melalui pemahaman yang di dapatkan, seseorang dapat mengetahui posisi sebuah informasi yang di lontarkan pasiennya, apakah informasi tersebut harus dibuat lebih spesifik, diklarifikasi lebih dalam serta dijadikan sebagai acuan dalam memperluas model berpikir pasien.

Terdapat tiga elemen dalam Meta Model yaitu, *Deletion*, *Distortion*, serta *Generalization*. Saat seseorang memodel dunia eksternalnya, sering melakukan *delesi*, *distorsi*, serta *generalisasi*. Ketika seseorang memiliki suatu objek hanya tetapi terintervensi

⁶⁸ Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hlm.96

yang namanya delesi, distorsi, serta generalisasi, maka meta model sering digunakan dalam memetakan ulang peta internal seseorang sehingga mendapatkan informasi yang lebih jelas.⁶⁹

Di bawah ini terdapat beberapa pola bahasa dalam Meta Model, diantaranya:⁷⁰

a. Deletion

Deletion atau biasa di sebut dengan penghapusan merupakan suatu proses menghapus sebagian atau seluruh informasi dari sistem deep structure. Di dalam otak seseorang selalu melakukan penghapusan karena setiap detiknya terdapat jutaan informasi yang masuk ke dalam otak. Jika tidak dilakukan suatu penghapusan, otak akan mengalami kesulitan dalam mengelolanya. Maka dari itu, otak akan melakukan penyaringan suatu informasi yang di anggap penting serta relevan dalam hidupnya. Otak akan meninggalkan informasi yang penting saja untuk di kelola di dalam *neuron* (syaraf). Beberapa ragam dari deletion yakni :

1. Simple Deletion (Delesi sederhana)

Situasi yang dimana informasi terhapus sebab pemberian pesan menganggap kata atau bahasa yang di lontarkan sudah memenuhi maksud yang di harapkan.

Contoh : **Saya tidak kuat**

Respon : apa yang membuat anda tidak kuat ?

Contoh : **Saya merasa muak dengan ini**

Respon : merasa muak terhadap siapa/apa ?

⁶⁹ Annie Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hlm.97

⁷⁰ Ibid, hlm.97-99

2. Comparative Deletion (Delesi perbandingan)

Situasi yang dimana informasi yang telah diberikan seolah-olah menyiratkan adanya perbandingan akan tetapi tidak jelas keberadaannya.

Contoh : **Saya di perlakukan dengan tidak baik disana**

Respon : memang diperlakukan seperti apa disana?

3. Unspecified Verb (kata-kata tidak spesifik)

Informasi yang menyiratkan seseorang tentang sebuah perilaku serta aktivitas tetapi tidak dijelaskan prosesnya, hanya di wakili dengan bahasa yang bersifat subjektif.

A : **Tadi pagi, anas mengacuhkanku**

B : Kenapa dia mengacuhkanmu?

Apa yang sudah terjadi dengan kalian?

A : **Saya rasa, teman-temanku gak suka dengan caraku**

B : Teman yang mana yang mengacuhkan mu?
bagaimana caranya dia bisa mengacuhkanmu?

b. Distortion

Distortion adalah pola kata atau bahasa yang dapat digunakan dalam membantu seseorang saat melakukan penyederhanaan dengan mengubah makna sebuah informasi. Hal ini merupakan proses saat seseorang mendistorsi sebuah informasi agar lebih mudah di ucapkan. Ada beberapa teknik dalam distortion diantaranya:

1. Nominalization

Suatu informasi yang di sampaikan seolah membuat sebuah perilaku mejadi seperti benda mati.

A : Aku hari ini gak dapat penghargaan di kantor tempat kerjaku

B : Penghargaan seperti apa yang kamu inginkan? Bagaimana Persisnya anda ingin di hargai ?

2. Mind Reading

Suatu informasi yang di sampaikan seolah-olah dengan membaca pikiran serta presepsi terhadap orang lain.

A : aku ngerti kalau dia gak suka aku

B : Kenapa kamu bisa berkata begitu? bagaimana persinya jika dia tidak suka kamu?

3. Cause Effect

Suatu informasi yang menyiratkan terdapat hubungan dari sebuah hal yang menyebabkan hal lain terjadi.

A : Mereka sudah membuat rencanaku berantakan

B: Bagaimana bisa mereka membuat rencana kamu berantakan ?

4. Complex of Equivalence

Suatu informasi yang di sampaikan antara dua hal yang seolah-olah terdapat hubungan atara keduanya padahal belum tentu memiliki keterkaitan satu sama lain.

A : Saya takut kalau harus di operasi mioma nanti malah bisa mengakar seperti kanker.

B : lantas apa hubunganya mioma dengan kanker, bukankah itu suatu penyakit yang berbeda ?

c. Generalization

Generalization adalah suatu proses menggeneralisasi suatu informasi, sehingga sebuah informasi memiliki keterkaitan dengan informasi lainnya yang sudah di pelajari terlebih dahulu. Terdapat beberapa proses dalam Generalization diantaranya :

1. Universal Quantifier

Suatu informasi yang menyamaratakan serta menyamakan sebagian informasi yang di anggap dapat mewakili keseluruhan data tersebut.

A : memang benar yah, kalau laki-laki itu semuanya buaya

B : ayah kamu buaya? apakah berarti semua itu buaya? ada berapa banyak yang buaya?

2. Modal Operator

Informasi yang seolah-olah membuat sebuah hal yang menjadi sesuatu keharusan tanpa di ketahui akan sebabnya.

A : **Sepertinya saya harus balas dia**

B : Haruskah? memang kalian kenapa? jika kamu tidak balas apakah kamu rugi?

3. Lost Performative

Sebuah informasi yang di lontarkan dari figur yang otoritas, biasanya keyakinan turun temurun, yang pada dasarnya tidak jelas sumber aslinya.

Contoh : **Semua anak laki-laki tidak boleh menangis**

Respon : siapa yang bilang seperti ini? Dari mana Datangnya pernyataan anda yang seperti ini? Memang kenapa kalau demikian? Penelitian dari mana yang membenarkan akan hal ini?

Contoh sederhananya, misal ada seseorang yang menyatakan:

“Semua orang sudah membenci saya”

Seseorang yang sedang dalam kondisi seperti pasti merasa sangat menderita. Karena secara emosional dia merasa semua orang sudah membencinya. Saat mendengar pernyataan seperti ini, seorang terapis dapat mengetahui bahwa argumen seperti itu sebenarnya tidak benar, karena telah mengalami proses generalisasi secara tidak sengaja, dan membuat seseorang merasa tidak berdaya.

untuk dapat mengetahui secara detail, seorang terapis melanjutkan pertanyaan misalnya :

”apakah tetangga samping rumah juga membenci anda? Apakah sopir yang di kantor juga membenci anda?” maka kemungkinan jawaban yang di lontarkan adalah “tidak”, dan ternyata setelah ditanya lebih detail, yang bersangkutan mengatakan: “ ya, sebenarnya yang tidak menyukai saya adalah mertua serta adik dari suami saya”. Ketika dalam kondisi yang tertekan, maka seseorang akan mudah meng-generalisasi dalam ekspresi verbal: **“Semua orang sudah membenci saya”**.⁷¹ Dengan demikian, seseorang yang bersangkutan akan lebih menjadi berdaya ketika mengetahui bahwa ternyata masih terdapat banyak orang yang menyukai dan mencintainya. Akan tetapi, hal yang sering terjadi, peta mental yang ada di dalam diri seseorang tidaklah sesuai dengan fakta, sehingga dalam tekanan emosional yang kurang baik kemungkinan besar

⁷¹ O’conor, *The NLP Workbook*, (London: Harper Collins Publisher,2001)145.

terjadi adanya meta mental yang jauh lebih buruk dari hal yang telah terjadi.⁷²

Ketiga proses ini merupakan cara kita saat menciptakan model di dunia kita masing-masing. Meta model akan mengantarkan kita untuk mengembalikan informasi yang sudah di delete, distorsi, serta generalisasi. Saat menggunakan meta model seseorang diajak untuk mengembalikan pengalaman yang dialami. Dengan meta model, kita juga diajak untuk mengatasi masalah yang sejatinya adalah bentuk penghapusan, penggeneralisasikan serta pendistorsian yang telah kita lakukan terhadap sebuah fakta.

Meta model akan membantu kita agar mempunyai pikiran serta perasaan yang lebih sehat. Tool semacam ini akan membuat kita sadar betul dengan setiap kata atau kalimat yang diucapkan. Dalam menggunakan bahasa dengan tingkat kesadaran yang tinggi mampu memunculkan perasaan serta pikiran yang diperlukan dalam mengantar kita pada kondisi yang di inginkan. Meta model akan membuang penghalang yang menghambat dari keinginan kita.⁷³

Proses dalam meta model pada dasarnya adalah mendekonstruksi dari struktur pemikiran yang tidak bermanfaat bagi diri seseorang. Saat membongkar kembali pengalaman yang sudah di persepsikan, akan di dapatkan sebuah detail pengalaman untuk mendapatkan presisi. Setelah presisi tersebut didapatkan, kita dapat mengkontruksi serta menyusun kembali sebuah pengalaman yang lebih bermanfaat bagi kita. Meta model merupakan salah satu cara dalam mengubah peta (yang tidak

⁷² Ibid, hlm.146

⁷³Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Lingustic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hlm.98

bermanfaat) yang sudah terlanjur tersimpan di memori otak, supaya seseorang mendapatkan pola pikir yang efektif serta lebih bermanfaat.⁷⁴

C. KHUSNUDZAN

1. Pengertian *Khusnudzan*

Menurut bahasa *khusnudzan* berasal dari dua kata, yakni *حسن* yang artinya baik dan *ظن* yang berarti prasangka. Jadi, *khusnudzan* adalah berprasangka baik. Sedangkan menurut istilah, *khusnudzan* dapat di artikan berprasangka baik terhadap segala sesuatu atas ketetapan atau ketentuan Allah yang telah diberikan kepada manusia.⁷⁵

Khusnudzan termasuk salah satu dari akhlak terpuji.⁷⁶ Lawan kata dari *khusnudzan* adalah *su'udzan* yang berarti berprasangka buruk dan hukumnya adalah Haram.⁷⁷ *Su'udzan* sendiri merupakan perbuatan yang tidak di perbolehkan dalam ajaran islam karena dapat menimbulkan perpecahan dan permusuhan umat manusia.⁷⁸

Pinandito pernah mengatakan bahwa, *khusnudzan* dijadikan sebagai landasan pokok dalam berpikir positif atas segala sesuatu yang dialami oleh manusia. Imam Ja'far Shodiq berkata “Jika kamu berprasangka baik terhadap Allah atas segala sesuatu, kamu

⁷⁴ Ibid, hlm.99

⁷⁵Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hlm. 86

⁷⁶ T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hlm. 103-113

⁷⁷ Sagir, *Husnuzhan dalam...*, hlm. 54

⁷⁸ Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 219-220

tidak boleh berharap kepada siapapun kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut atas segala sesuatu yang diberikan kepadamu kecuali dari dosa-dosa yang telah kamu lakukan di masa lalu”.⁷⁹

Bersikap *khusnudzan* akan melahirkan suatu keyakinan bahwa semua kebaikan serta kenikmatan yang diterima oleh manusia berasal dari Allah, sedangkan kesulitan serta keburukan yang diterima oleh manusia tidak lain berasal dari dosa-dosa yang telah di perbuat. Tidak ada seorangpun yang bisa lari atas takdir yang di berikan oleh Allah, tidak ada segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini melainkan atas kehendak Allah. Allah telah menganugerahkan kepada semua manusia agar mampu memilih serta berikhtiar. Semua perbuatan yang telah terjadi atas kemampuan dan pilihanya harus di pertanggungjawabkan di hadapan Allah.⁸⁰

Penelitian pada tahun 1986, fakultas kedokteran di San Fransisco mengatakan bahwa lebih dari 80% manusia selalu berpikir negatif, padahal setiap individu mendapatkan informasi lebih dari 60.000 dalam berpikir di setiap harinya.⁸¹ Dalam penelitian ini memperkuat berprasangka buruk cenderung berpikir pada keburukan yang terjadi dalam manusia tersebut, sehingga dapat mempengaruhi perilaku, perasaan dan penyakit psikis maupun fisik.

⁷⁹ Satrio Pinandito, *Husnudzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup KiatKiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hlm. 13.

⁸⁰ Rohman, *Menjaga Akidah...*, hlm. 88.

⁸¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015), hlm. 4

Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman dalam surat Ad-dhuha ayat ketiga bahwasanya,

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

“Tuhanmu tidaklah meninggalkan mu dan tidak (pula) membenci dirimu” (Q.S. Ad-dhuha/93:3).⁸²

Dalam hal ini dapat di tafsirkan bahwasanya Allah melarang umat manusia untuk berpikir negatif serta berprasangka buruk. Ayat ini dijadikan sebagai landasan bahwa setiap menghadapi suatu permasalahan hendaknya memahami dengan pikiran positif serta menyakini bahwa Allah selalu bersama Hamba-Nya dan akan selalu menolong atas kesusahan yang di timpa oleh manusia. Dalam kaitan ini sangat berkaitan dengan berpikir positif yakni, kemampuan manusia dalam berpikir yang bebas dari segala kebencian, prasangka, kompleksitas, serta berbagai emosi yan lainnya.⁸³

Khusnudzan terhadap diri sendiri dapat memberikan rasa percaya diri atas potensi serta kemampuan yang dimiliki sehingga memunculkan rasa optimis terhadap hidupnya. Dalam berpikir positif sendiri dapat mengatasi berbagai penyakit secara psikis maupun fisik, mampu mengambil keputusan yang dianggap benar, mampu mengatur waktu agar lebih baik, dapat meningkatkan

⁸² Departemen agama republik indonesia, **Al-quran dan terjemahannya**. 2005. Jakarta: Syamil cipta media. addhuha 3

⁸³ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “*Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal*”, hlm. 56.

kefokusan, memiliki banyak teman, menerima segala sesuatu yang di berikan kepada dirinya dan bisa hidup lebih bahagia.⁸⁴

2. Kewajiban ber-*Khusnudzan*

Setiap umat islam diwajibkan untuk selalu berpikir serta berbuat dalam kebaikan. Sagir mengatakan bahwa setiap umat muslim di haruskan untuk ber-*khusnudzan* terhadap Allah, Rasul Allah, orang-orang mukmin serta orang-orang saleh, karena ada keistimewaan yang akan di berikan kepada makhluk hidupnya apabila mereka senantiasa berprasangka baik terhadapnya.⁸⁵

- a. Allah akan memberikan keridhaan-Nya terhadap orang yang taat sekecil sekalipun
- b. Allah akan memberikan kemurkaan-Nya terhadap orang yang berbuat maksiat sekecil apapun itu.
- c. Allah menyembunyikan rahasia ilahi-Nya kepada makhluk yang di ciptakan
- d. Allah akan senantiasa mengabulkan doa makhluk-Nya, agar senantiasa selalu bertaqarrub kepada-Nya.⁸⁶

Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman dalam surat Al-Hujurat ayat 12, bahwasanya kewajiban ber-*khusnudzan* di tujukan agar menghilangkan prasangka buruk terhadap segala sesuatu dan menghindari sikap *su'udzan*, yakni :

⁸⁴ Fadholi, A., "*Tumpas Stres Seketika : Ragam Metode Menghilangkan Stres ala Rasulullah yang Terbukti Paling Ampuh dan Mudah Dilakukan*", (Yogyakarta: Diva Press,2014)hlm.34

⁸⁵ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*,(Yogyakarta: Mitra Pustaka,2011),hlm.56

⁸⁶ Ibid, hlm.57

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلُ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang mukmin yang beriman, jauhilah dari prasangka buruk terhadap kebaikan orang. Sesungguhnya sebagian prasangka buruk adalah dosa dan janganlah engkau mencari kesalahan dari orang lain dan janganlah diantara kamu mencari aib dan menggunjing dengan yang lain. Apakah diantara kalian ada yang menyukai memakan daging saudaranya sendiri yang sudah meninggal? Pasti kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha agung dalam menerima taubat, lagi maha penyayang.” (Q.S. Ad-dhuha/93:3)⁸⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya, Allah senantiasa memerintahkan makhluk-Nya untuk selalu menjauhi prasangka buruk, mencari aib, serta menggunjing dengan sesama makhluk-Nya. Karena hal tersebut termasuk dosa dan hal keji yang tidak di ampuni oleh Allah kecuali bertaubat. Dan ayat tersebut mengatakan bahwa perbuatan menggunjing dan berburuk sangka sama halnya dengan memakan daging saudaranya sendiri yang sudah mati. Maka dari itu, sebagai makhluk ciptaan-Nya senantiasa berprasangka dan berperilaku baik terhadap segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah.

Ahmad Mustafa Al-Maraghi menjelaskan riwayat dari Umar bin Khatab R.A, berkata :

“Janganlah kalian menyangka dari suatu perkataan yang keluar dari mulut orang yang beriman, kecuali suatu ucapan yang

⁸⁷ Departemen Agama RI, *al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2005), Al-Qur'an, 49:12

*baik, karena dari ucapan itu kalian mendapatkan tempat yang baik pula”.*⁸⁸

Dari uraian hadis di atas Umar bin Khattab menjelaskan bahwasanya melarang umat muslim untuk berprasangka buruk terhadap sesama muslim lainnya, karena dengan berprasangka serta berperilaku baik akan memperoleh sesuatu yang baik pula.

Rasulullah SAW dalam sebuah hadisnya menyatakan agar senantiasa berprasangka baik terhadap Allah atas segala ketentuan yang telah ditetapkan bahwasanya,

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ (رواه مسلم، رقم 2877)

*“Janganlah seorang mukmin di antara kalian yang meninggal dunia, kecuali kalian dalam keadaan berprasangka baik terhadap Allah atas segala ketentuan yang telah diberikan Allah kepada Hamba-Nya”. (H.R Muslim,2877).*⁸⁹

Hadits di atas menjelaskan bahwasanya Allah senantiasa menyuruh umat muslim agar selalu berpikir serta berperilaku baik kepada Allah, atas segala ketentuan yang belum terjadi maupun sudah terjadi di dalam hidupnya. Menerapkan sifat-sifat terpuji, selalu melakukan dalam hal kebaikan, maka dari situ akan mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Dengan menerapkan sikap *khusnudzan* manusia akan selalu memperoleh banyak manfaat yang baik di kehidupan sekarang maupun yang akan datang.

⁸⁸ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka,2011),hlm.65

⁸⁹ Di riwayatkan *Syarh Shahih Muslim Nawawi*,hadis nomor 2877

3. Aspek- Aspek *Khusnudzan*

Dalam kitab karangan Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa tanda orang yang ber-*khusnudzan* adalah dalam ketaatan kepada Allah. Hasan Al-Bashri menambahi bahwa orang yang ber-*khusnudzan* kepada Allah harus memiliki dan senantiasa memperbaiki amalnya.⁹⁰

Aspek dalam *khusnudzan* dapat dilihat dari objeknya, yang di bagi menjadi 4, yakni:⁹¹

a. *Khusnudzan* terhadap Allah

Menurut Al-Wahhab berpikir serta berprasangka baik terhadap Allah adalah selalu memberikan rahmat berupa kesehatan serta kemanfaatan yang baik di dunia ini, dan tetap berada dalam kondisi khauf (takut akan siksaan Allah) serta rajaa' (mengharap pahala dan ridha-Nya).⁹²

Ada 2 aspek dalam tingkat pemahaman *khusnudzan* kepada Allah, yaitu:

1. Mensyukuri atas segala nikmat yang telah di berikan oleh Allah dan tidak mengeluh saat menerima cobaan.
2. Mempercayai kekuatan Allah, ridha atas qadha dan qadar-Nya, serta senantiasa bersikap sabar dan ikhlas dalam menerima kehendak-Nya.⁹³

⁹⁰ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka,2011),hlm.68

⁹¹ Ibid,hlm.69

⁹² Rusydi, A. (2012). *Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. Proyeksi*. Hlm.7(1), 1-31

⁹³ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka,2011),hlm.70

b. *Khusnudzan* terhadap orang-orang shaleh

Khusnudzan kepada orang-orang shaleh terbagi menjadi 2 aspek pemahaman, yaitu:

1. Meninggalkan tindakan i'tiradh atau membantah terhadap orang shaleh serta tidak menisbatkan kejahatan terhadap orang-orang shaleh
2. Memiliki rasa cinta, memelihara kasih sayang, senantiasa mengikuti serta memuliakan orang-orang shaleh.⁹⁴

c. *Khusnudzan* terhadap Rasulullah

Khusnudzan kepada Rasulullah memiliki 2 aspek pemahaman, diantaranya :

1. Melaksanakan segala sesuatu yang dibawakan oleh Rasulullah atas kenabian-Nya, mengikuti akhlak terpuji Rasulullah, menyakini bahwa syariat yang di bawa Rasulullah berasal dari sumber kemanusiaan, kecintaan Rasulullah melebihi cintanya dengan keluarga sendiri, bersedia meluangkan waktu dan hartanya demi menolong syariat islam, menghidupkan sunnah-sunnah Rasul serta mengimaninya sebagai petunjuk hidup.
2. Minimal mengimaninya seperti orang awam kebanyakan.⁹⁵

d. *Khusnudzan* terhadap semua orang muslim

Khusnudzan kepada orang-orang muslim memiliki 2 aspek dalam tingkatan pemahaman, yaitu:

⁹⁴ Ibid, hlm.72

⁹⁵ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), hlm.71

1. Menumbuhkan rasa kasih sayang, memberi segenap perhatian serta selalu menerima maaf mereka atas segala kesalahannya.
2. Senantiasa menahan diri agar tidak menyakiti perasaan mereka (orang-orang muslim).⁹⁶

Dari uraian di atas menegaskan bahwasanya aspek-aspek orang yang ber-*khusnudzan* kepada Allah adalah menyakini adanya kekuatan Allah, senantiasa berperilaku baik serta taat atas semua kehendak-Nya. Selain itu, *khusnudzan* tidak hanya kepada Allah melainkan kepada orang-orang shaleh, Rasulullah, serta semua orang-orang muslim.

4. Hubungan *khusnudzan* dengan pikiran dan fisik dari perspektif psikoneuroimunologi

Secara etimologi psikoneuroimunologi berasal dari empat kata, yaitu psiko (kejiwaan), neuro (sistem syaraf), immuno (kekebalan tubuh), serta logos (ilmu). Yang berarti bisa di artikan psikoneuroimunologi adalah salah satu cabang ilmu modern yang mempelajari tentang sistem kekebalan tubuh yang berkaitan dengan kejiwaan serta syaraf dalam tubuh manusia.⁹⁷

Dalam psikoneuroimunologi sendiri mempelajari proses psikososial yang bersangkutan dengan aktifitas kekebalan tubuh, kelenjar, serta syaraf. Semua sistem itu akan membentuk sistem umpan balik. Sistem endokrin serta syaraf akan mengirimkan sinyal-sinyal yang terbentuk dalam neurotransmitter yang akan meningkatkan hormon atau bahkan sebaliknya yang akan

⁹⁶ Ibid, hlm.73

⁹⁷ Graha Masyarakat Ilmiah Kedokteran (GRAMIK) UNAIR, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, (Surabaya: 2005), hlm.3

mengurangi sistem kekebalan tubuh. Selanjutnya sistem syaraf yang membentuk sistem kekebalan tubuh akan menghasilkan cairan kimiawi tertentu yang akan di salurkan ke otak. Pada dasarnya, otak memiliki fungsi sebagai pengontrol dan pengendali dari sistem kekebalan yang terdapat di dalam tubuh manusia. Jika kekebalan di dalam tubuh manusia berkurang atau menurun, maka tubuh tersebut akan rentan mengalami penyakit. Begitu juga apabila kekebalan imun tubuh mengalami peningkatan, maka tubuh tersebut sulit atau kebal dari berbagai serangan penyakit.⁹⁸

Orang yang sedang mengalami kesakitan yang diserang pertama kalinya bukanlah dari segi jasmani, melainkan dari segi psikologisnya. Tetapi jika sistem imunitas yang di dalam tubuh tersebut menurun, maka orang yang mengalami kesakitan akan menderita sakit secara jasmani sama halnya merasa pusing, pegal linu, merasa capek bahkan jantung merasa berdebar-debar. Dalam hal ini di jelaskan dalam kajian ilmu kedokteran bahwasanya orang yang mengalami sakit, kekebalan atau sistem imunitas akan menurun. Gleser dan Kiecolt Gleser dalam karangan bukunya menyatakan bahwa orang yang sedang sakit dan memperoleh dukungan sosial serta berprasangka baik dalam hidupnya, seperti dukungan dari keluarga terdekat, teman, serta masyarakat, hidup orang tersebut akan memiliki sistem kekebalan atau imunitas yang tinggi, dari pada orang yang tidak mendapatkan dukungan dan berprasangka buruk dalam hidupnya.

Dalam hal ini, kondisi psikologis seseorang secara tidak langsung di pengaruhi oleh adanya jiwa (*mind*) serta tubuh (*body*).⁹⁹ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pasien yang akan di operasi selalu berpikir buruk dan merasa cemas hasilnya akan mengalami komplikasi, infeksi, pendarahan, merasa kacau

⁹⁸ GRAMIK UNAIR, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, hlm.4

⁹⁹ P. Satiadarma Monty, *Terapi Musik*, (Jakarta: Melenia Populer, 2002), hlm.153-154

dan akan mengalami kesembuhan yang lama. Apabila sebaliknya, pasien tersebut dalam keadaan tenang serta berprasangka baik akan hasilnya, operasi pasien tersebut akan jauh lebih baik dari sebelumnya.¹⁰⁰

Judiht Orthof dalam karangan bukunya *Guide to Intuitive Healing*, menyimpulkan tidak ada makhluk hidup yang dapat berdiri secara tunggal, oleh karena itu manusia tidak boleh menyederhanakan suatu penyakit jiwa yang dapat di pisahkan dengan hal lain di luar aspek jiwanya sendiri. Semua elemen-elemen yang ada di alam raya mampu merasakan adanya getaran semesta, maka dari itu orang yang mengalami sakit tidak dapat hanya di analisis secara fisiknya saja melainkan harus di analisis dari segi psikologisnya juga. Karena antara psikis dan fisik manusia memiliki keterkaitan satu sama lain yang tidak dapat dipisahkan, bahkan keduanya merupakan satu kesatuan dari elemen yang tidak dapat dipisahkan dari alam raya ini. Selain itu, berprasangka baik serta kemampuan mental seseorang sangat berpengaruh dalam menyembuhkan penyakit yang di rasa sulit untuk di sembuhkan sekalipun.¹⁰¹

5. Perilaku *Khusnudzan* dan imunitas

Pikiran manusia sangat berkaitan erat dengan kesehatan fisik seseorang, karena di dalam paham *neuroscience* menyatakan bahwa pikiran manusia sangat mempengaruhi pusat emosi yang akan mempengaruhi pada sistem hormonal fisik dan dapat berpengaruh pada kecenderungan untuk hidup serta berperilaku sehat yang akan menyebabkan fisik yang sehat juga.

¹⁰⁰ Wijayakusuma Hembing dkk, *Penyembuhan Melalui Do'a*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2003), hlm.19.

¹⁰¹ Monty, *Terapi Musik*, hlm. 154-155.

Dalam psikologis orang yang selalu berprasangka baik secara utuh akan memberikan efek tenang serta meningkatnya imunitas tubuh seseorang. Sebab, orang yang *khusnudzan* hanya menyadandarkan segala sesuatu ketetapan Allah sebagai keindahan serta mengasikkan, yang di jalani dengan emosi positif atas dasar Cinta kepada Allah dan atas segala ciptaan-Nya.¹⁰²

Orang yang selalu mengamalkan salah satu ajaran tasawuf ini akan memiliki kondisi mental yang kuat serta sehat dalam menghadapi hidupnya. Karena kehidupan seorang sufi merupakan taman untuk menyemai kebaikan atas cinta kepada Allah. Cinta kepada Allah di bangun dari berprasangka baik, berperilaku baik, menerima akan ketentuannya, pasrah serta rela atas segala sesuatu yang telah di tetapkan oleh Allah kepada manusia. Dalam kondisi yang seperti ini akan menghindarkan diri dari stressor yang membahayakan sistem imun dalam tubuh manusia, sehingga tidak mudah terserang penyakit apapun.¹⁰³

Dalam hal ini perilaku *khusnudzan* dengan imunitas (kekebalan tubuh) sangat erat berkaitan antara keduanya. Berprasangka serta berperilaku baik sangat erat hubungannya dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia, karena kesehatan di dalam tubuh sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon serta cairan kelenjar di dalam tubuh. Produksi hormon dan cairan kelenjar sangat berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Jika seseorang selalu berpikir dan berperilaku sehat, maka produksi hormon tersebut akan selalu harmonis dan seimbang, sehingga imunitas yang ada di dalam tubuh akan meningkat.¹⁰⁴ Dalam hal ini dapat menunjukkan bahwa antara sistem kekebalan tubuh (imunitas) dengan

¹⁰² Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.68.

¹⁰³ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.79.

¹⁰⁴ Abdul Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, (Laporan hasil Penelitian IAIN Walisongo Semarang, 2006), hlm.11

khusnudzan sangat berkaitan dengan penyakit, sebab ajaran dalam tasawuf ini bertujuan selalu menciptakan cara berpikir yang positif serta berperilaku sehat.¹⁰⁵

Dalam hal ini dibuktikan adanya pasien yang mengeluh lebih sakit hanya disebabkan karena kondisi mental pasien tersebut terganggu. Selain hal itu, sakit di sebabkan adanya gangguan fungsi dari sistem tubuh yang di pengaruhi oleh hormon serta cairan kelenjar. Pusat kendali dalam produksi hormon serta cairan kelenjar yang berada di *master gland* yang letaknya tidak jauh dari pusat kesadaran manusia. Sehingga dengan ini pikiran sangat berpengaruh dan dapat menentukan produksi hormon serta cairan kelenjar tersebut. Selain itu, sikap *khusnudzan* yang diperoleh seorang sufi saat melakukan perilaku sufistik mempunyai pengaruh yang kuat dalam membina cara pandang seseorang di kehidupannya. Sehingga secara keseluruhan, mereka akan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi kehidupannya.¹⁰⁶

6. Manfaat *Khusnudzan*

Khusnudzan merupakan salah satu ajaran tasawuf dalam tingkatan *maqam mahabbah* yang dimana akan mengantarkan seseorang menuju ke derajat yang agung serta kebahagiaan yang hakiki.¹⁰⁷ Sagir menyatakan bahwa apabila seseorang selalu bersikap *khusnudzan* atas segala sesuatu, maka Allah akan memuliakan hambanya dengan khusnul khatimah, memberikan keringanan saat menghadapi kematian, meringankan siksaan kuburnya, memberikan pendirian dalam menjawab pertanyaan

¹⁰⁵ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.12.

¹⁰⁶ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, hlm.85.

¹⁰⁷ Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam perspektif psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka,2011),hlm.55

malaikat munkar dan nakir semasa hidupnya, dan akan di masukkan ke dalam surga-Nya tanpa adanya hisab. Sagir juga menambahi bahwa orang yang selalu berprasangka baik (*khusnudzan*) hidupnya akan selalu merasa tentram, bahkan banyak yang suka atas prilakunya yang baik.¹⁰⁸

Rohmat menyatakan, terdapat banyak manfaat dari berprasangka baik (*khusnudzan*) diantaranya :¹⁰⁹

- a. Mendorong umat muslim dalam mendekati diri kepada Allah yang memiliki kehendak serta kekuasaan yang mutlak dimilikinya dan memiliki keadilan, kasih sayang, kebijaksanaan kepada manusia.
- b. Membuat ketentraman jiwa serta ketenangan hidup, karena menyakini segala sesuatu yang terjadi adalah atas kuasa Allah.
- c. Mendorong umat muslim untu selalu berbuat kebaikan kepada sesama demi menciptakan kehidupan yang baik di dunia dan akhirat. Serta selalu mengikuti hukum sebab akibat atas ketetapan Allah.
- d. Menyadarkan umat muslim bahwasanya segala sesuatu yang berjalan di muka bumi atas ketentuan serta izin Allah.
- e. Menanamkan sikap tawakkal kepada umat islam menyadari bahwa manusia hanyalah bisa berusaha dan ber do'a untuk mencapai keinginanya, sedangkan hasil hanya di tangan Allah sebagai zat yang mengatur serta menetapkan kehidupan manusia.¹¹⁰

¹⁰⁸ Ibid, hlm. 87

¹⁰⁹ Rohman, *Menjaga Akidah...*, hlm. 88.

¹¹⁰ Ibid, hlm. 89.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa dengan berprasangka baik (*khusnudzan*) maka hidup manusia akan mendapatkan banyak manfaat yang dapat diperoleh di dunia serta akhirat, selain efek menentramkan jiwa bersikap *khusnudzan* selalu di selimuti akan kebahagiaan, di sukai banyak orang, di mudahkan segala urusanya, di naikkan derajatnya, serta dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai penyakit.

BAB III
DESKRIPSI DAN PENGGUNAAN TEKNIK META MODEL DI GRIYA
SEHAT SYAFA'AT 99 SEMARANG

A. Biografi pendiri Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

- Nama Lengkap : Mustamir
- TTL : Rembag, 05 Septembr 1976
- Alamat Lengkap : Jl. Kendeng Barat VI Nomer 22 Sampangan,
Semarang Barat
- Pendidikan Formal :
1. SD Negeri Pedak Sulang Rembang (Lulus Tahun 1989)
 2. SMPN Sulang Rembang (Lulus Tahun 1992)
 3. SMAN 2 Sulang Rembang (Lulus Tahun 1995)
 4. Sarjana Strata 1 Kedokteran Universitas Diponegoro (Lulus Tahun 2004)
- Pendidikan Non Formal :
1. Madrasah Nuriyatul Ulum Pedak-Rembang (pada Tahun 1984 sampai 1994)
 2. Ponpes Nurul Iman Bogor (Pada Tahun 1995 sampai 1997)
 3. Ponpes Subulassalam Semarang (Pada Tahun 1997 sampai 1999)
 4. Ponpes Gubug Penceng Al-Habsy, Gunung pati (Pada Tahun 2002-2006)
- Pendidikan Terapis :
1. Kurus Akupresur dalam seni pengobatan timur di Yogyakarta (Tahun 2009-2011)

2. Melakukan Kursus Jamu Indonesia dalam seni pengobatan timur di Yogyakarta (Tahun 2009-2011)
3. Ujian Standarisasi Nasional PBI “Perkumpulan Bekam Indonesia” (Tahun 2016)
4. Kursus pelatihan “ Redesign The Life with Neuro Hypnosis Repatterning”(NHR) NLP (Tahun 2017)
5. Mengikuti pelatihan Hipnoterapi oleh pengembangan Hypnotherapy Indonesia (Pada Tahun 2017)
6. Mengikuti pendidikan “Stress Management Neuro Hypnosis Repatter” (NHR) Neuro Linguistic programming (Tahun 2017)

Pekerjaan : Pendiri (*Owner*) Klinik Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang (2007-Sekarang)

Pengalaman :

1. Pengisi acara di Radio Gajah Mada
2. Pengisi Radio di Rasika FM Semarang
3. Pengisi rangkaian acara “Talkshow Khas Berkhasiat” selama bulan Ramadhan
4. Menjadi Narasumber dalam berbagai seminar tentang pengobatan Timur.

Karya Tulis :

- *Energi Ibadah* (Yogyakarta, Lingkaran: 2007)
- *Terapi Ibadah* (Semarang, Dahara Press:2014)

- *5 obat dari langit* (Yogyakarta, Lingkaran: 2008)
- *Kecerdasan Fatihah* (Yogyakarta, Diva Press : 2011)
- *Sholat for Brain* (Yogyakarta, Mitra Pustaka : 2010)
- *Mukjizat Terapi Qur'an* (Jakarta, Wahyu Media : 2009)
- *Metode Supernol menaklukkan stress* (Jakarta, Hikmah : 2011)
- *Kaya Tapi miskin: Humor sehat* (Yogyakarta, Diva Press : 2009)
- *Menyerap Energi Gaib* (Semarang, Syafaat 99: 2018)
- *Puasa Obat Dahsyat* (Jakarta, Wahyu Media : 2012)
- *Quranic Super Healing* (Semarang, Toha Putera : 2010)¹¹¹

¹¹¹ Wawancara bersama dengan dr.Mustamir, pada tanggal 22 Februari 2021

B. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang berdiri sejak tanggal 09 September 2009 yang berlokasi di Area perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) di alamat Jl. Jalan Gajah Raya No.101, Sambirejo, Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166. Pendiri Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang merupakan lulusan dari Sarjana Kedokteran di Universitas Diponegoro yang bernama Mustamir.

Tanggal dan bulan apabila digabungkan akan menjadi sebuah angka 99, yang memiliki kesesuaian dengan nama klinik yaitu Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang. Menurut dr.Mustamir angka dari 99 memiliki daya tarik yang sangat besar bagi umat muslim yang ada di Indonesia. Sebab umat muslim sering mengaitkan angka 99 dengan lambang *Asma'ul Khusna* yaitu 99 nama-nama baik atau sifat yang dimiliki Allah SWT. Dengan begitu angka 99 di harapkan menjadai daya tarik tersendiri bagi masyarakat yang datang berobat ke klinik tersebut.

Awal berdirinya Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang bermula dari ide dr.Mustamir dan tiga pegawai yaitu dua orang sebagai Terapis (Satu terapis perempuan dan satu terapis laki-laki) dan satu orang di bagian Administrasi. Sekarang ini, Sebelum adanya pandemi dr.Mustamir sudah memiliki 21 pegawai, setiap harinya klinik di datangi pasien lebih dari 50 orang, itu artinya setiap bulan di klinik Griya Sehat Syafa'at mampu melayani pasien 2000-2500 orang. Dan setelah adanya pandemi jumlah pegawainya menjadi 16 orang, untuk kisaran pasien yang datang setiap bulanya berjumlah 1500-1700 pasien. Dalam menentukan seorang Terapis harus melalui bimbingan dari dr.Mustamir terlebih dahulu agar sesuai prosedur yang ada di klinik Griya Sehat Syafa'at. Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang buka mulai dari jam 08.00-16.00 WIB. Dan saat ini Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang memiliki cabang di Jl. Kendeng Barat I

No.3A, Sampangan, Kec. Gajah mungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232 serta buka mulai jam 12.00-20.00 WIB.¹¹²

Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang memiliki Visi "*Sebagai Klinik Perawatan Kesehatan yang Berdasarkan Prinsip Illahiah, Ilmiah , dan Alamiah. Menggunakan Thibbun Nabawi Sebagai Solusi Utama dalam Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, serta Penyembuhan Penyakit*". Serta dapat melayani pasien diantaranya: *ruqyah syar'iyah*, konsultasi, bekam atau *hijamah*, pijat , akupresur, totok wajah, pengobatan herbal, totok perut, serta *head teraphy*.

C. Ciri khas serta Teknik Penyembuhan di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Sesuai dengan Visi dan Misi dari Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang yaitu "*Sebagai Klinik Perawatan Kesehatan yang Berdasarkan Prinsip Illahiah, Ilmiah , dan Alamiah. Menggunakan Thibbun Nabawi Sebagai Solusi Utama dalam Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, serta Penyembuhan Penyakit*", maka di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang selalu berusaha dalam mewujudkan tujuan tersebut dengan memberikan pelayanan terhadap pasien dengan pengobatan yang pernah dilakukan oleh nabi. Diantaranya *Ruqyah, herbal nabi, serta bekam*.

Selain itu, Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang juga mengintegrasikan antara pengobatan thibbun nabawi dengan pengobatan kedokteran timur sebagai penunjang serta pelengkap pelayanan pada saat terapi di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang. Salah satu pengobatan timur yang diterapkan adalah *akupunktur, akupresure, serta yumeiho*.

Hal ini yang menjadikan ciri khas pengobatan dari Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang. dr. Mustamir selaku pendiri Griya Sehat Syafa'at

¹¹² Wawancara bersama dengan dr.Mustamir, pada tanggal 22 Februari 2021

99 Semarang juga memberikan konsultasi kepada pasien, dimana teknik konsultasi yang di lakukan menggunakan salah satu teknik pemberdayaan diri yang di temukan oleh John Grinder dan Richard Bandler yang biasa di sebut dengan Teknik *Neuro Linguistic Programming*.

Di dalam NLP sendiri terdapat banyak teknik yang dapat di gunakan untuk memberdayakan diri pasien. Dalam hal ini, teknik yang selalu di gunakan oleh dr.Mustamir adalah menggunakan teknik Meta Model. Menurut dr. Mustamir Meta Model sangat relevan dalam menjernihkan pikiran dari pasien yang sering di risaukan dengan deletion, generalisasi serta distorsi. dr.Mustamir selalu menerapkan teknik meta model ini sebelum melakukan terapi.¹¹³

Tujuan dari menggunakan teknik meta model sendiri adalah untuk memebersihkan pikiran pasien. Melalui Meta model, dr.Mustamir akan mempertanyakan kembali serta mengklarifikasi semua hal yang dapat memperjelas *map* (Peta Mental) yang sudah terlanjur terkontruksi dalam pikiran serta yang dapat menghambat kejernihan saat berpikir dalam berkomunikasi dengan orang lain. Meta Model sangat membantu dalam mengenali serta meluruskan kembali kekeliruan saat berpikir yang tidak digunakan akibat *deletion, generalization, serta distortion*.

Di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, bermaksud agar pasien memiliki pola serta kecenderungan (alam bawah sadar) menyaring, memperkuat atau bahkan memperlemahkan setiap informasi yang masuk. Dari pemaparan dr.Mustamir Semua informasi yang sudah diterima oleh seseorang individu akan dikirimkan serta di olah dalam otak. Akan tetapi, dengan tidak di sadarkan bahwa sebenarnya otak tidak serta merta menerima informasi semuanya dengan apa adanya. Ternyata otak memiliki proses pilih-pilih serta menyaring informasi yang didapatkan untuk kemudian akan di diproses serta di simpan di memori otak. Ada sebagian dari informasi yang di perkuat oleh otak begitu juga ada informasi yang diperlemah oleh otak. Selama pasien di Griya Sehat

¹¹³ Observasi di Griya Sehat Syafa'at, pada tanggal 27 Februari 2021

Syafa'at 99 Semarang belum sepenuhnya mengerti serta memahami pengetahuan tersebut, maka proses yang dilakukan adalah dengan bawah sadar.

Teknik seperti ini digunakan agar pasien mampu mengetahui perbuatan yang dilakukannya, hanya sekedar mau mendapatkan manfaat atau untuk menjahui madharat dari perilaku itu sendiri. Dalam contoh sederhananya, saat melakukan shalat karena memiliki motivasi dua hal, yaitu takut terhadap Neraka (menjauhi) atau *khusu'* karena ingin masuk ke surga (mendekati).¹¹⁴

Sesuai dengan penjelasan dari dr. Mustamir bahwa dengan menggunakan Meta Model dapat mengubah sudut pandang pasien yang beranggapan bahwa sakit yang sedang dideritanya merupakan sebuah peristiwa yang negatif di dalam hidupnya. Padahal jika dilihat dari sudut pandang yang lain sakit adalah sebagian dari wujud Allah SWT untuk meningkatkan rasa Tawakkal kepada Allah. Dan untuk mencapai tingkat Tawakkal kepada Allah maka pasien tersebut harus bisa menilai dengan positif sebuah realitas hidup yang sedang dialaminya.¹¹⁵

D. Identifikasi Subjek Penelitian

Dalam mengungkapkan hasil penelitian ini, penulis telah menentukan jumlah informan yang akan menjadi subjek penelitian. Informan yang di maksud penulis adalah 4 pasien yang berobat di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang dan dr. Mustamir sebagai terapis serta keluarga terdekat dari pasien untuk mendapatkan keterangan yang benar dan akurat.

Jumlah itu berdasarkan pertimbangan adanya kesulitan penulis saat mengambil serta memperoleh informasi dari pasien Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang karena adanya wabah Covid-19 sehingga berkurangnya

¹¹⁴ Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at, pada tanggal 27 Februari 2021

¹¹⁵ Observasi di Griya Sehat Syafa'at, pada tanggal 27 Februari 2021

pasien. Berikut Peneliti sajikan tabel subjek pasien yang berobat di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

Tabel 1.1 Identifikasi Subjek penelitian

No	Nama/Umur /Kasus	Permasalahan		Proses Meta Model	Perubahan Pikiran
		Keluhan Awal Pasien	Penggalian dr. Mustamir melalui Konseling		
1.	Bapak U/31/ menambah berat badan	Berat badanya kurang	Merasa minder dengan teman-teman sebayanya	<p>Pasien mengalami <i>deletion</i> terhadap rasa minder yang dialaminya.</p> <p>Pasien : “ apa ya pak, agak kurang PD gitu pak. saya kan udah usia 31 tahun, kepinginan saya ya gemuk sama kayak teman-teman saya.</p> <p>Untuk mengubah proses <i>deletion</i> terapis memberikan sebuah pertanyaan “selama ini yang membuat gak PD apa pak? Apa ada orang lain yang bikin gak PD?”</p> <p>Kemudian pasien menjawab “ gak ada</p>	<p>Pasien yang awalnya merasa minder karena berat badan yang kurang, sekarang mulai merasa percaya diri serta menerima keadaanya. Karena dengan berat badan yang sekarang, pasien merasa jauh lebih muda dari pada teman-teman sebayanya.</p> <p>hal ini dapat dilihat dari cuplikan dialog berikut:</p> <p>Pasien : “ ya kalau pas lagi kumpul gitu</p>

				<p>pak,saya gak PD sama diri saya sendiri, teman-teman saya berat badanya berisi semua sedangkan saya masih kurus kayak gini.</p> <p><i>(penjelasan lebih lanjut pada halaman 69-73)</i></p>	<p>sama temen-temen, banyak yang bilang awet muda, ya saya senang gitu.”</p> <p>Terapis : “berarti ada senangnya juga ya dengan berat badan segini pak?</p> <p>Pasien : “ iya itu yang bikin bahagia, Alamdulillah.”</p>
2.	Ibu D/45/Mioma	Adanya tumor jinak (mioma) di rahim	Cemas dan khawatir	<p>Pasien menyamakan penyakit mioma dengan kanker dalam satu jenis penyakit yang sama (<i>Distortion</i>)</p> <p>“Tetangga saya juga punya mioma dok, survei-survei gitu, makanya takut. soalnya kan mioma ya kayak kanker yang mengakar gitu kan dok.”</p> <p>Untuk mengubah proses <i>distortion</i> terapis memberikan sebuah pertanyaan “ dari mana ibu tau kayak gitu ?”</p>	<p>Pasien yang awalnya merasa cemas serta khawatir berlebihan terhadap penyakit mioma, sekarang mengalami perasaan lebih tenang dan sakit yang diderita oleh pasien mulai berkurang karena pasien sudah mempunyai keyakinan bahwa penyakit mioma yang dideritanya dapat mengalami kesembuhan.</p> <p>“ saya kira tumor</p>

				<p>Kemudian pasien menjawab “Pemikiran sendiri dok, soalnya banyak yang bilang sama kayak kanker yang habis dioperasi tumbuh lagi.”</p> <p><i>(penjelasan lebih lanjut pada halaman 74-79)</i></p>	<p>sama kanker itu sama jenisnya dok, berarti ada kemungkinan untuk sembuh ya dok”</p>
3.	Mas H/30/ Gangguan Mental	Gangguan jin	<p>merasa marah dan kecewa terhadap diri sendiri (konflik batin).</p>	<p>Pasien mengalami generalization dalam menanggapi sebuah peristiwa, berikut cuplikan dialog konseling pasien: “dr. bahu saya sakit banget. Tapi sakitnya aneh dokter seperti ada yang nempel di pundak saya. Saya juga sudah datang ke <i>prana</i> buat nyembuhinya. Saya justru malah suka marah dengan diri saya sendiri karena saya tidak terima kalau saya di ganggu, Saya juga takut mati muda. Tolong bantu bersihkan dari saya dokter.”</p>	<p>Setelah melakukan konseling dengan terapis pasien yang awalnya marah serta kecewa terhadap diri sendiri karena adanya konflik batin yang dialaminya sekarang pasien dapat berdamai dengan dirinya serta dapat bermuhasabah terhadap konflik batinnya dengan menerima kesalahan serta memaafkan dirinya atas ujian yang dihadapinya.</p>

				(penjelasan lebih lanjut pada halaman 79-80)	
4.	Bapak A/50/Gangguan Lambung	Gangguan lambung (Sesek di ulu hati, sering sendawa, pingin pingsan)	Cemas dan khawatir atas masa depan anak-anak	<p>Secara singkat Pasien menceritakan semua problem yang dialaminya “ saya merasa takut dok.”</p> <p><i>(deletion)</i></p> <p>Untuk mengubah proses <i>deletion</i> terapis memberikan sebuah pertanyaan “Takutnya ada objeknya gak pak?”</p> <p>Kemudian pasien menjawab “ Gak ada pak, tiba-tiba takut gitu dok.”</p> <p>(penjelasan lebih lanjut pada halaman 80-84)</p>	<p>Pasien mengalami perubahan pikiran dari rasa cemas dan khawatir terhadap masa depan anak-anak yang mengakibatkan asam lambung naik, sekarang mulai lebih tenang serta memasrahkan semuanya kepada Allah sehingga nyeri di lambung mulai berkurang.</p> <p>Dapat dilihat dari cuplikan dialog pasien :</p> <p>Subjek: “ Kalau kita udah pasrah, otomatis bakalan hilang semua ya dok.</p>

1. Subjek I

Bapak U, masuk pada tanggal 28 Februari 2021 dengan keluhan ingin menambah berat badan. Subjek merasa tidak percaya diri karena berat badan yang kurang (*Over deletion*). Karena Subjek berasumsi bahwa setelah menikah maka berat badanya akan naik. Sehingga memunculkan rasa tidak percaya diri saat melihat teman-temanya gemuk setelah menikah.¹¹⁶ Berikut dialog dengan pasien.

A : dr. Mustamir

B : Pasien

A : Jam berapa dari rumah tadi pak

B : Jam setengah 4, tadi di atas hujan soalnya

(Membangun Rapport)

“Prinsip rapport merupakan membuat kepercayaan antara terapis dan pasien, rapport juga menjadi hal yang sangat penting saat proses konsultasi, sebab apabila pasien sudah memiliki rapport dengan terapis maka pasien akan lebih mudah serta nyaman saat mengungkapkan masalah yang sedang dialaminya”

(Cek Masalah)

A : Ini ada apa dengan berat badanya mas ?

(Terapis mengganti panggilan dari “pak” menjadi “mas”. Hal ini dilakukan sebab ketika pasien dipanggil dengan “pak”, pasien memberikan respon nonverbal yang kurang baik.¹¹⁷

B : Pengennya agak berisi pak, Dengan berat badan segini Alhamdulillah karena sehat, tapi manusia juga ada keinginan

¹¹⁶ Wawancara dengan bapak U, pada tanggal 28 Februari 2021

¹¹⁷ Wawancara antara dr. Mustamir dengan Bspak A, pada tanggal 28 Februari 2021

untuk tambah, dengan tinggi sekian tapi berat badan sekian, ya keinginannya yang ideal.

A : Sekarang tinggi badannya berapa pak ?

B : Tingginya 165, berat badanya 50

A : Kalau secara teori ya memang kurang 5 kilo, tapi itu teori kan.

(Terapis mencoba menjelaskan dengan teori pengukuran berat badan)

B : Iya makanya itu saya ingin tambah berisi, tapi dengan berat segini banyak temen saya yang mengira masih pantas kayak anak SMA, *(Ketawa)*

A : Lho berarti bagus pak, awet muda

B : Iya, Awet muda Alhamdulillah, cuman saya pengen ada berisi sedikit, ya pernah naik tapi pas drop turun lagi.

A : Naiknya berapa mas ?

B : Ya pernah 51,52, bahkan 54 itu gara-gara obat gemuk

A : Obat apa itu mas

B : Obat china pak, dulu memang pas pakai obat itu nafsu makan saya meningkat, tapi saya gak bisa buang air besar. Bisanya 3 hari sekali dan lumayan lama klau mau buang air besar. Mungkin itu yang bikin gemuk pak. Tapi sekarang saya sudah gak minum obat jadi turun lagi berat badane.

(Proses Meta Model)

A : Kalau *jenengan* (kamu) mikirin berat badan yang di pikirin itu apa? maksudnya yang lebih dominan ?

(Terapis mencoba mempertanyakan lebih spesifik)

B : Apa ya ?

A : Ya perasaan itu contohnya sedih, marah, kecewa

B : Ya apa, ya pak, agak kurang PD gitu pak. Saya kan udah usia 31 tahun, kepinginan saya ya gemuk sama kayak teman-teman saya.

(pasien melakukan deletion yang tidak menjelaskan subyek yang menyebabkan dia tidak PD)

A : Memang selama ini dibuat gak PD gitu? Apa ada dari orang lain yang bikin gak PD ?

(Terapis melakukan koreksi terhadap jawaban pasien)

B : Enggak ada pak, saya gak PD sama diri saya sendiri, ya teman-teman saya berat badanya berisi semua sedangkan saya masih kurus kayak gini.

(Terjadi recovery terhadap adanya meta model)

A : Berarti *jenengan* sendiri yang membuat gak PD

B : Iya, saya sendiri yang gak PD

(Pasien mengalami self diagnosis, setelah terapis melakukan penggalan informasi)

A : Terus kalau *jenengan* ngehibur diri sendiri seperti apa mas? Misalnya perasaan itu muncul.

(Terapis berupaya menemukan self terapi terhadap potensi-potensi yang ada dalam pasien terhadap masalahnya yang berupa ketidak PD-an).¹¹⁸

B : Ya kalau pas lagi kumpul gitu sama temen-temen, banyak yang bilang awet muda, ya saya senang gitu

(Pasien menemukan potensi didalam dirinya tentang persepsi bahwa kurus itu bisa menyebabkan awet muda)

A : Berarti ada senangnya juga ya dengan berat badan segini.

(Adanya peningkatan sikap Khusnudzan dalam berpikir lebih baik)

B : Iya itu yang bikin bahagia, Alhamdulillah

A : Lah terus mau nambah berat badan itu yakin apa enggak mas ?

B : Yakin pak

A : Karena gini ya mas, rumus perubahan itu gini ketika orang itu masih ada kendala keinginan dan belum 100% itu seperti di tarik untuk kembali lagi di posisi semula. Maksud saya, kalau kita ingin sesuatu misalnya pingin berat badan naik, ya udah berarti fokus berat badan agar naik. Tapi ada satu sisi yang jengan katakan kondisi sekarang tidak *pure buruk* kan gitu, sebenarnya mengangggap situasi sekarang itu murni buruk itu kan sebenarnya kesimpulan yang tidak benar juga. Karena tadi kan jengan bilang di posisi yang seperti ini jengan bisa terlihat awet muda itu kan di sisi yang baik. Sehingga orang itu ingin sangat betulan tetapi dia tidak boleh menolak dengan

¹¹⁸ Wawancara dengan dr.Mustamir serta Bapak A, pada tanggal 28 Februari 2021

realitas saat ini. Jadi orang yang marah dengan realitas ini misalnya “saya kog begini sih, hidup saya kog begini sih” itu kan sebenarnya dia sedang melawan realitas. Nah kalau dia melawan realitas sebenarnya dia gak bisa lari menuju ketujuan karena dia kurang energi. Karena tadi saya bilang perubahan butuh energi kan ya. Misalnya “ *wastai’nu bissobri wassahalat*” kalau kamu minta tolong ya harus sabar dan sholat. Dan sabar itu butuh energi, nah kalau kita gak punya energi ya susah sabar. *Jenangan* melawan realitas itu gak mungkin sabar mas karena melawan itu sudah menghabiskan energi. Pengen naik berapa kilo mas?

(Terapis melakukan uji motivasi dengan menguatkan khusnudzan pasien terhadap berat badan, agar pasien tidak melawan realitas bahwa kurus itu tidak murni buruk, sehingga pasien mempunyai kekuatan yang cukup untuk melakukan perubahan).¹¹⁹

B : Pinginya 58 lah pak

A : Kalau secara teori memang 165-100 ? berapa itu

B : 65 pak

A : Terus $65 - 6,5 = 58,5$. ya benar ya 58 nan, Jadi gitu ya sehingga kita menghadapi masalah seperti ini tidak terlalu tegang lah saat menghadapinya.

B : Iya pak.

¹¹⁹ Wawancara dengan dr.Mustamir, di tanggal 28 Februari 2021

2. Subjek II

Ibu D, masuk pada tanggal 2 maret 2021 dengan keluhan mempunyai penyakit Mioma di rahim, yang membuat subjek menjadi cemas dan khawatir berlebihan.¹²⁰ Subjek menjalani konseling dan terapi di Klinik Griya Sehat Syafa'at. Menurut dr. Mustamir Subjek mengalami Distortion yang membuat pasien tidak berdaya. Sebab Subjek mengira penyakit Mioma dan kanker adalah jenis penyakit yang sama. Subjek cemas jika harus melakukan operasi yang biayanya sangat tinggi dan belum kunjung sembuh.¹²¹ Berikut cuplikan dialog dengan pasien :

A : dr.Mustamir

B : Pasien

Membangun Rapport

A : Bu D *Nggih*

B : *Nggih* pak

(Cek masalah)

A : Yang di rasakan apa buk ?

B : Ada mioma di rahim, tapi saya **takut** kalau di operasi

(Di sini pasien melakukan meta model berupa simple deletion terhadap obyek)

A : Takutnya gimana ibu?

¹²⁰ Wawancara dengan Ibu D, pada tanggal 2 Maret 2021

¹²¹ Wawancara bersama dr.Mustamir untuk mendapat penjelasan, pada tanggal 2 Maret

B : Ya dengan keadaan yang sekarang, takut gitu, dan ini udah 1 bulan keringat dingin terus yang gak wajar gitu sama batuk

A : Ini mioma nya berapa ukuranya ya?

B : Terakhir 13 cm

A : Oh, 13 cm (*sambil menulis hasil cek-up*), Yang ibu rasakan sekarang apa? Selain keringat dingin

B : Ya lemes gitu dok

A : Lemesnya bagian mana bu?

(Terapis mencoba mempertanyakan secara spesifik rasa sakitnya)

B : Seluruh tubuh pak, kayak merasa gak ada tenaga

(Pasien melakukan meta model berupa Generalization (Universal Quantifier) yang membuat pasien merasa tidak berdaya.)

(Me-recover pasien dari generalisasi)

A : Kalau bagian kepala gimna bu ?

(Terapis sedang melakukan koreksi terhadap pelanggaran generalisasi subyek diatas dengan menanyakan perbagian tubuh)

B : Gak pa-pa dok

A : Kalau rongga leher ?

(Terapis sedang melakukan koreksi diatas dengan menanyakan perbagian tubuh)

B : Ya paling batuk gitu dok

A : Terus Rongga dada buk?

(Terapis telah melakukan koreksi terhadap generalisasi subyek yang hasilnya ternyata tidak seluruh badanya merasa lemas)

B : Rongga dada paling sesek

A : Seseaknya itu setiap saat atau biasanya jam berapa buk ?

B : Ya kadang-kadang muncul gitu sesek

(pasien melakukan deletion berupa waktu lamanya sesak)

A : Kalau rongga perut pripun?

B : Ya kadang-kadang membesar kadang enggak, kalau pas membesar sesek nafase

A : Kalau yang paling sakit perut bawah ya buk?

B : Iya biasanya, tapi ini udah enggak, tak kasih minum obat gamat

A : Kalau bisa jangan minum obat gamat ya, itu nanti malah mempermudah pembentukan sel.

B : Oooo,.. *(pasien mendengarkan penjelasan Terapis)*

A : Umurnya berapa *Nggih* ? masih menstruasi ?

B : 45, masih dok

A : Jadi kalau secara teori, nanti klau menstruasinya berhenti secara gak langsung miomanya juga kempes sendiri. Asal tidak stress

B : *(sambil ketawa)* lah ini dokter yang gak bisa

(Proses Meta Model)

A : Terus secara psikis, yang dirasakan apa ? kalau tadi kan bilang takut di operasi? Takutnya gimana buk ? mohon maaf *Nggih* biayanya apa resikonya?

(Terapis mempertanyakan serta menggali problem psikis yang di rasakan)

B : Ya Resikonya dok, banyak yang bilang katanya udah di operasi tapi muncul lagi.

(Pasien melakukan pelanggaran deletion subyek)

A : Yang bilang banyak itu siapa buk?

B : Tetangga saya juga punya mioma dok, survei-survei gitu, makanya takut. Sebenarnya mioma itu kenapa ya pak ya, mungkin gak bersih atau gimana ya?

A : Sebenarnya operasi mioma itu namanya histeroktomi parsial yaitu yang diambil bendanya yang gak bagus saja, misalnya di mioma ya yang diambil miomanya saja. Tapi ada histeroktomi total yang di ambil se rahimnya. Kalau itu mioma gak bakalan balik lagi.

B : Lah itu pak yang saya takutin, nanti kalau di ambil semuanya.

A : Iya nanti kita ikhtiar obati secara tradisional, lah secara psikis bayangan mioma gimana buk ?

(Terapis mencoba menenangkan kecemasan pasien)

B : Ya kayak kanker yang mengakar

(pasien mengalami distortion dan generalization, yang dimana Suatu informasi di sampaikan antara dua hal yang seolah-olah terdapat hubungan atara keduanya padahal belum tentu memiliki keterkaitan satu sama lain).

A : Dari mana ibu tau kayak gitu?

B : Pemikiran sendiri dok, soalnya banyak yang bilang kalau mioma itu sama dengan kanker dan habis di operasi juga tumbuh lagi
(Terkoreksi dari pelanggaran distortion)

A : Jadi begini buk, mioma itu sebenarnya tidak ada akarnya buk. Beda sama kanker *(sambil menunjukkan anatomi tubuh)*

B : Ooo,.. saya kira tumor sama kanker itu sama jenisnya dok
(Distortion-nya terkoreksi)

A : Kalau kanker itu bisa menyebar kemana-mana, bahkan bisa ke otak, tapi kalau mioma enggak menyebar karena ada selaput di dalamnya. Misal sederhananya itu seperti telur yang ada cangkangnya gitu buk, jadi tidak mungkin menyebar. Jadi mioma itu tidak terlalu bahaya yang bisa mengancam nyawa, mioma itu tidak ada akarnya dan tidak bisa menyebar serta tidak mematikan. Cuman kalau nanti miomanya membesar perut terasa kembung. (mengurangi kekhawatiran). Kalau yang keringat dingin ini biasanya jam berapa *Nggih ?*

(Terapis mencoba memecahkan distorsi yang dialami oleh pasien dengan penjelasan dalam ahli kedokteran)

Pola pikir positif (Khusnudzan)

B : Ooo,. Begitu ya dok,. Berarti ada kemungkinan untuk sembuh ya,. Habis maghrib biasanya dok, udah mulai keringat dingin terus batuk .

A : Berarti keringat dingin berhubungan dengan batuk ? begitu ?

B : Iya dok

A : Ini hubunganya dengan paru-parunya, energinya lelah *(sambil memeriksa pasien)*. Kadang orang menilai sakit itu dengan cemas

berlebihan sehingga takutnya juga berlebihan. Contohnya ini mioma malah di bayangkan seperti kanker, nah itu kan berbeda.

B : Ya pak ya, apalagi setiap hari klau mikirin gitu
(*mematahkan distorsion yang tidak sesuai*)

3. Subjek III

Mas H, berusia 30 tahun, masuk pada tanggal 02 Maret 2021 yang memiliki keluhan Gangguan Mental. Pasien merasakan jika dirinya saat ini sedang di ganggu jin. Pasien mengalami marah pada dirinya sendiri karena bisa di ganggu jin. sehingga pasien tidak menerima jika diirinya bisa di ganggu oleh jin. Berikut dialog dari pasien :

“ dr. bahu saya sakit banget. Tapi sakitnya aneh dokter seperti ada yang nempel di pundak saya. Saya juga sudah datang ke *prana* buat nyembuhinya. Saya justru malah suka marah dengan diri saya sendiri karena saya tidak terima kalau saya di ganggu, Saya juga takut mati muda. Tolong bantu bersihkan dari saya dokter.”¹²²

Dari dialog diatas dapat dilihat, bahwa adanya *generalization* dalam menanggapi sebuah peristiwa yang dimana subjek menganggap jika dirinya ingin marah-marah terus karena adanya ganggan jin di dirinya. terapis mencoba untuk mematahkan kleslahan dalam berpikir paseien tersebut dengan membangun *Rapport* dan Meta model, tujuannya tidak lain terapis ingin membantu meluruskan atas kekeliruan saat berfikir (kekurangan akurat subjek saat menyusun pola pikir) yang tidak bermanfaat akibat *deletion*, *generalization*, serta *distorsion*.

Dari penjelasan teraps bahwa sakit yang dialami oleh pasien adalah adanya konflik batin yang mengenai hal-hal *mistik*. bukan

¹²² Wawancara dengan Subjek III, pada tanggal 2 Maret 2021

karena adanya gangguan jin. jika pundaknya mengalami sakit itu akibat dari masalah dengan dirinya sendiri. Adanya konflik batin yang dialami pasien merasa bersalah dengan dirinya sendiri karena terlalu mengasihani diri sendiri, takut akan mati, dan selalu menggantungkan orang lain. Subjek ingin melepaskan emosi negatif itu dengan cara memaafkan dirinya dan berdamai. Akan tetapi karena konflik batin dari subjek belum terselesaikan sehingga subjek mengalami rasa sakit di bahunya. Untuk menghilangkan konflik batin tersebut pasien harus bisa menerima kesalahan serta memaafkan dirinya atas ujian yang di hadapinya.¹²³

4. Subjek IV

Bapak A, berusia 50 tahun, masuk pada tanggal 3 Maret 2021 dengan keluhan Gangguan lambung (Sesak di Ulu hati, sering sendawa, pingin pingsan). Selain itu Subjek merasa Cemas akan kehidupan yang sedang di alami. Disini terdapat meta model (Deletion, Distortion, Generalization) yang menyebabkan subjek merasa tidak berdaya dengan kehidupan saat ini.¹²⁴ Berikut dialog dengan pasien.

A : dr. Mustamir

B : Pasien

C : Istri

Membangun Rapport

A : Monggo pak silahkan duduk

B : Iya, dok

¹²³ Wawancara dengan dr. Mustamir, pada tanggal 2 maret 2021

¹²⁴ Wawancara dengan bapak A, pada tanggal 3 Maret 2021

(Cek Masalah)

A : Sudah merasakan berapa hari sakitnya pak ?

B : Tiga hari dr

A : Bisa kerja gak pak

B: Bisa dok, Cuma **gak enak semua rasanya**, tanganya kerasa kebas gak enak, terus tiba-tiba pingin pingsan.

(Pasien telah melakukan meta model berupa Generalization yang membuat badan pasien sakit.)

A : Cuma itu aja ? kepalanya pak ?

(Terapis sedang melakukan koreksi terhadap generalisasi subyek diatas dengan menanyakan perbagian tubuh)

B : Enggak dok

A : Leher ?

(Terapis sedang melakukan koreksi diatas dengan menanyakan perbagian tubuh)

B : Kalau leher enggak dok

A : Ooo., Cuma Bahunya yang sakit ya

(Terapis telah melakukan koreksi terhadap generalisasi subyek yang hasilnya ternyata tidak seluruh badanya merasa sakit)¹²⁵

B : Nggih (iya) dok

A : Kalau Rongga dada pak ?

B : Rongga dada **rasanya besesek** (tidak nyaman)

¹²⁵ Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 3 Maret 2021

(pasien melakukan generalization berupa subyek yang tidak jelas adanya sakit)

A : Gak nyaman Tepatnya seperti apa?

B : Kayak ada yang naik gitu pak, kayak ada yang *desek* gitu

A : Yang naik itu keras apa enggak pak ?

(Terapis melakukan koreksi jawaban dari pasien)

B : Kayaknya keras pak

A : Terus sampe sesak nafas gak pak?

B : Kalau sesek enggak pak

(Penggalian Proses Meta Model)

A : Kalau secara psikis yang dirasakan apa?

(Terapis mempertanyakan serta menggali problem psikis yang di rasakan)

B : Saya merasa takut dok,

(Di sini pasien terdapat pelanggaran terhadap deletion obyek)

A : Takutnya ada obyeknya gak pak ?

B : Gak ada pak, tiba-tiba takut gitu dok

A : Takut kalau gak ada obyeknya namanya Cemas ini, Terus kalau di rinci gitu, misalnya takut mati gitu pak?

(Terapis sedang melakukan koreksi dari jawaban pasien di atas)

B : iya pak *(sambil tersenyum)*, merasa belum siap gitu dok

(Terkoreksi dari deletion)

A : Apalagi pak, yang kira-kira paling khawatir atau ganggu *jenengan* dari orang terdekat ?

B : Diri saya sendiri dan anak-anak dok

A : Kalau disuruh milih, milih *jenengan* atau anak-anak ?

B : Anak-anak dok (*Sambil ketawa*)

A : Berarti cemasnya lebih ke anak-anak ya pak

B : Iya pak

A : Cemas itu di hubungkan dengan rasa dilema, makanya problem semacam itu banyak terjadi terhadap orang baik, kalau orang jahat malah gak pernah dilema kalau udah ngelakuin jahat ya udah gak mikirin dosa. Tapi semacam ini juga harus di syukuri, cuman kalau kita membiarkan konflik ini terlalu lama, berarti kita membiarkan peperangan terlalu lama di badannya kita.

(Terapis mencoba memecahkan deletion yang dialami oleh pasien dengan penjelasan terapi)

B : Berarti malah nanti ke penyakit fisik gitu ya pak

A : *Nggih* bisa jadi gitu pak, kalau kita sering menimbun energi negatif

B : Sama ini pak, saya pas setiap sholat bahu saya ringan, tapi sekarang terasa berat

(Pasien telah melakukan generalization)

A : Pas sholat apa itu pak?

(Terapis mengoreksi jawaban dari pasien)

B : Sholat Fardhu dok

A : Kalau sholat sunnah pak?

B : Iya Sholat sunnah juga

A : Itu terjadi di awal sholat atau sampe akhir sholat

B : Di tengah-tengah dok

(Terkoreksi dari pelanggaran generalization)

A : Jadi gak semua ya, kalau biasanya di awal-awal yang dirasain apa?

B : Kalau pas di awal rasanya ringan, terus pas di tengah-tengah rasanya berat, kayak ada yang ngehambat gitu pak

A : Gitu gak pa-pa pak, kadang seperti itu cuman tipuan jin biar sholatnya gak *khusyu*’

B : Iya saya juga pernah ngerasa begitu

A : Kalau udah seperti ini semua permasalahan kita pasrahkan ke Allah, segera semuanya selesaikan ke langit jangan terlalu lama di taruh di bumi masalah itu.

Perubahan Pola pikir positif (Khusnudzan)

B : Kalau kita udah pasrah, otomatis bakalan hilang semua ya dok

A : *Nggih* pak, kalau serius *Nggih* otomatis, terus kalau problem sudah selesai selalu menjaga hubungan baik dengan orang-orang baik.

C : Saya juga merasakan efek baik dari perbuatan suami saya dok, saat dia mau pasrah.¹²⁶

A : Iya, soalnya kalau memang udah usia segini itu akhirat yang di pikirkan, udah tinggal nunggu panggilan (*sambil ketawa*), dan yg terpenting sekarang kan memberi kebahagiaan kepada Anak-anak.

B : *Nggih* dok.

¹²⁶ Wawancara dengan Istri bapak A, pada tanggal 3 Maret 2021

BAB IV
ANALISIS TEKNIK META MODEL DALAM MENINGKATKAN
KHUSUDZAN TERHADAP PENYAKIT DI GRIYA SEHAT SYAFA'AT 99
SEMARANG

A. Analisis Metode NLP Teknik Meta Model Di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Berdasarkan penelitian di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, NLP dijadikan sebagai sebuah teknik bertanya dalam menggali sebuah informasi dari pasien, dalam hal ini teknik yang di gunakan oleh dr.Mustamir adalah teknik Meta Model. Teknik seperti ini merupakan hal penting dilakukan sebelum sesi terapi. Dari pertanyaan yang sudah digali kemudian diidentifikasi dari jawaban pasien terapis akan mengetahui akar permasalahan dari pasien, yakni cenderung mendekati atau menjahui. Apabila dari jawaban pasien mendekati, berarti pasien ingin berdamai bukan ingin menghindar. Maka langkah selanjutnya yang akan di lakukan oleh terapis adalah dengan memberikan nilai-nilai positif dari permasalahan yang sedang di alami oleh pasien.¹²⁷

Di dalam kamus orang yang sakit, sebagian besar orang yang datang ke tempat penyembuhan atau terapi memiliki tujuan utama yakni menginginkan kesembuhan dari penyakit yang di deritanya. Melalui Meta Model terapis akan bertanya mengenai *output* dari kesembuhan. Sehingga secara tidak sadar pasien akan memiliki motivasi dari kesembuhan yang diharapkan tersebut. Dengan demikian akan mempermudah terapis dalam menggali informasi dari setiap pertanyaan yang di sampaikan kepada pasien.

¹²⁷ Observasi, di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, pada 12 Maret 2021

Begitu halnya dr. Mustamir mempunyai pandangan sendiri mengenai orang yang mengalami sakit. Baginya orang yang sedang mengalami sakit yang diserang pertama kalinya bukanlah dari segi jasmani, melainkan dari segi psikologisnya. Apabila sistem imunitas yang di dalam tubuh tersebut menurun, maka orang yang mengalami sakit akan menderita sakit secara jasmani sama halnya merasa pusing, pegal linu, merasa capek bahkan jantung merasa berdebar-debar.¹²⁸ Dalam hal ini di jelaskan dalam kajian ilmu kedokteran bahwasanya orang yang mengalami sakit, kekebalan atau sistem imunitas akan menurun. Gleser dan Kiecolt Gleser dalam karangan bukunya menyatakan bahwa orang yang sedang sakit dan memperoleh dukungan sosial serta berprasangka baik dalam hidupnya, seperti dukungan dari keluarga terdekat, teman, serta masyarakat, hidup orang tersebut akan memiliki sistem kekebalan atau imunitas yang tinggi, dari pada orang yang tidak mendapatkan dukungan dan berprasangka buruk dalam hidupnya.

Selain itu Meta Modal di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang digunakan untuk mengidentifikasi kesalahan pasien dalam berpikir melalui pertanyaan-pertanyaan, akibat dari deletion, distortion, dan generalization. Dengan tujuan untuk menjernihkan pola pikir pasien secara runtut, tidak emosional serta logis. Karena sebagian dari permasalahan atau problem kehidupan yang sedang dialami muncul berdasarkan pada cara berpikir sehingga menimbulkan reaksi yang berlebihan.¹²⁹

Misalnya, pasien yang akan di operasi apabila selalu berpikir buruk dan merasa cemas hasilnya akan mengalami komplikasi, infeksi, pendarahan, merasa kacau dan akan mengalami kesembuhan yang lama. Apabila sebaliknya, pasien tersebut dalam keadaan tenang serta berprasangka baik akan hasilnya, operasi pasien tersebut akan jauh lebih

¹²⁸ Wawancara dengan dr. Mustamir, pada tanggal 13 Maret 2021

¹²⁹ Observasi, di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, pada 12 Maret 2020

baik dari sebelumnya.¹³⁰ Problem-problem tersebut akan mempengaruhi pada pola pikir pasien sehingga akan menimbulkan reaksi yang berlebihan.

Menurut pengamatan penulis, Teknik Meta Model di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang dapat membantu mempermudah memasukkan nilai - nilai positif di dalam pikiran pasien. Sebab Pikiran manusia sangatlah berpengaruh terhadap kesehatan fisik seseorang, didalam pandangan *neuroscience* pikiran manusia dapat mempengaruhi secara langsung pusat emosi dan pusat emosi dapat mempengaruhi sistem hormonal fisik pasien yang berpengaruh terhadap kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat serta begitu seterusnya yang akan menyebabkan fisik pasien sehat pula.¹³¹ Teknik Meta Model sangatlah penting Dalam proses Penyembuhan, selain dapat mengembalikan pengalaman baik seseorang yang dialami, meta model juga mengajak untuk mengatasi masalah seseorang.

Meta model akan membantu pasien agar mempunyai pikiran serta perasaan yang lebih sehat. Tool semacam ini akan membuat pasien sadar betul dengan setiap kata atau kalimat yang diucapkan. Dalam menggunakan bahasa dengan tingkat kesadaran yang tinggi mampu memunculkan perasaan serta pikiran yang diperlukan dalam mengantar pasien pada kondisi yang di inginkan. Meta model akan membuang penghalang yang menghambat dari keinginan pasien.¹³²

Proses dalam meta model pada dasarnya adalah mendekonstruksi dari struktur pemikiran yang tidak bermanfaat bagi diri seseorang. Saat membongkar kembali pengalaman yang sudah di persepsikan, akan di

¹³⁰ Wijayakusuma Hembing dkk, *Penyembuhan Melalui Do'a*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2003), hlm.19.

¹³¹ Taruna Ikrar, Ilmu Neurosains Modern ,hlm 4.

¹³²Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hlm.98

dapatkan sebuah detail pengalaman untuk mendapatkan presisi. Setelah presisi tersebut didapatkan, pasien dapat mengkontruksi serta menyusun kembali sebuah pengalaman yang lebih bermanfaat bagi pasien. Meta model merupakan salah satu cara dalam mengubah peta (yang tidak bermanfaat) yang sudah terlanjur tersimpan di memori otak, supaya seseorang mendapatkan pola pikir yang efektif serta lebih bermanfaat.¹³³

Sehingga menimbulkan pola pikir yang baik dalam menjalankan kehidupannya. Dengan menggunakan Meta model dapat memberikan rasa percaya diri atas potensi serta kemampuan yang dimiliki sehingga memunculkan rasa optimis sembuh di dalam hidupnya. Dalam Teknik Meta model sendiri dapat mengatasi di semua berbagai penyakit secara psikis maupun fisik, mampu mengambil keputusan yang dianggap benar, mampu mengatur waktu agar lebih baik, dapat meningkatkan kefokusannya, memiliki banyak teman, menerima segala sesuatu yang di berikan kepada dirinya dan bisa hidup lebih bahagia.¹³⁴

B. Analisis penerapan teknik Meta Model dalam meningkatkan *khusnudzan* di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Dalam meningkatkan sikap *khusnudzan* sangatlah di perlukan adanya teknik Meta Model. Teknik Meta Model memiliki kesamaan dengan *khusnudzan* yakni mampu menyingkirkan tabir. Dengan demikian seorang hamba mampu berhubungan langsung dengan Tuhan sang pencipta alam tanpa adanya penghalang. Teknik ini sangat relevan untuk digunakan dalam memasukkan nilai-nilai positif atau yang biasa di sebut *Khusndzan*. *Khusnudzan* sendiri tersusun dari dua kata, yakni حسن yang

¹³³ Ibid, hlm.99

¹³⁴ Fadholi, A., “*Tumpas Stres Seketika : Ragam Metode Menghilangkan Stres ala Rasulullah yang Terbukti Paling Ampuh dan Mudah Dilakukan*”, (Yogyakarta: Diva Press,2014)hlm.34

artinya baik (positif) dan ظن yang berarti perkiraan, cara berpikir, atau prasangka.

Secara sederhana *khusnudzan* dapat diartikan sebagai pola pikir yang positif serta memiliki dampak perilaku yang positif.¹³⁵ Allah memerintahkan kepada umatnya agar senantiasa bersikap *khusnudzan* dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلُ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang mukmin yang beriman, jauhilah dari prasangka buruk terhadap kebaikan orang. Sesungguhnya sebagian prasangka buruk adalah dosa dan janganlah engkau mencari kesalahan dari orang lain dan janganlah diantara kamu mencari aib dan menggunjing dengan yang lain. Apakah diantara kalian ada yang menyukai memakan daging saudaranya sendiri yang sudah meninggal? Pasti kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha agung dalam menerima taubat, lagi maha penyayang.” (Q.S. Alhujurat/12)¹³⁶

Dengan selalu bersikap *khusnudzan*, seseorang dapat mengubah cara pandang serta menumbuhkan semangat dalam menjalankan kehidupan saat ini dan memiliki rasa optimis tinggi terhadap rencana-rencana yang telah di buat untuk kehidupan dimasa yang akan datang. Selain itu, dengan besikap *khusnudzan* seseorang akan mudah dalam mengambil pelajaran di setiap

¹³⁵ Salih Yucel, Positive Thinking Action in Islam: Case Studies from The Sirah of Prophet Muhammad. *International Journal of Humanities and Social Science*, Volume 5, Nomor 1 Januari, 2015, hal.223.

¹³⁶ Departemen Agama RI, *al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2005), Al-Qur'an, 49:12

peristiwa yang dialaminya. Akibat yang akan ditimbulkan dari berprasangka baik serta berperilaku positif adalah meningkatnya rasa syukur. Seseorang tidak akan mudah mengeluh, senantiasa mengambil suatu pelajaran dari berbagai masalah serta bersyukur karena mendapat pelajaran yang berharga dari permasalahan-permasalahan sehingga hati akan lebih merasakan ketenangan.

Dalam psikologis orang yang selalu berprasangka baik secara utuh akan memberikan efek tenang serta meningkatnya imunitas tubuh seseorang. Sebab, orang yang *khusnudzan* hanya menyadandarkan segala sesuatu ketentuan Allah sebagai keindahan serta mengasikkan, yang di jalani dengan emosi positif atas dasar Cinta kepada Allah dan atas segala ciptaan-Nya.¹³⁷

Orang yang selalu mengamalkan salah satu ajaran tasawuf ini akan memiliki kondisi mental yang kuat serta sehat dalam menghadapi hidupnya. Karena kehidupan seorang sufi merupakan taman untuk menyemai kebaikan atas cinta kepada Allah. Cinta kepada Allah di bangun dari berprasangka baik, berperilaku baik, menerima akan ketentuannya, pasrah serta rela atas segala sesuatu yang telah di tetapkan oleh Allah kepada manusia. Dalam kondisi yang seperti ini akan menghindarkan diri dari stressor yang membahayakan sistem imun dalam tubuh manusia, sehingga tidak mudah terserang penyakit apapun.¹³⁸

Dalam hal ini perilaku *khusnudzan* dengan imunitas (kekebalan tubuh) sangat erat berkaitan antara keduanya. Berprasangka serta berperilaku baik sangat erat hubungannya dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia, karena kesehatan di dalam tubuh sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon serta cairan kelenjar di dalam tubuh. Produksi hormon dan cairan kelenjar

¹³⁷ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.68.

¹³⁸ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.79.

sangat berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Jika seseorang selalu berpikir dan berperilaku sehat, maka produksi hormon tersebut akan selalu harmonis dan seimbang, sehingga imunitas yang ada di dalam tubuh akan meningkat.¹³⁹ Dalam hal ini dapat menunjukkan bahwa antara sistem kekebalan tubuh (imunitas) dengan khusnudzan sangat berkaitan dengan penyakit, sebab ajaran dalam tasawuf ini bertujuan selalu menciptakan cara berpikir yang positif serta berperilaku sehat.¹⁴⁰

Dalam hal ini dibuktikan adanya pasien yang mengeluh lebih sakit hanya karena kondisi mental pasien tersebut terganggu. Selain hal itu, sakit di sebabkan adanya gangguan fungsi dari sistem tubuh yang di pengaruhi oleh hormon serta cairan kelenjar. Pusat kendali dalam produksi hormon serta cairan kelenjar yang berada di *master gland* yang letaknya tidak jauh dari pusat kesadaran manusia. Sehingga dengan ini pikiran sangat berpengaruh dan dapat menentukan produksi hormon serta cairan kelenjar tersebut. Selain itu, sikap *khusnudzan* yang diperoleh seorang sufi saat melakukan perilaku sufistik mempunyai pengaruh yang kuat dalam membina cara pandang seseorang di kehidupannya. Sehingga secara keseluruhan, mereka akan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi kehidupannya.¹⁴¹

Melalui Meta model, dr.Mustamir akan mempertanyakan kembali serta mengklarifikasi semua hal yang dapat memperjelas *map* (Peta Mental) yang sudah terlanjur terkontruksi dalam pikiran serta yang dapat menghambat kejernihan saat berpikir dalam berkomunikasi dengan orang lain. Meta Model sangat membantu dalam mengenali serta meluruskan kembali kekeliruan saat

¹³⁹ Abdul Muhaya, Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi, (Laporan hasil Penelitian IAIN Walisongo Semarang, 2006), hlm.11

¹⁴⁰ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi* , hlm.12.

¹⁴¹ Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, hlm.85.

berpikir yang tidak digunakan akibat *deletion*, *generalization*, serta *distortion*.

Begitu halnya dengan dr. Mustamir yang berasumsi bahwa setiap perilaku serta realitas pasti memiliki tujuan baik dalam hidupnya, dasar asumsi ini lah yang menjadikan Prinsip dari komunikasi yang dilakukan di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang sebelum melakukan pra-terapi. Tujuan dari pra terapi sebenarnya adalah ingin membuat seseorang tidak melawan realita dan menerima realitasnya dengan kekuatan energi penuh untuk berubah.¹⁴²

Terdapat dua pokok pembahasan yang penting dalam menggunakan teknik Meta Model yang di terapkan di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, *pertama*, memberdayakan pikiran sadar. Dalam hal ini adalah membuat bingkai serta pandangan baru terhadap peristiwa atau realitas yang sedang di alami pasien dengan cara menggali informasi serta sumber daya yang memberdayakan, yang dimana sumber daya itu di dapatkan pada diri pasien yang selama ini tidak disadarinya. Setiap peristiwa mempunyai potensi untuk dimaknai secara baik ataupun buruk, tak terkecuali dengan sakit yang di deritanya. Sakit bisa di maknai sebagai salah satu upaya dari cara Allah dalam berupaya menggugurkan dosa-dosa hambanya atau bisa di maknai sebagai salah satu hukuman dari Allah. Disinilah Meta Model berperan dalam rangka memberdayakan pola pikir pasien yang selama ini salah *me-presepsikan* pandanganya terhadap sakit yang sedang mereka alami.

Kedua, adalah memberdayakan pikiran bawah sadar. Setelah pasien di berdayakan dengan Meta Model pada pikiran sadarnya, selanjutnya pasien harus di berdayakan pada pikiran

¹⁴² Wawancara dengan dr. Mustamir, pada tanggal 01 Maret 2021

bawah sadarnya. Sebagaimana manusia tidak mampu dalam mengatur, mengelola serta mengendalikan pikiran bawah sadarnya sehingga mereka sering merespon suatu peristiwa dengan berlebihan yang sebenarnya tidak perlu terjadi. Tujuan dari memberdayakan pikiran bawah sadar tidak lain meluruskan kembali kekeliruan saat berpikir yang tidak digunakan akibat *deletion, generalization*, serta *distortion* yang dapat dipahami secara sadar oleh pasien. Saat memberdayakan pola pikir pasien dapat masuk ke dalam pikiran bawah sadar yang mana nantinya pandangan baru tersebut dapat di terima serta dihayati secara keseluruhan oleh pasien. Cara melakukan Meta Model dalam pikiran bawah sadar bisa dilakukan dengan beberapa cara diantaranya dengan teknik pemijatan, teknik visualisasi serta Ruqyah.¹⁴³

Sesuai dengan penjelasan dari dr. Mustamir bahwa dengan menggunakan Meta Model dapat mengubah sudut pandang pasien yang beranggapan bahwa sakit yang sedang dideritanya merupakan sebuah peristiwa yang negatif di dalam hidupnya. Padahal jika dilihat dari sudut pandang yang lain sakit adalah sebagian dari wujud Allah SWT untuk meningkatkan rasa Tawakkal kepada Allah. Dan untuk mencapai tingkat Tawakkal kepada Allah maka pasien tersebut harus bisa menilai dengan positif sebuah realitas hidup yang sedang dialaminya.¹⁴⁴ Menerapkan sifat-sifat terpuji, selalu melakukan dalam hal kebaikan, maka dari situ akan mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Dengan menerapkan serta memadukan antara teknik Meta Model dengan sikap *khusnudzan*, manusia akan selalu memperoleh banyak

¹⁴³ Wawancara dengan dr. Mustamir 01 Maret 2021

¹⁴⁴ Observasi di Griya Sehat Syafa'at, pada tanggal 27 Februari 2021

manfaat yang baik di kehidupan sekarang maupun yang akan datang.

C. Tahapan Meta Model di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Dalam rangka mengaplikasikan teknik Meta Model dalam meningkatkan *khusnudzan* terhadap penyakit yang menjadi ciri khas dari Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, setidaknya ada tiga tahapan atau langkah yang harus diperhatikan agar Teknik Meta Model yang dilakukan memberikan hasil yang baik serta maksimal bagi pasien. Langkah-langkah yang dapat di gunakan adalah sebagai berikut:¹⁴⁵

- **Membangun *Rapport***

Rapport mempunyai makna sebagai suatu prosedur dalam membangun keakraban saat komunikasi, agar memiliki keharmonisan serta memiliki pandangan yang sama saat sedang melakukan komunikasi antara pasien dengan terapis atau antara yang berbicara dengan orang yang sedang di ajak bicara. Dengan begitu, proses terjadinya komunikasi diantara keduanya diharapkan dapat berjalan secara efektif.¹⁴⁶ Salah satu tujuan menggunakan *rapport* adalah agar proses konsultasi dapat berjalan dengan lancar, lebih efektif serta lebih dalam saat mengidentifikasi dari isi masalah pasien. Beberapa petunjuk saat melakukan *rapport* ini diantaranya : (a) penuh perhatian, (b) saling percaya antara satu sama lain, (c) Kerja sama, (d) Keharusan ramah tamah, (e)

¹⁴⁵ Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 3 Maret 2021

¹⁴⁶Sailendra, *Amazing NLP (Neuro Linguistic Programming) dari konsep hingga teknik*, (Yogyakarta:CV Solusi Distribusi,2019),hal.71

ketulusan dengan sepenuh hati, (f) menampilkan interes yang tinggi terhadap pasien untuk mengurangi resistensi pasien.¹⁴⁷

Hal penting lainnya saat membangun *rapport* adalah dengan menggunakan *pacing* (menjalin keselarasan dengan lawan berbicara saat komunikasi sedang berlangsung), *matching* (suatu gerakan atau tindakan dalam melakukan kesamaan gerakan saat komunikasi berlangsung dengan lawan bicara), *mirroring* (kegiatan dalam melakukan kesamaan gerakan yang dimana seolah-olah lawan bicara saat melihat kita sebagai cermin bagi diri sendiri), dan *leading* (sebagai proses dalam mengarahkan lawan bicara) melalui nada suara, kata atau bahasa, serta melalui fisiologi. *Leading* fisiologi dapat meliputi gerakan mata, postur serta gestur tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, dan lain sebagainya.¹⁴⁸

- **Penggalian proses Meta Model**

Penggalian dalam Meta Model ini dilakukan oleh terapis (dalam hal ini adalah dr. Mustamir) dalam meluruskan kembali kekeliruan saat berpikir, Terapis mencoba untuk mempertanyakan secara spesifik penyakit yang di derita oleh pasien, serta mencoba menggali problem atau masalah psikis yang di akibatkan dari penyakit yang di deritanya. dan sesudah diberikan pertanyaan terapis menggali self diagnosis yang dilakukan oleh pasien sendiri sehingga pasien menemukan potensi di dalam dirinya tentang persepsi terhadap penyakitnya serta membuat pasien tidak melawan realita dan menerima realitasnya dengan kekuatan energi penuh untuk berubah.

¹⁴⁷ Effendi Kusno, *Proses serta keterampilan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 107-108

¹⁴⁸ Wawancara dengan dr. Mustamir, di tanggal 3 Maret 2021

- **Pengecekan Pola pikir positif (*Khusnudzan*)**

Setelah terapis sudah menjalin *rapport* secara baik dengan pasien serta terapis sudah mengetahui problematika atau permasalahan dari pasien, maka langkah berikutnya adalah Dengan menerapkan serta memadukan antara teknik Meta Model dengan sikap *khusnudzan* untuk memasukkan nilai-nilai positif dalam komunikasi yang sedang berlangsung. Proses ini merupakan proses inti yang memiliki tujuan untuk memberikan pandangan baru kepada pasien tentang makna lain dari sakit yang di deritanya. Dengan memberikan gagasan baru tentang makna lain dari sakit tersebut, maka pasien secara sadar akan berpikir serta mengoreksi tentang keyakinan-keyakinan buruknya di masa yang akan datang mengenai penyakit yang di deritanya selama ini salah dan mulai menggantinya dengan keyakinan-keyakinan baru yang lebih baik serta dapat memberdayakan dirinya.

Hal penting dalam menggunakan teknik ini serta yang harus di kuasai adalah kemampuan seorang terapis dalam bertanya. Dengan bertanya, maka pasien akan memberi jawaban yang di dasarkan pada kemampuan serta sumber daya yang terdapat dalam dirinya sendiri. Setelah semuanya di lakukan pengecekan, langkah terakhir adalah melakukan pengecekan ulang tingkat emosi yang di alami pasien. Terapis melakukan pengulangan sugesti agar pemahaman baru yang sudah diterima oleh pasien dapat mengendap di bawah pikiran alam sadarnya.

Bersumber dari data yang penulis dapat selama dalam penelitian, hampir semua pasien yang melakukan sesi pra terapi melalui teknik meta model mengalami perubahan pola pikir yang semula beranggapan bahwa penyakit yang dideritanya adalah suatu hal yang negatif bagi dirinya, sekarang pasien lebih dapat menanggapinya dengan lebih tenang serta dapat berdamai dan menerima penyakitnya dengan pemaknaan yang lebih positif,

sehingga penyait yang dideritanya lebih mudah untuk di sembuhkan.

D. Ayat Serta Hadis Yang Digunakan Dalam Teknik Meta Model dalam meningkatkan *khusnudzan*

1. حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بُرْقَانَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِ

“*Sesungguhnya Allah berkata : Aku sesuai prasangka hambaku kepadaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya pula.*” (HR. Muslim no. 4849).¹⁴⁹

2. يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman.*” (Q.S. Yunus/10:57).¹⁵⁰

¹⁴⁹ Di riwayatkan Syarh Shahih Muslim Nawawi ,jilid 9, halaman 35 hadis nomor 4832

¹⁵⁰ Departemen Agama RI, *al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2005), 2002.

3. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أ يَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang mukmin yang beriman, jauhilah dari prasangka buruk terhap kebaikan orang. Sesungguhnya sebagian prasangka buruk adalah dosa dan janganlah engkau mencari kesalahan dari orang lain dan janganlah diantara kamu mencari aib dan menggunjing dengan yang lain. Apakah diantara kalian ada yang menyukai memakan daging saudaranya sendiri yang sudah meninggal? Pasti kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha agung dalam menerima taubat, lagi maha penyayang.” (Q.S. Alhujurat/12)¹⁵¹

4. مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

“Tuhanmu tidaklah meninggalkan mu dan tidak (pula) membenci dirimu” (Q.S. Ad-dhuha/93:3).¹⁵²

5. لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ (رواه مسلم، رقم 2877)

“Janganlah seorang mukmin di antara kalian yang meninggal dunia, kecuali kalian dalam keadaan berprasangka baik

¹⁵¹ Departemen Agama RI, *al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2005), Al-Qur'an, 49:12

¹⁵² Departemen Agama RI, *al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2005), 2002.

terhadap Allah atas segala ketentuan yang telah diberikan Allah kepada Hamba-Nya”. (H.R Muslim,2877).¹⁵³

6. لَهَا مَا كَسَبَتْ وَلَكُمْ مَا كَسَبْتُمْ^ط

“ . . . Baginya apa yang sudah mereka usahakan di dunia dan bagimu apa yang sudah kamu usahakan dalam duniamu ” (Al-Baqarah: 134)

7. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَاصٌ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

“Rasulullah bersabda: Wahai orang-orang mukmin yang kuat lebih baik serta lebih dicintai oleh Allah SWT dari pada orang-orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan diantaranya. Capailah dengan bersungguh-sungguh apa-apa yang dirasa berguna bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah serta janganlah kamu menjadi golongan orang yang lemah. Apabila kamu saat tertimpa sebuah kemalangan, maka janganlah kamu mengucapkan ;'Seandainya tadi saya berbuat begitu serta begitu , niscaya aku tidak akan menjadi begini serta begitu.' Tetapi lebih baik katakanlah;'Ini sudah takdir Allah yang diberikan serta apa yang telah dikehendaki-Nya pastilah akan terlaksana. Karena sesungguhnya

¹⁵³ Di riwayatkan Syarh Shahih Muslim Nawawi, hadis nomor 2877

ucapan kata “law” atau (seandainya) akan membukakan jalan kita bagi godaan setan yang terkutuk” (HR. Muslim: 4816)

8. فَقَالَ هَلْ تَدْرُونَ مَا الشَّهِيدُ فَسَكَتُوا فَقَالَ هَلْ تَدْرُونَ مَا الشَّهِيدُ فَسَكَتُوا قَالَ هَلْ تَدْرُونَ مَا الشَّهِيدُ فَقُلْتُ لِامْرَأَتِي أَسْنَدِيْنِي فَأَسْنَدْتَنِي فَقُلْتُ مَنْ أَسْلَمَ ثُمَّ هَاجَرَ ثُمَّ قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شَهِيدٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ شُهَدَاءَ أُمَّتِي إِذَا لَقِيَ الْقَتْلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهَادَةٌ وَالْبَطْنُ شَهَادَةٌ وَالْغَرَقُ شَهَادَةٌ وَالنَّفْسَاءُ شَهَادَةٌ

“Apakah kalian tahu siapa saja yang bisa disebut syahid?” mereka diam, Rasulullah bersabda: “Apakah kalian tahu siapa yang dimaksud syahid itu?” mereka diam, Rasulullah bersabda: “Apakah kalian tahu siapa yang di maksud syahid itu?” lalu aku berkata kepada istriku, Sandarkanlah aku. Ia pun menyandarkanku lantas aku menjawab, Orang yang telah masuk Islam setelah itu berhijrah kemudian terbunuh di jalan Allah (fisabilillah) itulah yang maksud syahid. Rasulullah bersabda: “Kalau begitu, syuhada’ ummatku sedikit, ketahuilah umatku bahwa mati di jalan Allah untuk membela agama Allah itu syahid, orang mati yang karena sakit perut pula itu syahid, orang yang tenggelam itu syahid serta wanita nifas yang mati habis melahirkan itu syahid.” (HR. Ahmad: 21644)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang merupakan salah satu klinik sebagai tempat penyembuhan dengan salah satunya menggunakan metode NLP teknik Meta Model. Teknik Meta model di gunakan untuk menjernihkan pola pikir pasien secara runtut, tidak emosional serta logis akibat kesalahan berpikir dari deletion, distortion, dan generalization, sehingga menimbulkan sebuah penyakit yang mempengaruhi imunitas tubuh. Meta model merupakan suatu ilmu yang mempelajari struktur perilaku manusia, cara berpikir, mempelajari bagaimana bahasa mampu mempengaruhi paradigma serta perilaku sehari-hari. pada dasarnya munculnya sebuah penyakit sangat berkaitan antara pikiran dengan tubuh. Oleh karena itu, orang yang sedang sakit tidak dapat hanya di analisis dari fisiknya saja, melainkan harus dicermati dari segi psikisnya juga. karena diantara psikis serta fisik tidak dapat dipisahkan. dalam menunjang saat menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan psikis dan fisik, Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang selalu menggunakan teknik Meta Model.

2. Dalam meningkatkan sikap *khusnudzan* seseorang sangatlah di perlukan adanya teknik Meta Model. Teknik Meta Model memiliki kesamaan dengan *khusnudzan* yakni mampu menyingkirkan tabir. Dengan demikian seseorang mampu

berhubungan langsung dengan Tuhan sang pencipta alam tanpa adanya penghalang. Teknik ini sangat relevan untuk digunakan dalam memasukkan nilai-nilai positif. Meta Model di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang di terapkan pada sesi sebelum terapi. Tujuannya adalah agar mempermudah dalam mengkomunikasikan saat menjernihkan pola pikir pasien. Meta model dilakukan dengan tiga tahapan dalam meningkatkan *khusnudzan* pasien terhadap penyakit. Dimana tahapan *pertama* adalah dengan membangun *rapport* yang memiliki tujuan untuk menjalin keharmonisan antara pasien dengan terapis. Tahap *kedua* adalah dengan penggalan proses Meta Model, yang bertujuan meluruskan kembali kekeliruan saat berpikir, serta mempertanyakan secara spesifik penyakit yang di derita oleh pasien. Tahap *ketiga* adalah Pengecekan Pola pikir positif (*Khusnudzan*) yang memiliki tujuan untuk memberikan pandangan baru kepada pasien tentang makna lain dari sakit yang di deritanya serta memasukkan nilai-nilai positif di dalam diri pasien. Dengan menerapkan serta memadukan antara teknik Meta Model dengan sikap *khusnudzan*, manusia akan selalu memperoleh banyak manfaat yang baik di kehidupan sekarang maupun yang akan datang. Selain efek menentramkan jiwa bersikap khusnudzan selalu di selimuti akan kebahagiaan, di sukai banyak orang, di mudahkan segala urusanya, di naikkan derajatnya, serta dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai penyakit.

B. Saran

Adapun saran untuk klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang diantaranya sebagai berikut :

1. Membuat buku panduan serta pandangan tentang terapi yang berkaitan dengan Metode NLP berdasarkan perspektif dr.Mustamir, sebagai sarana pengetahuan serta informasi bagi masyarakat dalam memasukkan nilai-nilai tasawuf secara khusus.
2. Membekali terapis yang lain saat menggunakan metode NLP agar dapat membantu dr. Mustamir dalam proses pra terapi, karena sampai saat ini yang berperan sebagai terapis utama di Griya Sehat Syafa'at adalah dr.Mustamir.
3. Mengadakan penelitian pengembangan dalam *pengobatan holistic* untuk menunjang terapi berdasarkan pada kondisi riil saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- At-tadzkiyah, jurnal pendidikan islam, vol7.2016.
- Abdullah, Yatimin, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2007)
- Alifia Denan fairuzzahra, Diandra aryandari, Masyita purwadi,2018,*Jurnal psikologi islam*, ” **Hubungan antara husnudzonn dan kecemasan pada mahasiswa**”
- Bahtiar , Wardi, Metode penelitian ilmu dakwag, 1997. Jakarta : Logos.
- Budianingsih,. 201. peran neurolinguistic dalam pengajaran bahasan.,
- Casale, pete, NLP secret: Upgrading your mind, 2012, New zealand: Media MZ
- Di riwayatkan *Syarh Shahih Muslim Nawawi* ,jilid 9, halaman 35 hadis nomor 4832
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahanya*, 2005, Jakarta: Syamil Cipta Media.
- Di riwayatkan *Syarh Shahih Muslim Nawawi* ,jilid 9, halaman 35 hadis nomor 4832
- Di riwayatkan *Syarh Shahih Muslim Nawawi*,hadis nomor 2877
- Elfiky, Ibrahim,*Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015).

Fadholi, A., *“Tumpas Stres Seketika : dalam Ragam Metode saat Menghilangkan Stres ala Rasulullah yang Terbukti Paling Ampuh dan Mudah Dilakukan”*, (Yogyakarta: Diva Press,2014)

Furchan, Arif, pengantar Metode Penelitian kualitatif, 1992, Surabaya: Usaha nasional.

Faisal , Sunafia, Format dalam penelitian sosial, 1992, Jakarta : Raja wali press,.

G. s. jr. Everly dan Lating. j. m. 2002. *A clinical guide to thr treatment of the human stress response*. New york: Kluwer academica publisher.,

Gusniarti ,dkk, 2017. *“Validasi Islamic Positive Thingking scale (ipts) Berbasus kriteria eksternal”*, Jurnal Psikologi Islam, Volume 4, No 1.

Gunawan, Imam, Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik, 2013, Jakarta: Bumi Aksara,

Graha masyarakat ilmiah kedokteran (GRAMIK) UNAIR, 2005. Psikoneuroimunologie. Surabaya.

Hidayat, Bahril,2009, *“Aplikasi Psikoterapi Neuro Linguistic Programming dengan menggunakan Intensifikasi Modalitas Positif pada Individu Berupa Perilaku Beribadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma”*,*Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 5, No. 2.

Hembang , Wijaya kusuma,dkk, Penyembuhan melalui do’a. 2003. Jakarta : Toko gunung agung,

H, priatno. dan David Wattimena, 2011 yang berjudul **“spiritual Happiness (7**

kunci menemukan kebahagiaan hidup dengan metode NLP dan tasawuf)”. 2016.

Ikrar, Taruna, *Ilmu Neurosains Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

Ibrahim, T, dan darsono, *membangun akidah dan akhlak 2*, 2009, Solo: PT Tiga serangkain pustaka mandiri.

Jamil, Muhammad, *Cakrawala Tasawuf: Sejarah Pemikiran dan Kontekstualitas*, (Jakarta:Gaung Persada Press, 2004).

Kushartanti dkk, *Pesona Bahasa : langkag awal memahami linguistic*.2007. Jakarta: pustaka utama.

Efendi Kusno, “Proses serta keterampilan konseling”, 2016. Yogyakarta : Pustaka Pelajar,.

Moeleng, Lexy J.. *Metode penelitian kualitatif* . 2007. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Muhayya , Abdul, 2006, *pola hubungan antara tasawuf dan psikoneeuroimmunologii*,. IAIN Walisongo

Nurtaqwa, amin, dkk. 2016. *implikasi NLP dalam proses bentuk karakter anak bagi kelompok usia dini*, jurnal balisero, vol.1no1

Oconor, the NLP worbook, 2001. London : Harper collins publisheer.

Observasi di Griya Sehat Syafa’at, pada tanggal 27 Februari 2021.

Observasi, di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, pada 12 Maret 2021.

Prasetyo.2006. Manajemen stress, cemas serta depresi, FKUI : hasil prevalansi gangguan jiwa. jakarta : Riskesdas.

Pinanditho , Satrio, husnudzon serta sabar sukses meraih kebahagiaan hidup kiat praktis dalam pola menyasati persoalan hidup. 2011, Jakarta : Penerbit PT elix media kompotutindo.

Priatno H. dan David Wattimena, 2011 yang berjudul “**spiritual Happiness (7 kunci menemukan kebahagiaan hidup dengan metode NLP dan tasawuf)**”. 2016.

Pasiaak, Taufik, 2012. Tuhan dalam otak manusia, Bandung : *PT mizan pustaka*

Pedoman Panduan Skripsi IAIN Walisongo,2007, fakultas ushuluddin dan humaniora.

Riskesdas,.Hasil prevalensi Gangguan jiwa Indonesia.Jakarta, 2013.

Rahmah, Mamluatur, “ **Sufi Healing Dan Neuro Lingustic Programming (Studi terapi pada Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang)**”, 2019. Pascasarjana,

Rakhmat, Jalaludin, *Belajar Berbasisikan Otak*, (Bandung:MLC,2005).

Rohman, Roli Abdul, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009).

- Rusdi, A. 2012. Husn al-zhann: Konsep berpikir positif dsalam perspektif psikologi islam serta manfaat bagi kesehan mental *islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental*.
- Syukur, Amin, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012).
- Sugiyono, *Metode Penelitian dalam Kuantitatif Kualitatif dan aplikatifnya*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1997).
- Simanjuntak, Manganatar, Teori linguistic chomksy dan neurolinguistic.. *Wernicke*, Jakarta: Gaya media pratama.
- Sailendra, Annie, *Amazing nlp dari konsep hingga teknik*, 2019. Yogyakarta : CV Solusi Distribusi.
- Salami, 2015., “ Implementing NLP changin’s students behaviour: Research done at islamic universitas aceh”, *International multidisplay, journal vol 3 no2*.
- Sagir , Ahmad, *Husnudzan dalam perspektif psikologi*. 2011. Yogyakarta : Mitra pustakaa.
- Sulaiman, 2015, *Sufi healing penyembuhan penakit lahr dan batiniyah*, Semarang: Karya abadi jaya.
- Satiadarma, Monty, P., *Terapi Musik*, (Jakarta: Melenia Populer, 2002).

Sailendra, Annie, Amazing NLP dari konsep sampai teknik.2019. Yogyakarta:
Bhafana publishing,.

Wawancara dengan dr. Mustamir, pendiri Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99
Semarang, pada tanggal 14 juni 2020.

Wawancara dengan dr. Mustamir 20 Juli 2020

Wawancara dengan dr. Mustamir, pada tanggal 22 Februari 2021

Wawancara dengan bapak U, pada tanggal 28 Februari 2021

Wawancara antara dr.Mustamir dengan Bapak A (Subjek I), pada tanggal 28
Februari 2021

Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 28 Februari 2021

Wawancara dengan Ibu D (Subjek II), pada tanggal 2 Maret 2021

Wawancara bersama dr.Mustamir untuk mendapat penjelasan, pada tanggal 2
Maret 2021.

Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 01 Maret 2021.

Wawancara dengan Mas H (Subjek III), pada tanggal 2 Maret 2021.

Wawancara dengan dr. Mustamir, pada tanggal 2 maret 2021.

Wawancara dengan bapak A (Subjek IV), pada tanggal 3 Maret 2021.

Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 3 Maret 2021.

Wawancara dengan Istri bapak A, pada tanggal 3 Maret 2021.

Wawancara dengan dr.Mustamir, pada tanggal 13 Maret 2021.

Wijaya kusuma Hembig, dkk, Penyembuhan Melalui Do'a, 2003, Jakarta : Toko Gunung Agung,.

Yucel, salih, Vol 5, no 2, januari, 2015. *Positive thinking action islamic : casee studies from the sirah of prophet muhammd international*. jurnal of humanora and social science

Lampiran

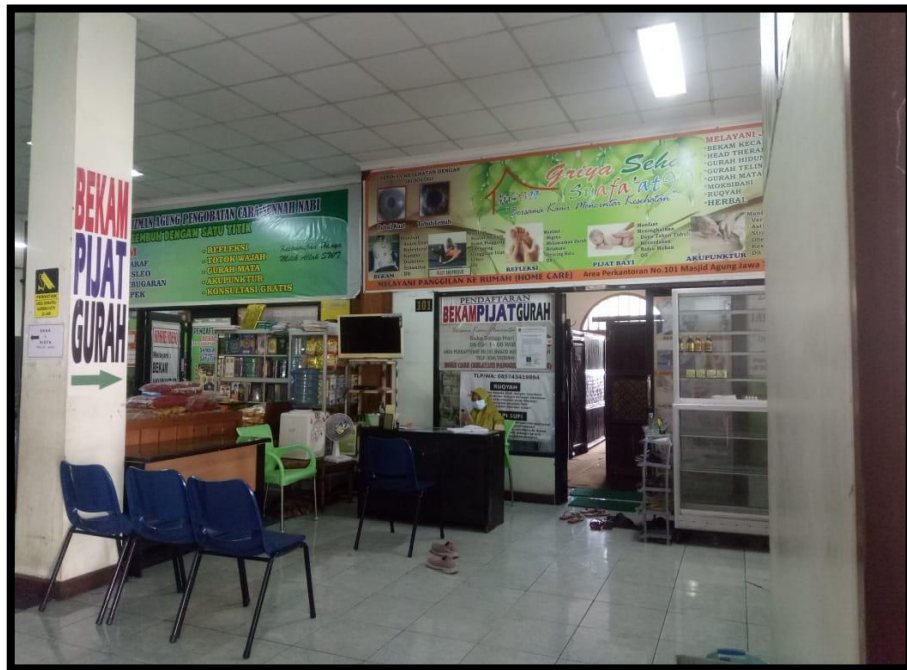
DAFTAR GAMBAR

<p>TOTOK WAJAH (Rp. 40.000)</p>  <p>Metode Pengobatan dengan cara melakukan pemijatan di titik-titik energi di area wajah untuk melancarkan darah di area wajah sehingga melancarkan darah dan energi di area wajah. Teknik ini bermanfaat untuk menghilangkan noda-noda di wajah dan menghaluskan wajah.</p>	<p>GURAH HIDUNG (Rp. 50.000)</p>  <p>Sebuah teknik memberikan tetesan ramuan khusus melalui hidung sehingga lendir dan kotoran yang ada di saluran pernafasan bagian atas dan saluran cerna bagian atas dapat dikeluarkan. Teknik ini akan membersihkan saluran pernafasan dan saluran cerna. Sangat bermanfaat bagi penderita sinusitis, migraine dan lain-lain.</p>	<p>PIJAT REYUPRESSUR (Rp. 75.000)</p>  <p>Teknik pijat gabungan antara teknik pijat refleksi, yumba dan akupresur. Teknik khusus ini sangat baik untuk memperbaiki gangguan pada pinggang, syaraf kejepit, otot pinggang yang tegang dan lain-lain.</p>
<p>HEAD THERAPY (Rp. 40.000)</p>  <p>Metode unik dengan menggunakan polpen yang akan digunakan untuk melancarkan jalur energi di kepala. Teknik ini sangat baik untuk membantu mengobati migraine, gangguan tidur, vertigo, dan lain-lain.</p>	<p>GURAH MATA (Rp. 30.000)</p>  <p>Suatu teknik pengobatan gangguan mata dengan cara memijat area energi yang berpengaruh di mata dan meneteskan ramuan pada mata. Cara ini bisa membantu penderita katarak, minus, atau minus serta mata yang lelah.</p>	<p>PIJAT BAYI (Rp. 40.000)</p>  <p>Pemijatan di masa bayi sangat bermanfaat untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan pemijatan di masa ini maka kekebalan tubuh buah hati kita akan meningkat, nafsu makannya membaik, dan mencerdaskan otaknya.</p>
<p>PIJAT ANAK (Rp. 45.000)</p>  <p>Masa anak-anak adalah masa di mana pondasi-pondasi kecerdasan dan kesehatan dibentuk. Dengan melakukan pemijatan di masa ini kekebalan tubuhnya akan meningkat, darah ke otak dan organnya semakin lancar, dan semakin sehat.</p>	<p>Totok Perut (40.000)</p>  <p>Sebuah teknik pemijatan titik energi di perut yang ditambah dengan metode tertentu yang bermanfaat untuk melangsingkan perut dan menjaga</p>	<p>PIJAT KECERDASAN (Rp. 45.000)</p>  <p>Pijat kecerdasan berfungsi untuk melancarkan darah ke otak. Lancarnya darah ke otak ini akan</p>
<p>GURAH TELINGA (Rp. 40.000)</p>  <p>Teknik membersihkan telinga dari kotoran dan angin dengan menggunakan lilin khusus. Teknik ini membantu menjaga kebersihan telinga.</p>	<p>Bekam Pelangsingan (60.000)</p> <p>Sebuah teknik pemijatan dan bekam di titik energi di perut bermanfaat untuk melangsingkan perut dan menjaga kesehatan organ perut</p>	<p>BEKAM KECANTIKAN (Rp. 60.000)</p>  <p>Metode Pengobatan Bekam khusus untuk melancarkan darah ke wajah dan membantu mengatur pertumbuhan sel-sel normal pada wajah. Metode ini sangat baik untuk membantu menghilangkan flek-flek hitam, jerawat dan lain-lain.</p>

Tabel 2.1 Brosur Griya sehat

<p>GRSSGG Area Perkantoran NO. 101 Masjid Agung Jawa Tengah Tlp: 085101259949</p>	<p>GRSSGG Area Perkantoran NO. 101 Masjid Agung Jawa Tengah Tlp: 085101259949</p>	<p>GRSSGG Area Perkantoran NO. 101 Masjid Agung Jawa Tengah Tlp: 085101259949</p>
<p>BEKAM (Rp. 55.000)</p>  <p>Metode Pengobatan yang dicontohkan oleh Nabi Saw dan sudah dibuktikan secara ilmiah dengan cara mengeluarkan darah kotor yang ada di dalam darah (radikal bebas, kolesterol, asam urat, gula darah dan lain-lain). Banyak membantu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - menurunkan tensi tinggi, kolesterol, asam urat - Pundak kenceng - Punggug kaku dll 	<p>Griya Sehat Syafa'at99</p> <p>Ijin Dinas Kesehatan/Pemkot Semarang No: 446/022/BBPT/STPT.022/V/2016</p> <p>BUKA SETIAP HARI</p>	<p>LOKASI GRIYA SEHAT SYAFAAT99-1 MASJID AGUNG JAWA TENGAH</p> 
<p>PIJAT REFLEKSI (Rp. 50.000)</p>  <p>Metode Pengobatan yang sudah terbukti selama ribuan tahun dengan teknik pemijatan pada area kaki dan tangan guna mengaktifkan syaraf.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengalirkan energi ke organ - Membantu mengobati penyakit kronis - Kelelahan - Mencegah penyakit berbahaya 	<p>Griya Sehat Syafa'at99 - I</p> <p>Perkantoran NO. 101 Masjid Agung Jawa Tengah</p> <p>Buka jam 08.00-17.00</p> <p>Griya Sehat Syafa'at99 - II</p> <p>Jl. Kendeng Barat I/3A Sampangan Semarang</p> <p>Buka jam 10.00-20.00</p> <p>Tlp/WA: 085101259949 / 085743419894</p>	<p>LOKASI GRIYA SEHAT SYAFAAT99-II SAMPANGAN SEMARANG</p> 
<p>PIJAT AKUPRESUR (60.000)</p>  <p>Metode pengobatan yang sudah terbukti selama ribuan tahun dengan teknik pemijatan pada titik-titik energi tubuh untuk membantu mengalirkan energi tubuh sehingga kekebalan tubuh meningkat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menguatkan organ paru, jantung, liver, ginjal, limpa dll - Melancarkan darah - Melancarkan energi - Mencegah penyakit berbahaya 	<p>BEKAM: 55.000 Pijat Refleksi: 50.000 Pijat Akupresur: 60.000 Pijat Bayi: 40.000 Pijat Anak: 45.000 Pijat Kecerdasan: 45.000 Bekam Kecantikan: 60.000 Totok Wajah: 40.000 Head Therapy: 40.000 Totok Perut: 40.000 Bekam Pelangsingan: 60.000</p> <p>Gurah Hidung: 50.000 Gurah Mata: 30.000 Gurah Telinga: 40.000</p> <p>ISTIMEWA REYUPRESSUR: 75.000</p>	<p>Map showing location of Griya Sehat Syafa'at99-II in Sampangan Semarang, near PDAM, BANG JO SAMPANGAN, and other landmarks.</p>

Tabel 2.2 Brosur Griya sehat lanjutan



Tabel 2.3 Tempat pendaftaran pasien



Tabel 2.4 Reseptionis Griya sehat



Tabel 2.5 Sesi pengecekan diagnosis pasien



Tabel 2.6 Wawancara dengan dr. Mustamir pendiri Griya sehat

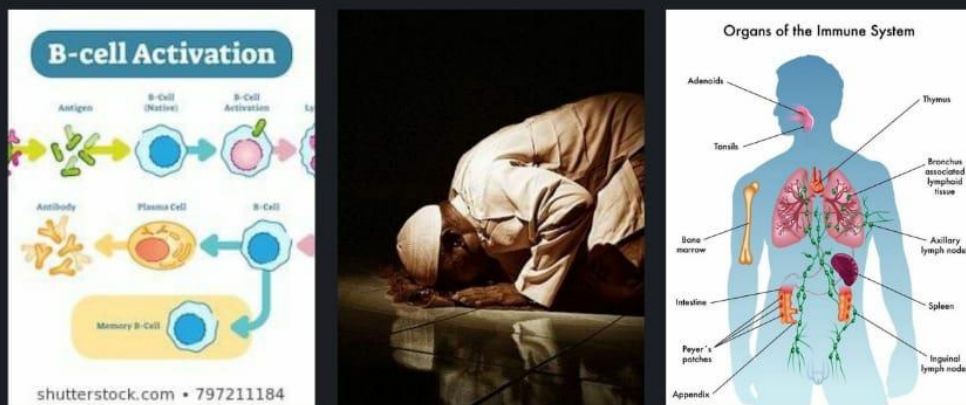


Tabel 2.7 Kajian dr. Mustamir selama Ramadhan

NGAJI ONLINE RAMADHAN

TEMA

RELIGIO-PSIKO- NEURO-IMUNOLOGI



BERSAMA: MUSTAMIR PEDAK

PESANTREN SENI PENYEMBUHAN SUFI
SYAFAAT99

AHAD & RABU
JAM : 20.15 - 21.00

Tabel 2.8 Kajian dr. Mustamir dalam penyembuhan sufi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS PRIBADI

Nama Lengkap : Zairotus Sholikhah
Tempat tanggal lahir : Demak, 16 April 1998
Alamat : Desa Wonoketingal, 5/2, Karanganyar,
Demak
Nama Ayah : Masykuri
Nama Ibu : Siti Rukmi
Nomor : +62 821-1602-1789
Facebook : Zairotus Sholikhah
Email : Zairotussholikhah@gmail.com



B. PENDIDIKAN FORMAL

1. RA Addharyiah (Lulus tahun 2004)
2. MIN 1 DEMAK (Lulus tahun 2010)
3. MTS Nahdlotus Sibyan (Lulus tahun 2013)
4. MA Nahdlotus Sibyan (Lulus tahun 2016)

C. PENDIDIKAN NON FORMAL

1. MADIN NahdlotusSibyan
2. PONPES Raudhlotut Thalibin

D. PENGALAMAN ORGANISASI

1. OSIS MA Nahdlotussibyan
2. BANTARA MA Nahdlotussibyan
3. PMII Rayon Ushuluddin
4. PMII Komisariat Walisongo Semarang
5. Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa (LKS-BMh)
6. Ushuluddin Language Community (ULC)
7. LPM IDEA

