

**PROSES TERAPI GANGGUAN KECEMASAN MELALUI KOLABORASI
TEKNIK AKUPRESUR DAN BACAAN SURAH AL-FATIHAH
STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT SYAFAAT99 SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

AHMAD RUBA'I

NIM : 1804046030

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

2022

**PROSES TERAPI GANGGUAN KECEMASAN MELALUI KOLABORASI
TEKNIK AKUPRESUR DAN BACAAN SURAH AL-FATIHAH
STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT SYAFAAT99 SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

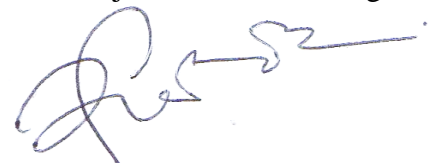
Oleh :

AHMAD RUBA'I

NIM : 1804046030

Semarang, 26 November 2022

Disetujui oleh Pembimbing I



Royanulloh, M. Psi. T

NIP. 19881219 201801 11001

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Ruba'i

NIM 1804046030

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik
Akupresur Dan Bacaan Surah Al-Fatihah Studi Kasus Di Griya
Sehat Syafaat99 Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa didalam skripsi saya belum terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar “sarjana strata 1 (S1)” di perguruan tinggi.

Semarang, 22 Desember 2022

Deklarator

Ahmad Ruba'i

NIM. 1804046030

PENGESAHAN

Skripsi dibawah ini atas

Nama : Ahmad Ruba'i

NIM : 1804046030

Judul : Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik
Akupresur Dan Bacaan Surah Al-Fatihah Studi Kasus Di Griya
Sehat Syafaat99 Semarang

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh
gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Semarang, 22 Desember 2022

Ketua Sidang / Penguji I



Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1 003

Penguji III

Komari, M.Si
NIP. 19870308 201903 1 002

Sekretaris Sidang / Penguji II

M. Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag
NIP. 19851223 201903 1 009

Penguji IV,

Ernawati, S.Si., M.Stat
NIP. 19931006 201903 2 025

Pembimbing,

R. Yanulloh, M. Psi. T
NIP. 19881219 201801 11001

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara:

Nama : Ahmad Ruba'i

NIM : 1804046030

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

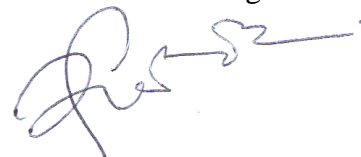
Judul : Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik
Akupresur Dan Bacaan Surah Al-Fatihah Studi Kasus Di Griya
Sehat Syafaat99 Semarang

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunaqasyahkan.
Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 26 November 2022

Pembimbing



Royanulloh, M. Psi. T

NIP. 19881219 201801 110

MOTTO

يَبِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ ۗ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

Artinya :

“Wahai anak-anaku! Pergillah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya Janganlah kamu berputus dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang kafir. (Q.S Yusuf : 87)”¹

¹Al-Qur'an, Surat Yusuf ayat 87, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, Semarang, PT. Karya Toha Putra 2002

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur saya haturkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti diberikan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik Akupresur Dan Bacaan Surah Al-Fatihah Studi Kasus Griya Sehat Syafaat⁹⁹ Semarang”. Shalawat serta salam juga tak henti-hentinya saya haturkan kepada pangkuan beliau, Nabi Besar Muhammad SAW, yang mana dengan menyebut sholawatnya dapat memberikan ketenangan dalam diri peneliti sehingga dapat bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam prosedur pelaksanaan skripsi ini sampai selesai, peneliti telah mendapatkan banyak sekali bantuan, baik berupa masukan, saran, doa, serta motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan beberapa ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., sebagai Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag., sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Jurusan (KAJUR) Tasawuf dan Psikoterapi
4. Ibu Ernawati, M.Stat, selaku wali dosen yang telah membantu serta mengarahkan dalam mengerjakan penelitian
5. Bapak Royanullah, M.Psi.T selaku pembimbing yang selalu bersedia membimbing dan meluangkan waktu untuk peneliti
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, untuk semua kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing peneliti, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
7. Ustadz Mustamir Pedak yang telah banyak meluangkan waktunya untuk dijadikan penelitian

8. Abah Abdul Jalil Al-Ustmani dan Umi Ana Rihanah selaku pengasuh pondok pesantren yang selalu memberikan support dan doa dalam melakukan penelitian
9. Bapak Jumirin selaku ayahanda yang selalu memberikan semua jasanya tanpa kenal lelah letih untuk mendidik peneliti
10. Ibu Siti Rukayah selaku ibunda peneliti yang telah memberikan semua kasih sayang dan dukungan kepada peneliti
11. Kakak Siti Anisah, Adik Abdul Adib serta keluarga selaku saudara peneliti, yang selalu mendukung dan mendoakan serta memberikan motivasi kepada peneliti
12. Teman-teman pondok pesantren “Jami’atul Al-Ma’rifat Ngaliyan Semarang” yang selalu memberikan dukungan dalam melakukan penelitian serta menjadi keluarga kedua di Semarang
13. Teman-teman “Dimas Patemi” selaku tempat perkumpulan GRISS99 dan memberikan support dalam penelitian
14. Teman-teman *Ar-Juruiyah, Calon Orang Sukses, dan Es Kehidupan*, selaku tempat perkumpulan dan sering memberikan arahan mengenai tentang penelitian
15. Teman-teman peneliti yang selalu menemani dan menyemangati peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini

AAMIINN

Wassalamu’alaikum Wr.Wb

Semarang, 22 Desember 2022

Peneliti



Ahmad Ruba'i
NIM1804046030

ABSTRAK

PROSES TERAPI GANGGUAN KECEMASAN MELALUI KOLABORASI TEKNIK AKUPRESUR DAN BACAAN SURAH AL-FATIHAH STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT SYAFAAT99 SEMARANG

Oleh:

Ahmad Ruba'i

Setiap makhluk hidup akan mengalami suatu masalah, baik secara internal maupun eksternal maka dari itu perlu membutuhkan semua penanganan yang tepat. Salah satu cara yang dapat dipercaya masyarakat guna untuk membantu menyelesaikan masalah yakni dengan bertemu dengan orang yang ahli dalam menangani permasalahan dalam bidang ini bertemu dengan terapis. Setiap terapis memiliki cara tersendiri untuk melakukan penyembuhan terhadap pasien, salah satunya yaitu terapis Griya Sehat Syafaat99 atau bisa disebut dengan GRISS99. Terapis GRISS99 menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Penelitian ini ditunjukkan untuk menjawab pertanyaan bagaimana proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang didapat diperoleh dari praktisi yaitu Ustadz Mustamir Pedak, buku pendukung, dan kajian ilmiah lainnya.

Dalam penelitian ini menemukan hasil bahwa proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah menemukan metode dalam penerapan proses terapi, metode tersebut adalah melakukan pemeriksaan, mendiagnosa, dan terapi. Sebab pada metode ini akan menjadi dasar dalam mengetahui problem pasien. Pada pasien berinisial AA dan NA sama-sama mengalami gangguan kecemasan sehingga ditemukan titik *ST36(Stomact)* dan *SP6(Spleen)*. Kedua titik tersebut dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu.

Kata Kunci : Kecemasan, Akupresur, Al-Fatihah

ABSTRACT

THERAPY PROCESS OF ANXIETY DISORDERS THROUGH COLLABORATION OF ACUPRESSURE TECHNIQUES AND READING OF SURAH AL-FATIHAH CASE STUDY AT GRIYA SEHAT SYAFAAT99 SEMARANG

By:

Ahmad Ruba'i

Every living thing will experience a problem, both internally and externally, therefore it needs all the right handling. One way that people can trust to help solve problems is to meet with people who are experts in dealing with problems in this field to meet with a therapist. Each therapist has their own way of healing patients, one of which is the Griya Sehat Syafaat99 therapist or also known as GRISS99. GRISS99 therapists use acupressure techniques and recitation of Al-Fatihah surah to treat anxiety disorders.

This research is aimed at answering the question of how to treat anxiety disorders through the collaboration of acupressure techniques and recitation of Surah Al-Fatihah. This research was conducted using a descriptive qualitative approach. Collecting data in this study using interviews, observation, and documentation. The data obtained were obtained from practitioners, namely Ustadz Mustamir Pedak, supporting books, and other scientific studies.

In this study, it was found that the process of treating anxiety disorders through the collaboration of acupressure techniques and reciting surah Al-Fatihah found methods in implementing the therapy process, these methods were carrying out examinations, diagnoses, and therapy. Because this method will be the basis for knowing patient problems. In patients with the initials AA and NA both experienced anxiety disorders so that points ST36(Stomach) and SP6(Spleen) were found. Both of these points in reducing the level of anxiety in individuals.

Keywords: Anxiety, Acupressure, Al-Fatihah

TRANSLITERASI

Proses penulisan ejaan Arab skripsi ini berpatokan dari ketetapan. Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor : 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Maksudnya dari adanya transliterasi yaitu perpindahan huruf dari satu alfabet ke alfabet lainnya. sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi arab-latin berisi salinan aksara arab termasuk aksara latin dengan bagiannya. Berikut merupakan beberapa perubahan pedoman tranliterasi Arab-Latin :

1. Konsonan

Fonem konsonan dalam bahasa arab yang berada dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, tingkat trnsliterasi ini sebagian dilambangkan dengan tanda, sedang yang lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)

خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ز	Ra	R	Er
ش	Zai	Z	Zet
ض	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	„ain	„	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	„	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa arab lambangnya berupa

ك ت ا ب dibaca kataba

ف ا ل dibaca fa'ala

ذ ك ر dibaca zukira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa arab lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf,

contoh transliterasinya yaitu;

كَيْفَ dibaca kaifa

هَوْل dibaca haula

3. Maddah

Maddah merupakan nama lain dari vokal panjang. Lambangnya berupa harakat dan huruf, contoh transliterasinya berupa huruf dan tanda;

قَالَ dibaca qāla

قَالًا dibaca qāla

يَقُولُ dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Terdapat dua ta" marbutah dalam transliterasi:

a. Ta" marbutah hidup

Ta" marbutah yang hidup merupakan ta" marbutah yang didalamnya terdapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah t, contoh:

رَوْضَةُ الْإِطْفَالِ dibaca dibaca rauḍatul aṭfāl

b. Ta" marbutah mati

Ta" marbutah mati adalah ejaan huruf arab yang terdapat harokat sukun (mati). Transliterasinya adalah h, contoh:

طَالِحَةٌ dibaca ṭalḥah

Jika ejaan huruf akhir Ta^h marbutah dibarengi sama kata yang memakai kata sandang al, kemudian kedua kata tersebut tersebut terpisah maka ta^h marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (ha), contoh:

رؤية ال اطفال dibaca dibaca rauḍatul aṭfāl

5. Syaddah

Syahadah adalah ejaan tulisan arab yang dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid. Transliterasinya adalah dilambangkan dengan huruf dan huruf tersebut diberi tanda tasydid, contohnya:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

الذبر dibaca adz-birr

6. Kata Sandang

Dalam ejaan arab kata sandang dibagi menjadi dua, yakni:

a. Kata sandang dibarengi huruf as-syamsiyah

kata sandang yang dibarengi oleh as-syamsiyah di transliterasikan sama bunyinya pada huruf, yakni huruf l diubah menjadi huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang itu langsung, contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang dibarengi huruf al-qomariyah

Kata sandang dibarengi huruf al-qomariyah di transliterasikan sesuai dengan aturan yang telah digariskan di depan dan sesuai juga dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalaamu

Baik diikuti huruf syamsiyah atau qomariyah, kata sandang diatas ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan juga dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Diatas dikatakan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun itu berlaku bagi hamzah yang letaknya di tengah dan akhir kata. Jika hamzah tersebut terletak di awal kata, hamzah tersebut tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

اتخذون dibaca takhuzūna

شيء dibaca syai‘un

ان dibaca inna

8. Penulisan kata

Pada penulisan kata, baik fiil, isim, serta harf, itu hanya dilakukan pada kata-kata tertentu dan secara terpisah. Pada penulisan ejaan huruf Arab sudah lazim dalam menggunakan kata untuk harakat maupun huruf yang akan dihilangkan. Maka transliterasi tersebut dirangkai dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

ولله غلى الناس حخ الب dibaca walillahi ‘alan nasi hajju al-baiti

من استطاغ الة سبيل dibaca manistata’ailahi sabila

9. Penulisan huruf kapital

Dalam penulisan ejaan huruf Arab penulisan huruf kapital tidak ada, sehingga dalam penggunaan penulisan huruf kapital sesuai dengan EYD, diantaranya ada penulisan huruf menggunakan, contoh:

وما حمد ال رسول dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

وَأَقْدَرُهُ أَبَافُقِ الْمُبِينِ dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-mubīni

Pada penulisan ejaan, huruf kapital hanya di khususkan pada penulisan huruf Allah, namun apabila penulisan disatukan dengan huruf lain maka huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

بِصِرْمِنِ الْآةِ وَفُتِحَ قُرْبِ الْآةِ dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-mubīni

الْمَرْحَعِ dibaca lillāhil amru jami‘an

10. Tajwid

Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
TRANSLITERASI	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Sitematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Gangguan Kecemasan.....	11
1. Definisi Kecemasan dalam Psikologi.....	11
2. Kecemasan Menurut Kedokteran Timur	12
3. Macam-Macam Kecemasan	12
4. Faktor -Faktor Kecemasan	13
5. Tingkat Kecemasan	15
6. Penyebab Kecemasan	16
B. Terapi Gangguan Kecemasan	17
C. Akupresur.....	19
1. Pengertian Akupresur	19
2. Konsep Terapi Akupresur.....	19
3. Prosedur Terapi Akupresur.....	21
4. Teknik Memijat Pada Terapi Akupresur	23
5. Akupresur untuk Kecemasan.....	23

D. Al-Fatihah	24
1. Pengertian	24
2. Konsep Terapi Al-Fatihah	26
3. Prosedur Terapi Al-Fatihah	27
4. Al-Fatihah Untuk Kecemasan	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Pendekatan Penelitian	30
B. Sumber Data.....	31
1. Sumber Primer.....	31
2. Sumber Sekunder.....	31
C. Fokus Penelitian	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Wawancara	32
2. Observasi	32
3. Dokumentasi.....	32
F. Tempat Dan Waktu Penelitian	34
G. Uji Keabsahan Data	34
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN HASIL.....	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gambaran Umum Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS99)	37
2. Gambaran Prosedur Terapi Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan di GRISS99 Semarang.....	40
3. Titik Pengobatan Terapi Akupresur untuk Kecemasan.....	42
4. Gambaran Prosedur Terapi Al-Fatihah Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan di GRISS99 Semarang.....	43
5. Proses Pelaksanaan Terapi Gangguan Kecemasan dengan Mengkolaborasikan Teknik Akupresur dan Surah Al-Fatihah di GRISS Semarang	46
B. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
PEDOMAN OBSERVASI.....	70

PEDOMAN WAWANCARA	71
LAMPIRAN 1	73
LAMPIRAN 2	77
LAMPIRAN 3	79
LAMPIRAN 4	81
DOKUMENTASI	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengobatan Thibbun Nabawi muncul menjadi sebuah tren di dunia kesehatan. Pengobatan ala Nabi Muhammad SAW (Thibbun Nabawi) adalah salah satu pengobatan komplementer dan alternatif. Pengobatan komplementer atau alternatif merupakan kumpulan praktik pelayanan kesehatan dan bukan bagian dari pengobatan konvensional atau tidak secara penuh menggabungkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan.¹

Mahalnya sebuah pengobatan konvensional, dapat mendorong manusia beralih ke pengobatan *komplementer* (jenis pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan) atau *alternatif* (bentuk pelayanan kesehatan dimana cara operasinya tidak menggunakan medis). Didalam pengobatan konvensional mengandalkan sesuatu yang praktis, menyebabkan dampak berbahaya dari kandungan didalam obat-obatan berbahan kimia. Kebiasaan mengonsumsi obat secara terus-menerus dapat mengakibatkan resistensi terhadap obat, Alasan munculnya pengobatan Nabi Muhammad SAW (Thibbun Nabawi) sebagai pengobatan komplementer atau alternative.

Pada tahun 2000 penggunaan pengobatan alternatif di Indonesia mencapai 15,59% dan seiringnya tahun meningkat sampai 38,30% di tahun 2006. Kemudian tahun 2010 menjadi 40% dari keseluruhan masyarakat dan 70% penduduk perdesaan di Indonesia menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif.²

Menurut dr. Zaidul Akbar, International Consultant of Herbs and Thibbun Nabawi mengungkapkan bahwa umat islam di Dunia seharusnya menyertai hatinya dengan pengobatan Nabi Muhammad SAW (Thibbun Nabawi), dalam kehidupan sehari-harinya. Karena sebaik-baik manusia

¹Fattah, Aiman bin Abdul. "Al-Syifa' min Wahyi Khatami al-Ambiya", diterjemahkan oleh Hawin Murtadlo dengan judul Keajaiban Thibbun Nabawi: Bukti Ilmiah dan Rahasia Kesembuhan dalam Pengobatan Nabawi. (Solo: al-Qawam, 2005

²Kamaludin, Ridlwan. *Pertimbangan Alasan Pasien Hipertensi Menjalani Terapi Bekam di Kabupaten Banyumas*. 2010. Retrieved 01/01/2018 (9:00 AM) from <http://lib/ui.ac.id>

atau dokter bagi umat islam adalah firman Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW. Pengobatan Nabi Muhammad (Thibbun Nabawi) dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit selama apa yang dilakukan tepat sesuai dengan syaria'at yang disunnahkan. Berbagai macam pengobatan tradisional alternatif yang sering digunakan oleh masyarakat adalah bekam, pijat refleksi, akupresur dan akupuntur, ahli patah tulang dan pemakaian obat herbal (Kemenkes, 2007).³

Kebutuhan pengobatan alternatif di masyarakat wilayah Jawa Tengah lumayan tinggi, maka Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS99) merupakan salah satu tempat klinik berada di kota Semarang yang menggunakan pengobatan Thibbun Nabawi diantaranya adalah terapi bekam, ruqyah, akupresur, akupuntur, dan pijat refleksi. GRISS99 merupakan sebuah tempat pengobatan didirikan oleh seorang sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Visi GRISS 99 tidak lain sebagai griya perawatan atau pengobatan berdasarkan sesuai prinsip Alamiah, Ilahiah, dan Ilmiah. Mengenai Thibbun Nabawi sebagai solusi utama dalam pemeliharaan kesehatan, pencegahan, dan penyembuhan penyakit.⁴

Keutamaan pengobatan di GRISS 99 adalah pasien mampu menyadari dengan sesungguhnya, bahwa hakikat dan tingkat ketidakseimbangannya yang sangat mempengaruhi munculnya penyakit di dalam tubuh. Kemudian, cara menyembuhkannya keseimbangan pasien tersebut untuk menyadari bahwa adanya tendensi bawaan organisme untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Penyembuhan akan dilakukan oleh sistem tubuh/jiwa sendiri, terapis hanya memperkuat tubuh, mendorong pasien, untuk mengembangkan kepercayaan diri dan suatu sikap mental yang positif, dan dapat menciptakan lingkungan kondusif bagi penyembuhan.⁵

³Kemertian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes RI). *Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Per/IX/2007*. 2007. Retrieved 18/09/2015 (1:25 AM) from <http://www.gizikia.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/04/PMK-No.-1109-ttg-Penyelenggaraan-Pengobatan-Komplementer-Alternatif.pdf>

⁴Wawancara dengan dr. Mustamir pada 26 September 2022

⁵Wawancara dengan dr. Mustamir pada 26 September 2022

Dalam hal ini teknik terapi yang sangat relevan adalah dengan memadukan pendekatan medis dan tasawuf yakni menggunakan terapi kolaborasi akupresur dengan bacaan surah al-fatihah untuk mengatasi gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan berlebihan atau khawatir kemudian berpikiran bahwa akan ada sesuatu yang buruk segera terjadi (Nevid,dkk 2005).⁶

Dalam wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak dalam penyembuhan kecemasan tidak lepas dari nilai-nilai sufistik (sufi healing)⁷. Konsep sufi healing ini tidak bisa dipisahkan dengan ibadah yang harus dilakukan. Ibadah yang dikerjakan setiap seorang muslim harus berdasar pada Al-Quran dan As-Sunnah. Al-Quran memaparkan bahwa setiap manusia jika ingin mencapai kehidupan yang tenang atau damai selalu mengingat Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman terkandung surah Al-Ra'd : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” (Q.S Ar-Ra'd:28).⁸

Ayat tersebut menjelaskan bahwa tidak akan ada kegaduhan dalam hati manusia jika dirinya selalu mengingat atau berdzikir kepada Allah SWT. Menurut Mustamir Pedak apabila manusia sering membaca Al-Quran hal ini dapat menurunkan kecemasan maupun stress.

Al-Fatihah adalah salah satu bagian surah yang ada didalam Al-Quran yang memiliki fadhilah dan khasiat yang luar biasa, salah satunya

⁶Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. Hal 163

⁷Wawancara dengan dr. Mustamir pada 26 September 2022

⁸Al-Qur'an, Surat Ar-Ra'd ayat 28, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama

untuk penyembuhan (As-Syifa). Ibnu Qoyyim Al Zaujiah mengatakan bahwa surah Al-Fatihah khasiatnya bisa sebagai penyembuh hati. Untuk menjadi penyumbah hati perlu adanya pemaknaan pada setiap ayat yang dibaca. Dengan mentaddaburi ayat-ayat Al-Qur'an akan menjadi solusi sebagai untuk mengatasi problem masalah psikologi.(Purwoko, 2013)⁹ dalam ini disebutkan dalam Q.S Yunus : 57

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

artinya :

“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 yang beriman”. (Q.S Yunus : 57)¹⁰

Selain mengolaborasikan, GRISS99 memakai pengobatan kedokteran timur, yakni : hijamah /bekam, pijat refleksi, ruqyah, akupresur, akupuntur, gurah, dan pengobatan herbal. Dari beberapa contoh pengobatan atau terapi yang ada, peneliti tertatik untuk melakukan penelitian menggunakan metode akupresur dengan mengolaborasikan surah Al-Fatihah untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Akupresur adalah suatu metode penyembuhan yang sangat terkenal dikalangan sekarang ini, dimana cara pengobatannya hanya menggunakan jari tangan sambil menentukan objek titik-titik yang sama pada akupuntur dengan cara melakukan penekanan atau pemijatan

Akupresur bisa mengatur serta mampu mengurangi kecemasan secara praktis dan efektif, dalam pelaksanaan akupresur tidak menimbulkan Semarang, PT. Karya Toha Putra 2002

⁹Purwoko, S. (2013). Terapi refleksi al-fatihah (al-fatihah reflection therapy). Psikologika jurnal pemikiran dan penelitian psikologi. (18):129-142

¹⁰Al-Qur'an, Surat Yunus ayat 57, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI,

efek samping (Dehghanmehr et al., 2017)¹¹ dalam proses penyembuhan atau pengobatan GRISS 99 selalu menyisipkan nilai-nilai sufistik atau metode sufi healing. Hal ini membuat masyarakat beralih untuk melakukan pengobatan tersebut karena didasari dengan penyembuhan rohani. Saat ini Griya Sehat Syafa'at99 memiliki 20 karyawan. Semua terapis berkerja sesuai dengan tugasnya sendiri-sendiri, serta pasien yang berobat perminggunya mencapai ratusan orang, hal ini membuat GRISS 99 semakin ramai dikunjungi pasien sehingga penting untuk diteliti.¹²

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik Akupresur dan Bacaan Surah Al-Fatihah studi kasus di Griya Sehat Syafa'at99 Semarang”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah studikkasus di griya sehat syafa'at99 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses terapi gangguan kecemasan dengan menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah di Griya Sehat Syafa'at 99

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan atau perbandingan bagi penelitian lanjutan untuk mahasiswa UIN Walisongo

¹¹Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580–2584.

¹²Wawancara dengan dr. Mustamir pada 26 September 2022

Semarang pada umumnya, tentang proses penyembuhan gangguan kecemasan melalui kolaborasi akupresur dengan bacaan surah Al-Fatihah.

2. Manfaat Praktis

Hasil kajian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mahasiswa UIN Walisongo Semarang, para pelaksana kesehatan serta umat Islam dalam mencari alternatif (pengobatan Thibbun Nabawwi). Dalam hal ini sangat penting peran proses pengobatan gangguan kecemasan dikombinasikan akupresur dengan surah Al-Fatihah.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian pustaka digunakan untuk melakukan penelitian dan mendeskripsikan karya, buku, gagasan, dan kajian terdahulu yang relevan dengan ulasan skripsi, kemudian ada kelanjutan antara karya yang dikerjakan dengan kajian sebelumnya. Kemudian di pastikan tidak ada tiruan.¹³ Diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Nurul Fitriyani. 2018. Program Studi S1 Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Dengan judul “TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM MENURUT DADANG HAWARI” tujuan dari skripsi ini tidak lain untuk mengetahui mengenai terapi kecemasan dalam metode konseling islam. Dadang Hawari mengatakan bahwa kajian pada penelitian ini menggunakan kepustakaan (library reserch), dengan gagasan Dadang Hawari sebagi objek penelitian. Penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, dan mendeskripsikan serta menggali mengenai terapi kecemasan dalam konseling islam menurut pemikiran Dadang Hawari menyimpulkan bahwa terapi kecemasan dibagi menjadi empat, yakni:

¹³Tim Revisi Pedoman Skripsi, *Pedoman penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang*, (Semarang : Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, 2007), hlm. 34-35

- a. Terapis Psikofarmaka
- b. Terapis Psikologi/Psikoterapi
- c. Terapis Psikososial
- d. Terapis Psikorelegius.

Oleh sebab itu pemikiran-pemikiran Dadang Hawari yang dikembangkan memperhatikan 4 unsur itu yang dilaksanakan secara bersamaan, tidak terpisah dan berdiri sendiri, sehingga saling berhubungan.

2. Jurnal Farid Hajiri, Sri Endang Pujiastutui, Joni Siswanto dengan progam Kebidanan Sains Terapan Pascasarjana, Poltekkes Kemenkes Semarang. Dengan judul “TERAPI MUROTTAL DENGAN AKUPRESUR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER”. Vol. 2, No. 2, Juni 2019 Jurnal tersebut menjelaskan pengaruh terapi kombinasi akupresur dan murottal terhadap tingkat kecemasan dan kadar gula darah pada pasien penyakit jantung coroner. Penelitian ini menggunakan penelitian analitik komparatif berpasangan dengan desain experimental with control group pretest posstest design. Kesimpulan terapi kombinasi murottal dengan akuresur selama 2x15 menit sehari lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pasien jantung korener. Beberapa penelitian yang dipaparkan diatas berbeda dengan yang akan peneliti lakukan, salah satunya yaitu penggunaan terapi gangguan kecemasan, dimana terapi sebelumnya tidak mengkombinasikan antara terapi akupresur dengan murottal (surah Al-Fatihah) dengan mengatasi gangguan kecemasan.
3. Penelitian dilakukan oleh Diah Merdekawati (2013), dengan judul Pengaruh Terapi Murattal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan (Dibimbing oleh : Hj. Hastuti & Arman)

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terapi murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design dengan rancangan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dan di analisis menggunakan Paired Sample T test untuk melihat pengaruh terapi murattal terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Pada penelitian ini menggunakan 15 orang responden, dengan hasil analisis uji statistik Paired Sample T Test diperoleh nilai p value adalah 0,000, dengan demikian $p \text{ value} < \alpha (0,000 < 0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil uji T menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi murattal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan.

F. Sitematika Penulisan

Penulisan sistematika melayani dua macam. Yang pertama sebagai panduan untuk penulis serta menyusun bab yang belum selesai, seperti bab dua. Yang kedua memudahkan pembaca untuk mengetahui serta memahami keseluruhan bagian skripsi. Dengan demikian sistematika penelitian merefleksikan tahapan penelitian yang telah tersusun secara sistematis sesuai kaidah-kaidah dan prosedur penelitian ilmiah.¹⁴

Penelitian ini disajikan dalam beberapa bab. Dengan sistematikanya sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi pendahuluan yang menggambarkan keseluruhan model berpikir dan disajikan secara jelas dan detail. Oleh karena itu cara

¹⁴Dr. Widodo. *METODOLOGI PENELITIAN populer & praktis*, (Depok : Rajawali Pres, 2019). Hlm. 38.

mendeskripsikan diawali dengan ringkasan latar belakang masalah yang yang menjadi alasan kenapa memilih judul tersebut, dan yang menjadi pokok permasalahan. Dengan tinjauan yang jelas, tujuan penelitian dapat diungkapkan dengan baik dan dapat dikaji secara teoritis maupun praktis.

Pada bab ini menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat mengenai tentang proses terapi gangguan kecemasan dengan menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah di Griya Sehat Syafaat 99

Bab II Kerangka Teori

Pada bab ini berisi landasan teori yang akan membahas tentang gangguan kecemasan, meliputi akupresur dan surah Al-Fatihah (pengertian, macam-macam, faktor, dan terapi kecemasan) akupresur dan surah Al-Fatihah (pengertian, konsep terapi, prosedur). Yang tujuannya agar peneliti lebih jelas dengan membahas pengertian proses terapi gangguan kecemasan dengan menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah di Griya Sehat Syafaat 99

Bab III Metode Penelitian

Pada bab tiga metodologi penelitian berisi mengenai metode-metode yang dilakukan dalam penelitian. Dalam bab tiga berisi tentang pendekatan penelitian, sumber data, fokus penelitan, teknik pengumpulan data, tempat dan waktu penelitian, uji keabsahan data, dan analisis data)

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab keempat berisi tentang mendeskripsikan hasil dari penelitian serta pembahasan yang berisi objek penelitian dan proses penelitian terapi gangguan kecemasan dengan menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah di Griya Sehat Syafaat 99. Dari analisis kemudian peneliti merujuk pada teori dan metode yang telah disajikan.

Bab V Penutup

Pada bab lima berisi kata penutup yang berisi semua kesimpulan yang dijelaskan. Kesimpulan ini menjelaskan jawaban dari rumusan masalah yang muncul pada bab satu. Berdasarkan relevansi atau keutamaan penelitian yang dilakukan, serta hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti dapat memberikan rekomendasi yang dapat ditindaklanjuti oleh peneliti selanjutnya, saran terkait proses penanganan gangguan kecemasan dengan menggunakan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah di Griya Sehat Syafaat 99

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gangguan Kecemasan

1. Definisi Kecemasan dalam Psikologi

Menurut Freud dan Alwison yang dikutip oleh Andrian Ginanjar, kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah, cemas, dan ketakutan yang terjadi pada saat bersamaan, dan biasanya disertai dengan rangsangan yang meningkat pada dalam diri tubuh, yakni : keringat dingin dan jantung berdebar.¹

Kecemasan dapat terjadi ketika ada respon terhadap suatu aktivitas yang menyebabkan bahaya yang nyata maupun imajinasi. Menurut Zakiah Daradjat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosional dalam tubuh kemudian bercampur baur, seperti mengalami sebuah tekanan perasaan (frustasi) serta berlawanan konflik dengan pikiran. Kecemasan dapat muncul secara sadar, seperti syok, ketakutan, ketidakberdayaan, ancaman, dan rasa bersalah.²

Menurut Dadang Hawari, kecemasan adalah gangguan alam yang didapati dengan rasa takut atau kekhawatiran yang intensif dan berkesambungan, jika gangguan kecemasan mendapati sebuah keretakan pada kepribadian serta masih mampu menilai dengan baik maka perilaku tersebut masih mengalami batas normal.³

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dari

¹Adrian Ginjar, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 167.

²Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, 2016), h. 27

³Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Pt dana prima yasa, 1998), h. 62.

kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami. Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan gangguan sehari-hari orang tersebut. Maka perbedaan mengenai gangguan kecemasan dengan kecemasan bisa dilihat dari segi bagaimana individu mengalami suatu masalah dan individu belum mampu mengatasinya secara baik maupun normal.

Terapi kecemasan merupakan suatu kondisi untuk mengobati psikologi seperti ketakutan, gelisah, dan kekhawatiran, serta penyakit somatik yang dihadapi pasien. Namun, jika kecemasan ini berlebihan maka menjadi tidak normal (abnormal).⁴

2. Kecemasan Menurut Kedokteran Timur

Menurut The Chinnes Traditional Medicine, yang dikutip oleh Ani Purwandini mengatakan kecemasan adalah rasa takut terhadap situasi yang menyangkut pada seseorang, diantaranya rasa ketakutan dibenci, diperbicangkan serta disalahkan. Maka yang terjadi kebutuhan individu akan mengalami tegang, lemas, mual, gemetar, dan insomnia.⁵

3. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Sigmend Frued macam-macam kecemasan dibagi menjadi 3 bagian, yakni:

a. Kecemasan Obyektif

Kecemasan obyektif merupakan rasa takut terhadap kegentingan dari luar, rasa kegentingan atau bahaya disebabkan adanya gangguan terhadap sikap lingkungan yang akan mengancam serta mencelakakan dirinya.⁶

b. Kecemasan neurotis (saraf)

⁴Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 48

⁵Dini Yustiani. 2020. <https://jurnal.gaya.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-80717782/kerap-dihantui-rasa-cemas-orang-tiongkok-sembuhkan-dengan-cara-tradisional-ini>. (diakses pada 16 Juni 2022)

⁶Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Pt dana prima yasa, 1998), h. 62.

Kecemasan neurotis merupakan rasa cemas yang muncul dari hasil penglihatan terhadap keadaan kegentingan. Sigmend Freud telah mebagi menjadi tiga bagian, yakni :

- 1) Rasa cemas yang muncul disebabkan adanya penyesuaian terhadap lingkungan.
- 2) Gambaran mengenai rasa takut yang menyebabkan ketegangan, contohnya phobia.
- 3) Tindakan kebingunan disertai dengan dadakan serta tanpa provokasi.⁷

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan akan hati nurani seseorang. Sebagai orang yang memiliki hati nurani penuh, cenderung menjadi pusat perhatian ketika mempraktikan adanya bertentangan dengan moral.⁸

4. Faktor -Faktor Kecemasan

Yulian Endang Haryanti mengatakan kutipan dari Adler dan Rodman, mengatakan bahwa terjadinya kecemasan terdapat dua faktor, diantaranya:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman negatif masa lalu Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau

⁷*Ibid.*,

⁸*Ibid.*,

keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yakni kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

- 1) Kegagalan *katastropik*. Kegagalan *katastropik* yakni adanya asumsi dari dalam diri seseorang bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.
- 2) Kesempurnaan Setiap orang menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi setiap orang. Apabila target ukuran kesempurnaan itu tidak tercapai, orang tersebut akan mengalami kecemasan.
- 3) Persetujuan Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, melainkan juga untuk mencapai persetujuan dari orang lain.
- 4) Generalisasi tidak tepat Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

(Dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal adalah seperti kurangnya dukungan sosial.

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau yang dikutip oleh Yulia Tri Astuti Dewi mengatakan bahwa tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yakni :⁹

a. Kecemasan Ringan

Biasanya ditandai dengan adanya tegangan yang dialami sehari-hari, namun individu mempunyai kewaspadaan lebih meluas dan juga bisa memotivasi dirinya sendiri serta bisa memecahkan masalah secara efektif. Misalnya : seseorang mengikuti ujian akhir, pasangan dewasa akan menikah, dan seseorang sedang memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Kecemasan Sedang

Individu lebih condong berfokus pada pikiran yang menjadi perhatiannya, masih mampu mendengarkan nasihat maupun arahan dari orang lain.¹⁰ Contohnya : pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran anak pertama dengan resiko tinggi.

c. Kecemasan Berat

Individu mempunyai persepsi sangat sempit, tidak bisa berfikir pada hal-hal lain hanya pemikirannya terfokus pada yang kecil. Contohnya :¹¹ seseorang sedang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana Alam.

d. Gangguan Kecemasan

Individu ditandai dengan kehilangan kendali dirinya, sering hilang control, dan tidak bisa melakukan sesuatu meskipun dengan perintah, dan kurang mampu dalam komunikasi dengan

⁹Yulia Tri Astika Dewi, *Study Kasus Tentang Kecemasan Pada Orang Dengan HIV/AIDS*, (Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2014), h. 17.

¹⁰*Ibid.*, h. 18.

¹¹*Ibid.*,

lingkungan sosial.¹² Contohnya : individu dengan kepribadian despresi.

6. Penyebab Kecemasan

Seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan dimasa dewasa, dan bisa menjadi sebuah kecemasan. Biasanya merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi. Naik turunnya emosi merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Akan tetapi, ada orang yang merasa lebih tertekan oleh tekanan emosi daripada orang lain. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.¹³

Penyebab gangguan kecemasan terdapat empat faktor, diantaranya:

- a. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali
- c. Sebab-sebab fisik, fikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa

¹²*Ibid.*,

¹³Hartono RIW. 2020. *Http// Jurnal Dokter Sehat, Gangguan Kecemasan-Penyebab Gejala Kecemasan.ac.id*,(31- Juli-2018)

remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.¹⁴

- d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan

B. Terapi Gangguan Kecemasan

Dalam metode yang digunakan adalah kombinasi pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Farmokoterapi nyeri dan gelisah pasien yang diobati dengan obat Benzodiazepin, memiliki efek samping seperti depresi hemodinamik, gangguan memori, resistensi obat, ketergantungan dan kecanduan. Sedangkan terapi non-farmakologis diantaranya akupuntur, akupresur, Al-Qur'an (Al-Fatihah), distraksi, serta relaksasi.¹⁵ Alasan mengapa pada penelitian ini menggunakan terapi teknik kolaborasi akupresur dengan Al-Fatihah, karena kedua teknik ini mempunyai fungsi dan manfaat yang banyak serta dalam melakukannya sangat mudah.

Akupresur adalah kegiatan sederhana dengan banyak manfaat. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri. Selain itu, akupresur dapat meredakan kelelahan tubuh, memperlancar peredaran darah, dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, berdampak positif pada status sosial. Selain itu fungsi akupresur bisa bermanfaat mencegah penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitas, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah penyakit kekambuhan.¹⁶

Stimulasi manual pada titik akupresur telah terbukti meningkatkan produksi serotonin dan endorfin. Endorfn adalah obat alami yang diproduksi dalam tubuh yang menginduksi respon penenang dan semangat dalam

¹⁴*Ibid.*,

¹⁵Widyatuti, W. (2008). Terapi Komplementer dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 53-57. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/200>

¹⁶Majid, Y. A., Fatimah, S., Susanti, R. D. (2014). Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay: Universitas Padjadjaran

tubuh, memiliki efek positif pada emosi, mengurangi kecemasan, mendorong relaksasi, dan menormalkan fungsi tubuh. Serotonin berfungsi dalam mengatur suasana hati dan tidur.¹⁷

Jenis terapi komplementer lainnya yang saat ini sedang dikembangkan ditujukan untuk relaksasi pasien dan dikombinasikan dengan jenis terapi religi (terapi murottal). Terapi murottal bekerja pada otak, dan ketika otak didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Fatihah) maka otak menghasikan zat kimia yang disebut dengan neuropeptide. Molekul-molekul ini memberikan reseptor dalam tubuh agar tubuh dapat memberikan umpan balik berupa rasa nyaman yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Mendengarkan lantunan surah Al-Fatihah dengan tempo murottal konstan 60-70 dh, tanpa irama yang mendadak, dan nada yang lembut.¹⁸

Menggunakan terapi murottal (surah Al-Fatihah) akan meningkatkan kualitas kesadaran individu terhadap Allah SWT, baik individu mengetahui makna yang terkandung dalam surah Al-Fatihah atau tidak. Dalam hal ini kesadaran akan meningkatkan penyerahan diri kepada kuasa Allah SWT. Dalam keadaan ini, otak berada gelombang alfa, gelombang otak dengan frekuensi 7-14 Hz, keadaan energi otak yang optimal. Mengurangi dan menghilangkan stress. Dalam keadaan otak yang tenang, orang mampu berpikir dan membentuk koping dan ekspektasi positif terhadap diri mereka sendiri.

Kolaborasi teknik terapi akupresur dengan bacaan surah Al-Fatihah untuk mengatasi gangguan kecemasan banyak sekali manusia tidak mengetahui manfaat maupun khasiat yang luar biasa. Sehingga peneliti sangat antusias melakukan penelitian supaya bisa lebih memahami mengenai terapi tersebut. Terlebih dapat bekerjasama dengan klinik

¹⁷Yudi, A. M. (2014). Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay: Universitas Padjadjaran Bandung

¹⁸Lestari, D. (2015). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner di Ruang ICCU RSUD dr. Soedarso Pontianak. *ProNers*, 3(1). <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/10530>

GRISS99 bisa mengadopsikan ilmu-ilmu sufistik, ilmu kedokteran timur dengan menggunakan psikologi.

C. Akupresur

1. Pengertian Akupresur

Akupresur adalah terapi tradisional berasal dari negara China yang dipercaya bisa membantu proses penyembuhan penyakit. Akupresur merupakan ilmu dari akupuntur. Terapi akupresur menggunakan jari tangan, sedangkan akupuntur menggunakan dengan jarum. Tetapi semuanya terapi akupresur maupun akupuntur dilakukan pada titik-titik yang sama atau disebut dengan acupoint yang tempatnya sepanjang garis meridian.¹⁹

Akupresur adalah pemijatan titik-titik tertentu (dikenal sebagai titik akupuntur) dengan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk untuk merangsang aliran energi di meridian. Menggunakan terapi akupresur sangat aman, efektif, mudah dipelajari, dan tidak memakan waktu yang lama untuk melakukannya.²⁰

2. Konsep Terapi Akupresur

Akupresur diciptakan sebagai pengobatan karena berdasarkan dengan konsep keseimbangan yang bersumber dari aliran taoisme (konsep dasar kedokteran China). Konsep yin-yang adalah konsep kedokteran China yang menggambarkan sifat yin-yang sama-sama saling terkait, semua benda/isi alam raya dan sifat-sifatnya didunia ini mengandung sifat keduanya.²¹

Keseimbangan yang dimaksud adalah adanya keseimbangan Harmonis dan Proporsional antara unsur Yin dan Yang, sehingga menjadikan kondisi yang sehat dan normal. Sebaliknya jika Yin dan Yang tidak saling keseimbangan maka akan terjadi kondisi yang tidak

¹⁹Hartono RIW. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing. 2012.

²⁰Sukanta PO. Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus. 2008.

²¹Taufik M. Konsep Teologi Dan Humanisme Dalam Filsafat Cina. Jurnal Ilmu Ushuluddin. 2016;10(2):167-77

harmonis dalam tubuh maupun alam (sakit). Harmonis dan Proporsional sudah ada ketentuannya dengan kebutuhan fisiologis, alam pada saat itu.²²

Akupresur terdapat ada tiga komponen dasar yakni energi vital, sistem meridian, dan titik akupresur.²³

a. Energi Vital (Chi)

Energi vital adalah zat dasar kehidupan manusia, serta berasal dari orang tua dan energi kehidupan dalam tubuh diperoleh dari makanan, minuman, dan udara yang diperoleh dalam kandungan maupun setelah lahir. Chi bertanggung jawab untuk memproduksi dan mengatur darah, menghangatkan dan memelihara jaringan serta mengaktifkan fungsi tubuh. Chi berfungsi sebagai sarana komunikasi dan informasi ke sel-sel, diantara sel nantinya akan membawa suplai informan ke sistem saraf dan hormon, dikatakan sehat atau sakit, tergantung kondisinya.

b. Sistem Meridian

Meridian berasal dari kata cing luo, yang berarti sistem saluran membujur dan melintang yang memanjang secara teratur ke seluruh tubuh. Meridian bertindak sebagai media dimana chi, darah akan mengalir dan bersirkulasi. Disepanjang meridian umum terdapat titik-titik akupuntur yang dipandang dimana chi yang mengalir diangkut kepermukaan tubuh. Setiap titik memiliki efek terapi yang berbeda. Meridian diklasifikasikan menjadi 12 meridian umum dan 8 meridian khusus. Meridian umum termasuk paru-paru, usus besar, limpa, lambung, jantung, usus kecil, kantung kemih, ginjal, selaput jantung, tripemanas,

²²*Ibid.*,

²³Hartono RIW. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing. 2012.

kantung empedu dan hati. Meridian khusus adalah memiliki fungsi menghubungkan meridian umum dan organ pasangan.

c. Titik Akupresur

Titik akupresur adalah simpul meridian yang mengandung energi kehidupan dan merupakan titik rangsangan untuk keseimbangan tubuh yang disebut acupoint. Acupoint adalah titik efek sensitif dan spesifik yang terletak disepanjang meridian. Titik acupoint terletak didekat permukaan kulit diseluruh tubuh dan dihubungkan oleh jaringan yang rumit. Setiap titik akupresur memiliki efek spesifik pada sistem atau organ tubuh tertentu. Merangsang dan memijat secara lembut pada titik-titik akan menginduksi perubahan fisiologis dalam tubuh yang memengaruhi kondisi mental dan emosional. Sekarang ada lebih dari 360 acupoint di meridian seluruh tubuh, dengan banyak titik akupresur tambahan ditemukan dikedua sisi tubuh, kecuali ditengah tubuh.

3. Prosedur Terapi Akupresur

Menggunakan tekanan atau pijatan untuk merangsang terhadap pada objek titik-titik kemudian dapat mempengaruhi perubahan fisiologi tubuh dan mempengaruhi keadaan mental dan emosional seseorang.²⁴

Intervensi akupresur untuk perawatan pasien dengan kecemasan perlu adanya kombinasikan dengan titik-titik terapi akupuntur. Untuk mengatasi permasalahan pada pasien dengan stress dan kecemasan, titik yang di intervensi adalah titik shenmen, neiguan, dan yintang.²⁵ Dalam pemijatan sebaiknya terapis jangan terlalu keras sehingga dapat menyebabkan pasien kesakitan. Pemijatan yang benar adalah terapis bisa menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, dan kesemutan). Apabila sensasi rasa dapat tercapai, maka disamping

²⁴Fengge A. Terapi Akupresur Manfaat Dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp. 2012.

²⁵Sukanta PO. Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus. 2008.

sirkulasi Chi (energy) dan Xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormone yang diberikan rasa tenang. Dengan demikian pasien akan menjadi semakin rileks, dan kecemasanpun dapat menurun.²⁶

Langkah-langkah terapi akupresur²⁷

- a. Alat yang dibutuhkan
 - 1) Stetoskop
 - 2) Minyak zaitun
 - 3) Lembar obeservasi tekanan darah
 - 4) Sphygmomanometer
 - 5) Tissue basah dan kering
 - 6) Matras / Kasur
- b. Pre Interaksi
 - 1) Siapkan alat yang diperlukan
 - 2) Cuci tangan
- c. Tahap Orientasi
 - 1) Salam, panggil nama pasien, serta memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama)
 - 2) Menanyakan mengenai keluhan serta keadaan pasien
 - 3) Menjelaskan langkah-langkah serta memperkenalkan apa yang akan dilakukan oleh terapis ketika melakukan terapi dengan pasien.
 - 4) Berikan peluang terhadap klien maupun keluarga untuk menanyakan mengenai terapi.
 - 5) Melakukan keterangan untuk memperoleh keluhan dan kebutuhan komplementer yang diperlukan

²⁶Hartono RIW. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing. 2012

²⁷*Ibid.*,

4. Teknik Memijat Pada Terapi Akupresur

Sebelum memberikan pijatan pada klien, hal pertama yang harus diperhatikan adalah memeriksa kondisi pasien. Suhu ruangan yang digunakan untuk perawatan tidak boleh terlalu panas atau dingin, sirkulasi udara dalam ruangan harus baik, pemijatan tidak boleh dilakukan di ruangan yang berasap. Pemijatan dapat dilakukan setelah menemukan titik-titik meridian yang tepat yaitu munculnya reaksi berupa sensasi linu, nyeri dan pegal-pegal. Dengan akupresur, pemijatan dapat dilakukan dengan jari (ibu jari dan telunjuk).²⁸

5. Akupresur untuk Kecemasan

Pengobatan Traditional Chinese Medicine (TCM) telah ada selama dari 2000 tahun, tetapi pada zaman dahulu tidak ada alat (sphygmomanometer) untuk mengukur atau memeriksa tekanan darah, sehingga sulit untuk mengukur dan memantau tekanan darah tinggi dan rendah secara akurat. Pada akupresur, titik-titik yang digunakan berasal dari yang digunakan pada akupuntur, hanya saja akupuntur menggunakan jarum dan akupresur menggunakan tekanan jari.

Titik akupresur yang dipijat untuk mengatasi masalah gangguan kecemasan diantaranya menurut Sukanta.²⁹

- a. Titik Shenmen (HT7) Adalah titik yang terletak dijalur meridian jantung, letaknya pada sisi medial lipat pergelangan tangan. Manfaat meredakan kecemasan, gelisah, keringat dingin dan sulit tidur (Insomnia).
- b. Titik Neiguan (PC 6) adalah titik yang terletak dijalur meridian selaput jantung, letaknya ditengah-tengah bagian dalam lengan bawah, 2 cm diatas pergelangan tangan, antara tendon manfaat meringankan sulit tidur (insomnia) dan beberapa keluhan

²⁸Hartono RIW. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing. 2012.

²⁹Sukanta PO. Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus. 2008.

umum lainnya yang dapat mengganggu tidur, seperti kecemasan (stress), palpitasi, nyeri dada, dan mual muntah.

- c. Titik Yin-Tang (GV 29) merupakan titik istimewa, letaknya pada batang hidung di tengah-tengah antara alis mata kanan kiri. Manfaat relaksasi sistem saraf pusat untuk menghilangkan kecemasan, insomnia dan meningkatkan konsentrasi.

D. Al-Fatihah

1. Pengertian

Al-fatihah adalah surah pertama dalam kitab Al-Qur'an. Dalam beberapa riwayat, Al-Fatihah merupakan salah satu surat yang memiliki riwayat tersendiri. Ibnu Katsir mengatakan bahwa tafsir dalam Al-Qur'an memiliki beberapa nama. Salah satu nama yang sering disebutkan adalah Al-Syifa' yang artinya penyembuhan. Hal ini karena pada masa Nabi Muhammad SAW, Al-Fatihah juga menjadi sebuah metode penyembuhan.³⁰

Hal ini ada beberapa kisah yang disampaikan oleh sahabat bernama Abu Said Al-Khudri menceritakan tentang kehebatan surah Al-Fatihah.

*“Dari Abu Said Al-Khudri bahwa ada seorang budak perempuan yang datang kepada kami lalu mengatakan bahwa pemimpin kabilahnya terkena gigitan serangga yang sangat beracun. Kemudian perempuan tersebut bertanya kepada kami adakah diantara kalian yang mampu menyembuhkan atau meruqyah pemimpin kami. Setelah itu bangkitlah pemuda diantara kami kemudian mengobati pemimpin kabilah tersebut, atas berkat Allah SWT hasilnya sembuh. Kemudian kami bertanya kepada pemuda tersebut dengan apa engkau meruqyah pemimpin tadi, dia menjawab “ dengan Ummul Kitab”. Kemudian mereka bertanya pada Rasulullah SAW dan Rasulullah SAW berkata bagi-bagikan berita dan berikanlah satu bagian darinya”.*³¹

³⁰Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Jilid 1 (Kairo: Dar Al-Hadist 2002), hlm. 19.

³¹Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, h. 17.

Abu Hurairah r.a. berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Surat 'Alhamdulillah rabbil 'alamin (Al-Fatihah) ialah Ummul Qur'an, juga Ummul Kitab, dan Assab'ul Matsani dan Al-Qur'anul Adzim" (HR. At-Tirmidzi).

Bukhari (Bahreisy & Bahreisy, 1993)³² menyatakan bahwa surah Al-Fatihah disebut *Umuul Qur'an (Ibunya Al-Qur'an)* karena mengandung semua isi didalam Al-Qur'an. Ummul Kitab (ibu dari segala kitab Allah SWT) mengatakan bahwa semua ini yang diturunkan oleh Allah SWT kepada nabi adalah surah Al-Fatihah, Assab'ul Matsani (tujuh ayat pujian yang selalu diulang-ulang). Semua umat islam membaca sekurang-kurangnya 17 kali siang dan malam dalam shalat fardhu. Al-Qur'anul Adzim karena surah yang terbesar dalam Al-Qur'an.

Ulama seperti Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan M. Quraish Shihab telah menyatakan bahwa gangguan psikologis (kecemasan) dapat disembuhkan dengan membaca dan memahami Al-Fatihah.³³ Al-Jauziyah mengatakan Al-Fatihah mengandung panawar atau obat untuk hati (Qolbu).

Selanjutnya dalam bukunya yang berjudul Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab³⁴ menyatakan bahwa surah Al-Fatihah adalah media yang ampuh dalam mengobati gangguan kecemasan, ketakutan, kebimbangan, perlindungan dari keburukan dan mengatasi berbagai masalah. Salah satu intervensi psikologis yang diterapkan berdasarkan surah Al-Fatihah adalah terapi membaca reflektif-intuitif untuk Al-Fatihah. Alhasil, intervensi tersebut lebih efektif dalam mengurangi depresi dan meningkatkan imunitas.³⁵

³²Bahreisy, S. & Bahreisy, S. (1993). *Terjemahan Singkat Ibnu Katsir (jilid I)*. Surabaya : PT. Bina Ilmu

³³Purwoko, S. B. (2013). Terapi refleksi al-fatimah. *Psikologika*. 18(2): 129-141

³⁴Shihab, M.Q. (2004). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (volume I)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.

³⁵Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal psikologi*. 42(1): 34-46

Intervensi ini pada hakekatnya adalah proses membaca secara berulang-ulang serta merenungkannya. Proses perenungan terhadap surah Al-Fatihah memberikan para penyintas autisme (bunuh diri) yang merasa cemas akan visi pegangan hidupnya. Dengan cara ini, orang lebih efektif dan positif dalam memandang masalahnya dan membuat hidup lebih damai.³⁶

2. Konsep Terapi Al-Fatihah

Terapi Al-Fatihah dengan dilagukan oleh seorang terapis (pembaca Al-Fatihah) akan mengandung unsur suara atau instrument penyembuhan yang menakjubkan. Suara mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan relaksasi, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, meningkatkan sistem kimiawi tubuh, menurunkan tekanan darah, pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan gelombang otak. Tingkat pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat ini bagus untuk mendorong ketenangan, kontrol emosi, pemikiran yang lebih dalam, dan metabolisme yang lebih baik.³⁷

Terapi dengan Al-Fatihah dengan menggunakan suara yang berisikan bacaan surah Al-Fatihah diperdengarkan selama 10-15 menit memberikan dampak psikologi kearah positif, hal ini dikarenakan ketika surah Al-Fatihah diperdengarkan kepada seseorang lalu suara tersebut akan masuk pada jaringan-jaringan otak maka otak akan menterjemahkannya. Persepsi kita ditentukan oleh semua yang telah terakumulasi, keinginan, hasrat, dan kebutuhan.³⁸

Terapi Al-Fatihah merupakan terapi non-farmakologi yang dapat digunakan mengurangi rasa cemas, dengan ayat-ayat yang terkandung

³⁶Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoimun. *Jurnal Fuaduna*, 5(1).

³⁷Zahrofi DN. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014

³⁸Faradisi F. Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. 2012;5(2).

dalam surah Al-Fatihah dapat menstimulasi gelombang delta yang menyebabkan pendengar dalam keadaan tenang, tentram, dan nyaman.³⁹

Relaksasi religius yang dikembangkan oleh Benson menggabungkan relaksasi dengan faktor iman, yang dapat membangkitkan kekuatan batin untuk membantu orang tersebut menjadi rileks. Dengan analogi bahwa bacaan surat Al-Fatiha harus pelan-pelan, teratur dan lembut serta dengan faktor keimanan, diharapkan dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Fatiha dapat menimbulkan relaksasi.⁴⁰

3. Prosedur Terapi Al-Fatihah

Dalam terapi Al-Fatihah mengandung unsur suara manusia, dimana suara tersebut dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang baik.⁴¹

Standar operasional prosedur terapi Al-Fatihah dimulai dari persiapan dengan meliputi: persiapan alat, persiapan pasien, persiapan perawat dan persiapan lingkungan. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan terapi kepada pasien.⁴² Dalam hal ini peneliti menggunakan surah Al-Fatihah karena surah tersebut mengandung fadhilah dan khasiat yang luar biasa khususnya bagi umat muslim. Salah satu keistimewaan dari surah Al-Fatihah dapat menjadikan terkabulnya

³⁹Zahrofi DN. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014

⁴⁰Faradisi F. Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK). 2012;5(2).

⁴¹*Ibid.*,

⁴²Lahmuddin L. Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami Miqot: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman. 2012;36(2)

seluruh hajat yang kita panjatkan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, yang artinya :

“Jika kita punya suatu hajat, surah Al-Fatihah bisa menjadi perantara untuk hajat tersebut”

Tidak hanya itu juga, Sykeh Ali Jaber mengatakan bahwa surah Al-Fatihah ternyata juga bisa menjadi media untuk menyembuhkan segala penyakit. Surah Al-Fatihah juga bisa menyembuhkan hati gelisah, depresi, stress, cemas, dan jin jaha. Namun dengan catatan cara mengamalkannya harus benar.⁴³

4. Al-Fatihah Untuk Kecemasan

Terapi Al-Fatihah berkerja dengan otak, dimana ketika terapis membacakan surah Al-Fatihah kepada klien maka rangsangan suara bacaan tersebut otak akan memproduksi zat kimia yang disebut dengan neuropeptide. Molekul-molekul ini kemudian mengangkut reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh sehingga tubuh akan memberikan umpan balik berupa rasa nyaman. Bacaan surah Al-Fatihah secara perlahan-perlahan mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan apabila dilakukan dengan jarak 5-7 menit secara konstan, tidak ada perubahan irama yang mendadak dan dengan nada yang lemah lembut.⁴⁴

Terapi dengan surah Al-Fatihah dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan rangsangan suara (ayat-ayat surah Al-Fatihah) meningkatkan pelepasan endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan dapat menurunkan kebutuhan akan obat-obatan. Pelepasan tersebut memberikan pula suatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan mengurangi rasa kecemasan.⁴⁵

⁴³Miftahul Huda. 2021. <https://portaljember.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-163208573/begini-cara-mengobati-segala-penyakit-dengan-surah-al-fatihah-syekh-ali-jaber-ini-sangat-mujarab-coba-saja? page=1> (diakses pada tanggal 16 Juni 2022)

⁴⁴Widyatuti W. Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2008;12(1):53-7

⁴⁵Faradisi F. Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK). 2012;5(2).

Mekanisme kerja Surat Al-Fatiha sebagai agen terapi adalah mempengaruhi semua organ sistem tubuh. Menurut teori Candice Perth, neuropeptida dan reseptor biokimia yang disekresikan oleh hipotalamus sangat erat kaitannya dengan peristiwa emosional. Sifat rileks dapat menurunkan kadar serum kortisol, epinefrin-norepinefrin, dopa, dan hormon pertumbuhan.⁴⁶

⁴⁶Kaida Smc. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Gombong: Stikes Muhammadiyah Gombong; 2016.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Creswell (2008) penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Cara mengetahui gejala sentral adalah dengan melakukan wawancara kepada partisipan. Hasil wawancara kemudian dikumpulkan dan dianalisis, dan hasil analisis tersebut dapat berupa gambaran atau deskripsi.¹

Penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, tetapi menggunakan “*social situation*” atau situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen yakni: tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.²

Selanjutnya pada pendekatannya, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif yaitu metode yang digunakan untuk mencari unsur-unsur, ciri-ciri, sifat-sifat suatu fenomena. Metode ini dimulai dengan mengumpulkan data, menganalisis data, dan menginterpretasikannya.³

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara runtut dan sistematis dengan menyajikan data-data yang berisi informasi mengenai fakta yang akurat tentang proses penyembuhan gangguan kecemasan dengan menggunakan kolaborasi akupresur dan surah Al-Fatihah yang dilakukan di Griya Sehat Syafaat99 (GRISS)

¹Prof.Dr.Conny R.Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta:GRASINDO), Hlm.7

²Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm.207

³Prof.Dr.Suryana, M.Si, *METODOLOGI PENELITIAN Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Buku Ajar Perkuliahan, 2010. Hlm.20

B. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini yaitu:

1. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti.⁴ Data primer pada penelitian ini yaitu dengan melakukan wawancara bersama narasumber yaitu Bapak Mustamir Pedak, S.Ked selaku *owner* Griya Sehat Syafaat99 dan salah satu terapis Griya Sehat Syafaat99 bernama Dika

2. Sumber Sekunder

Sumber skunder merupakan sumber-sumber lain yang berkaitan dengan objek pembahasa. Sumber skunder penelitian ini adalah karya-karya ilmiah yang pernah mengkajo tentang Griya Sehat Syafaat (GRISS99) Semarang, serta karya ilmiah lainnya yang berkaitan tentang proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian pada hakekatnya adalah pertanyaan yang berasal dari pengalaman peneliti, atau pengetahuan yang diperoleh melalui keputusan ilmiah atau lainnya.⁵ Fokus penelitian ini adalah mengetahui proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan surah Al-Fatihah dan bagaimana penerapannya di Griya Sehat Syafaat99.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), dan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi.

⁴Sugiyono, METODE PENELITIAN PENDIDIKAN”, (Bandung: Penerbit Alfabeta), 2013, h. 308

⁵Putri Damayanti, “INTERNALISASI NILAI-NILAI AKHLAK MELALUI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI MAN 1 SEMARANG”, Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016, Hlm.42

1. Wawancara

Esterberg (2002) mendefinisikan interview sebagai berikut “*a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁶

Pada penelitian ini, peneliti mewawancarai Owner Griya Sehat Syafaat99 yakni Bapak Mustamir Pedak, S.Ked. wawancara akan dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada Narasumber.

2. Observasi

Nasution (198) mengemukakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Marshall (1995) menjelaskan bahwa “*through observasi, the researcher learns about behavior and the meaning attached to those behavior*”. Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti mengobservasi tempat Griya Sehat Syafaat99, kondisi didalam ruangan, kamar-kamar tempat terapi, dan alat-alat yang dibutuhkan terapi dan klien.

3. Dokumentasi

Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya dari seseorang. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara, akan lebih dapat dipercaya

³²Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm.317

kalau didukung oleh sejarah pribadi kehidupan dimasa kecil, di sekolah, ditempat kerja, di masyarakat dan autobiografi.⁷

Pada penelitian ini, peneliti menyertakan dokumentasi untuk mendukung penelitian. Dokumentasi berupa gambar/foto Griya Sehat Syafaat99. Gambar/foto interview dan observasi, dan juga tulisan-tulisan atau karya-karya Narasumber.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan september 2022, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan menggunakan alat bantu perekam (perekam suara / voice note), alat pencatan, dan membuat catatan lapangan (field note) selama wawancara berlangsung. Adapun prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti,:

- 1) Melakukan pengumpulan data setelah mendapatkan izin dari tempat praktik atau klinik sebagai tempat penelitian.
- 2) Menjelaskan tentang rencana penelitian kepada staf di klinik GRISS99
- 3) Setelah perijinan selesai, peneliti melakukan uji coba pedoman wawancara pada partisipan pemula yang memiliki kriteria yang sama seperti partisipan dalam penelitian ini. Uji coba pedoman ini tujuan untuk melihat kedalam dari pertanyaan-pertanyaan dala pedoman wawancara tersebut sekaligus melatih komunikasi efektif peneliti untuk kelnacaran pengumpulan data pada partisipan sebenarnya.
- 4) Selanjutnya peneliti melakukan skrining awal untuk memilih partsipan yang sesuai dengan kriteria.
- 5) Setelah didapatkan klien yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti maka peneliti akan meminta inform consent dan menjelaskan tujuan serta manfaat penelitian ini.

³³Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm.329

- 6) Sebelum melakukan wawancara mendalam kepada partisipan, peneliti melakukan kontrak waktu dan tempat. Jika partisipan merasa nyaman dan siap melakukan wawancara mendalam di klinik maka wawancara dilakukan saat itu juga. Selama peneliti melakukan wawancara dilakukan perekaman menggunakan perekam suara di telepon genggam dan selanjutnya dilakukan transkrip data dari hasil rekaman wawancara ini.

F. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di Griya Sehat Syafaat99 (GRISS99), kompleks Masjid Agung Jawa Tengah, yang berada di Jl. Gaya Raya Semarang, No. 101, Area Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah 50166. kemudian waktu pelaksanaan penelitian yaitu bulan september 2022.

G. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility* (validitas internal), *transferability* (validitas eksternal), *dependability* (reliabilitas), dan *confirmability* (obyektivitas). Macam-macam pengujian kredibilitas data antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check.⁸

Penelitian ini menggunakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas, ini digunakan untuk pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan juga berbagai waktu.

Uji keabsahan pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dan dokumentasi.

³⁴Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm. 310

Jika dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, guna untuk memastikan data mana yang dianggap benar. atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandangnya berbeda-beda.⁹

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sebelum peneliti terjun ke lapangan, dan hasilnya dilaporkan selama peneliti berada di lapangan. Analisis data dimulai sejak peneliti memutuskan fokus penelitian hingga laporan selesai. Dengan demikian, teknik analisis data dilakukan mulai dari perencanaan penelitian hingga penyelesaian penelitian.

Analisis data merupakan pengambilan data yang diperoleh dari sumber-sumber seperti wawancara dan catatan lapangan serta mengorganisasikannya secara sistematis sehingga mudah dipahami dan hasilnya dapat dikomunikasikan kepada orang lain.

Analisis data melibatkan pencarian data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan mengorganisasikannya secara sistematis, mengorganisasikan data ke dalam kategori, menggambarkannya dalam satuan, melakukan sintesis, Menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, kemudian membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁰

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan empat tahapan yaitu :

1. Menyiapkan draf pertanyaan untuk narasumber
2. Mengumpulkan data wawancara dan observasi
3. Mendeskripsikan data yang telah terkumpul berupa gambar atau tulisan

⁹Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm.374

¹⁰Sugiyono, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm.335

4. Menemukan kesimpulan dan kejelasan dari topik permasalahan

Metode ini digunakan untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan masalah yang diamati yakni proses penyembuhan gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surag Al-Fatihah di Griya Sehat Syafaat99 Semarang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN HASIL

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS99)

a. Sejarah Berdirinya GRISS99 Semarang

GRISS99 Semarang didirikan pada tanggal 9 september 2009, bertempat di Jl. Gajah Raya Semarang lebih tepatnya Kawasan Kantor Masjid Agung Jawa Tengah No. 101 Semarang. Pendirinya adalah seorang ilmuwan kedokteran bernama Bp. Mustamir Pedak, S.Ked, berdirinya GRISS99 tidak ingat persis kapan didirikan, cuma ia dan karyawannya mengatakan 9 september adalah tanggal berdirinya GRISS99 Semarang. Tanggal lahir dan bulan lahir sama-sama sehingga diberi angka99, yang sesuai dengan nama Griya Sehat Syafaat (GRISS99) Semarang.

Griya Sehat Syafaat99 (GRISS99) adalah sebuah tempat atau klinik yang berisi tentang pengobatan yang berbasis *Thibbun Nabawi*. GRISS99 mempunyai dua tempat, tempat pertama yang beralokasi di daerah Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) bagian perkantoran no. 101 sedangkan tempat kedua ada di Jl. Kendeng Barat I No. 3 Sampangan, Semarang.¹¹ GRISS buka setiap hari mulai dari pukul 08.00 hingga 16.00 WIB. Klinik GRISS99 juga menawarkan panggilan rumah / *home care*.

Menurut Mustamir Pedak, nomor 99 diminati oleh Sebagian besar umat Islam di Indonesia. Umat Islam sering mengaitkan nomor 99 sebagai simbol jumlah angka asma'ul husna, yakni 99 nama sifat milik Allah SWT. keberadaan nomor 99 yang disebut GRISS99 ini merupakan bentuk identitas sebagai daya Tarik masyarakat dalam rangka penyembuhan sebagai GRISS99.

¹¹Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 26 Setember 2022

GRISS99 Semarang awalnya hanya memiliki tiga karyawan, dua terapis dan satu sebagai administrasi. Setelah beberapa tahun beroperasi, GRISS99 didirikan oleh Bp. Mustamir Pedak, S.Ked saat ini memiliki 17 karyawan dan 40-50 pasien yang mengunjungi klinik setiap harinya. Artinya, GRISS99 Semarang melayani sedikitnya 1.500 pasien setiap bulannya. Kini GRISS99 Semarang telah membuka cabang di Jl. Kendeng Barat I/3 A Sampangan-Semarang didirikan pada tanggal 6 Februari 2017.¹²

b. Biografi Mustamir Pedak, S.Ked

Mustamir atau yang akrab disapa Mustamir Pedak merupakan putra keempat dari tujuh bersaudara. Merupakan anak dari Bapak Subakir (Alm) dan Ibu Muryati. Lahir pada tanggal 5 September 1976 di Desa Pedak, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang. Kata “Pedak” yang selalu disematkan dibelakang nama beliau merupakan bukti identitas bahwa beliau merupakan putra rembang.¹³

Mustamir telah menempuh berbagai pendidikan, baik formal maupun informal. Menempuh pendidikan formal di SD Pedak pada tahun 1989, SMPN Sulang pada tahun 1992, SMAN 2 Rembang tahun 1995, kemudian sempat mencicipi fakultas kedokteran hewan IPB (1995-1996), lalu kemudian diangkat menjadi sarjana kedokteran FK UNDIP pada tahun 2004. Disamping pendidikan formalnya, terdapat pula pendidikan non formal yang telah ditempuh oleh Mustamir diantaranya yaitu: Madrasah Nurriyatul Ulum Pedak Sulang Rembang (saat balita – 1995), Ponpes Nurul Imdad Kota Bogor pada tahun 1995-1996, Ponpes Subulassalam Banyumanik Semarang pada tahun 1997-1999, dan kemudian beliau menjadi santri di Ponpes Gubug Petjeng Al-Habsy Ngrembel,

¹²Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 26 Setember 2022

¹³Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 26 Setember 2022

Gunungpati, Semarang pada tahun 2000-sekarang (masih menjadi santri kalong).

Menurut keterangan Mustamir, beliau menjadi santri di Ponpes Gubug Pentjeng dan menemukan wanita pujaan hatinya bernama Lila Umang Fitri . Sampai saat ini beliau bersama sang istri telah dikaruniai tiga orang anak yang bernama Nashra Ajeng Yauma Rahmi, Maulida Ayu, dan Mas Santri Abwa Adinata. Mustamir dan keluarganya berumahtangga bersama di jalan Kendeng Barat VI No. 22, Sampangan, Semarang.

Selain pendidikan formal dan non formal yang ditempuh, terdapat pula ilmu-ilmu yang telah dipelajari oleh beliau hasil dari mengikuti berbagai kursus dan kelas pelatihan, diantaranya yaitu beliau pernah mengikuti kursus Akupresure seni pengobatan timur Yogyakarta pada tahun 2009-2011, kursus jamu tradisional seni pengobatan timur Yogyakarta pada tahun yang sama yakni 2009-2011, mengikuti Ujian Berstandar Nasional Persatuan Bekam Indonesia (PBI) 2016, pelatihan NLP “*redesign the life with Neuro Hypnosis Repatterning*” (NHR) 2017. Pada tahun 2017 mengikuti pendidikan hipnoterapi oleh Lembaga Pengembangan Hypnotherapy Indonesia, dan menyelenggarakan pelatihan NHR “*Stress Management Neuro Hypnosis Repatterning*”, (NLP) “*Neuro-Linguistic Programming*” pada tahun 2018.

Selain kesibukannya menjadi *owner* GRISS99, Mustamir juga merupakan seorang penulis buku. Sedari kecil Mustamir sudah gemar membaca buku, tak heran jika diusianya yang tengah duduk dikelas tiga SD dapat menjawab pertanyaan sulit milik kelas lima SD. Hobinya tersebut terbawa sampai ia dewasa, dimana ia sangat menyukai buku sampai-sampai memiliki karya tulis sendiri. Diantara karya tulis milik Mustamir ialah: *Energi Ibadah* (Yogyakarta, Lingkaran:2007), *5 Obat Dari Langit* (Yogyakarta, Lingkaran: 2008), *Mukjizat Terapi Qur’an* (Jakarta, Wahyu Media:

2009), *Kaya Tapi Miskin: Humor Sehat* (Yogyakarta, Diva Press: 2009), *Sholat For Brain* (Yogyakarta, Mitra Pustaka: 2010), *Quranic Super Healing* (Semarang, Thoha Putera: 2010), *Metode Super Nol Menaklukan Stress* (Jakarta, Hikmah: 2011), *Kecerdasan Fatihah* (Yogyakarta, Diva Press: 2011), *Puasa Obat Dahsyat* (Jakarta, Wahyu Media: 2012), *Terapi Ibadah* (Semarang, Dahara Press: 2014), *Menyerap Energi Gaib* (Yogyakarta, WR: 2017), *Ruqyah Berbasis Tauhid* (Batu, Literasi Nusantara: 2020), *Sufi Healing in Action* (Batu, Literasi Nusantara: 2021), dan belum lagi karya-karya yang sekarang ini masih digarap oleh Mustamir dan belum di publikasikan.¹⁴

2. Gambaran Prosedur Terapi Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan di GRISS99 Semarang

Menurut pengobatan timur, akupresur adalah suatu teknik terapi yang menyerupai teknik akupuntur. Namun dalam terapi akupuntur menggunakan media jarum sedangkan akupresur menggunakan teknik penekanan atau pemijatan dengan jari tangan. Teknik akupresur maupun akupuntur memiliki kesamaan pada titik-titik tersebut. Oleh sebab itu manfaat dalam melakukan terapi akupresur sangat banyak terlebih dalam mengatasi gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah perasaan khawatir yang terlalu berlebihan serta kondisi individu tidak bisa membatasi sesuatu yang terjadi padanya, kemudian dapat menyebabkan individu mudah tertekan (gelisah maupun cemas).

Menurut Mustamir Pedak orang yang mengalami gangguan kecemasan lebih cenderung mudah marah dan tersinggung, sehingga emosi negatif akan lebih meningkat, jika kecemasan tidak segera ditangani maka kondisi kepribadian individu akan terganggu.

Kemudian, alasan kenapa menangani gangguan kecemasan menggunakan teknik akupresur. Sebab dalam proses melakukan teknik

¹⁴Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 26 Setember 2022

akupresur akan memberikan stimulus energi pada objek titik-titik kecemasan. Stimulus tersebut akan memberikan perubahan pada fisiologi tubuh serta mampu mengaruhi keadaan mental dan emosional individu.¹⁵

Teknik pada penyembuhan akupresur tujuannya untuk membangun kembali sel-sel lemah dan memungkinkannya untuk membuat sistem pertahanan, serta dapat membangkitkan sel-sel dalam tubuh. Akupresur hanya bertujuan untuk melahirkan sel-sel baru pada tubuh walaupun sedang tidak sakit.¹⁶

Dalam melaksanakan teknik terapi akupresur, memberikan pemijatan adalah sebuah perlakuan indah, terapi yang dilaksanakan yakni memberikan efek manipulasi pada otot dan jaringan. Kemudian jika teknik terapi akupresur dilakukan lebih mendalam maka dapat meningkatkan kebugaran kesehatan serta bisa mengurangi dampak kecemasan. Terapi akupresur sudah dijalankan berabad-abad tahun yang lalu sebab terapi ini sangat memungkinkan untuk digunakan sebagai metode penyembuhan. Disamping itu juga terapi akupresur menggunakan metode pemijatan, pemberian pemijatan menjadi cara mudah untuk mengatasi orang yang sedang merasa sakit. Dengan memberikan pemijatan maka akan memberikan efek ketenangan pada otot, menghilangkan stress dan menciptakan rasa ketenangan serta memperlancar darah dan juga saraf.

Selanjutnya dalam memberikan penekanan atau pemijatan kepada pasien terapis perlu melihat kondisi pasien terlebih dahulu. Selain kondisi ruangan dalam melaksanakan terapi akupresur juga perlu diperhatikan. Suhu ruangan jangan terlalu panas serta dingin, sirkulasi udara tempat terapi harus baik, dan tidak diperkenankan pada saat melakukan terapi diruangan yang berasap. Pemijatan dilakukan setelah

¹⁵Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

¹⁶Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

terapi menentukan objek titik kecemasan, dalam pemijatan lebih baik dilakukan dengan menggunakan ibu jari.

3. Titik Pengobatan Terapi Akupresur untuk Kecemasan.

Akupresur untuk kecemasan terdapat pada titik *ST36 (stomach)* dan *SP6*, kemudian dapat dilakukan penekanan pada titik-titik ini, yang terletak empat jari diatas malleolus (mata kaki) bagian dalam. Dan juga titik empat jari dibawah tempurung lutut ditepi luar tulang kering.¹⁷

Pada pemijatan sebaiknya dikerjakan sebanyak 5 kali selama 1-2 menit. Akupresur dilakukan secara rutin dan tunggu hasilnya setelah 30 menit. Hal ini membuat pasien merasa rileks dan mampu menurunkan cemas.

Berikut ini merupakan titik-titik akupresur lambung dan limpa (*ST36* dan *SP6*) untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pasien satu dan dua, antara lain yaitu:¹⁸

a. Titik *ST36*

Titik *ST36* terletak pada 3 cun dibawah patella, lateral crista os tibia. Cara penekanan atau pemijatan untuk organ lambung yaitu dengan menekan titik *ST36 (Zusanli)*. Tiitik ini ditekan dengan menggunakan ibu jari dilakukan sekitar tiga menit tujuannya yaitu untuk memperkuat organ di titik lambung. Dan secara tidak langsung akan memperbaiki emosi berupa kecemasan.

b. Titik *SP6*

Titik *SP6* tereletak pada 3 cun atau sekitar 4 jari diatas mata kaki bagian dalam. Cara penekanan yaitu dengan menekan dititik tersebut menggunakan ibu jari selama tiga menit. Akupresur pada titik *SP6* tujuannya untuk memperbaiki energi organ limpa sehingga mampu mengurangi kecemasan.

¹⁷Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

¹⁸Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

Dalam wawancara dengan owner GRISS99, untuk menangani gangguan kecemasan “*digunakan terapi dengan objek titik lambung dan limpa. Titik akupresur untuk organ lambung yaitu ST36 (Stomact) dan untuk organ limpa yaitu SP6 (Spleen). Ketika dilakukan pemijatan diarea titik tersebut, maka secara langsung akan menstabilkan energi diorgan tanah (lambung dan limpa) sehingga kecemasan dapat terkendali*”.¹⁹

Dalam membahas istilah cun, cun adalah satuan ukuran panjang dan lebar jarak antara titik akupresur dengan titik acuan yang digunakan, dan berbeda dengan centimeter, hanya menggunakan tangan sendiri membuat cun lebih fleksibel. 1 cun sama dengan ibu jari dan 3 cun sama dengan 4 jari.

4. Gambaran Prosedur Terapi Al-Fatihah Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan di GRISS99 Semarang

Dalam kitab Al-Qur’an banyak surah-surah didalamnya mengandung nilai tentang keimanan, ilmu pengetahuan, ibadah, dan juga hubungan makhluk hidup (Najati, 1985). Kandungan dalam Al-Qur’an bisa diharapkan untuk menjadi motivasi dan penyemangat bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan. Kandungan pada kitab Al-Qur’an bisa dijelaskan pada surah Al-Fatihah.²⁰

Hal ini ada beberapa kisah yang disampaikan oleh sahabat bernama Abu Said Al-Khudri menceritakan tentang kehebatan surah Al-Fatihah.

“Dari Abu Said Al-Khudri bahwa ada seorang budak perempuan yang datang kepada kami lalu mengatakan bahwa pemimpin kabilahnya terkena gigitan serangga yang sangat beracun. Kemudian perempuan tersebut bertanya kepada kami adakah diantara kalian yang mampu menyembuhkan atau meruqyah pemimpin kami. Setelah itu bangkitlah pemuda diantara kami kemudian mengobati pemimpin kabilah tersebut,

¹⁹Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

²⁰Najati, M. U. (1985). *Al Quran dan ilmu jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka.

atas berkat Allah SWT hasilnya sembuh. Kemudian kami bertanya kepada pemuda tersebut dengan apa engkau meruqyah pemimpin tadi, dia menjawab “ dengan Ummul Kitab”. Kemudian mereka bertanya pada Rasulullah SAW dan Rasulullah SAW berkata bagi-bagikan berita dan berikanlah satu bagian darinya”.²¹

Abu Hurairah r.a. berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: ”Surat ‘Alhamdulillah rabbil ‘alamin (Al-Fatihah) ialah Ummul Qur’an, juga Ummul Kitab, dan Assab’ul Matsani dan Al-Qur’anul Adzim” (HR. At-Tirmidzi).

Menurut Ustadz Mustamir Pedak, alasan kenapa surah Al-Fatihah dijadikan terapi kecemasan di GRISS99 sebab ada tiga hal yang mendasari Ustadz Mustamir untuk melakukan terapi tersebut, diantaranya:²²

a. Alasan Praktis

karena surah Al-Fatihah sering didengar, populer dan dikenal oleh semua kalangan atau masyarakat umat muslim. Sehingga mempermudah bagi terapis maupun pasien untuk memahami dan secara tidak langsung akan mengikuti baik didalam hati maupun melafalkan.

b. Alasan Psikologis

karena surah Al-Fatihah mengandung makna yang dapat mengurangi kecemasan, sebab didalam surah Al-Fatihah ketika membaca, memaknai dan memahami secara mendalam maka reaksi jiwa akan merasakan ketenangan.

c. Alasan Dalil

Yakni banyak sekali ayat-ayat Allah serta hadist dari riwayat Rasulullah maupun sahabat yang mengatakan bahwa didalam surah Al-Fatihah terdapat kandungan dan fadhilah yang luar

²¹Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azim*, h. 17.

²²Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

biasanya, jika kita memaknai secara mendalam tentu rangkuman semua kitab Al-Qur'an terdapat didalam surah Al-Fatihah.

Maka dari itu sudah sangat jelas, alasan kenapa surah Al-Fatihah bisa dibuat rujukan dalam terapi. Tentunya hal itu semua tidak lepas dari kekuatan yang dimiliki oleh Allah SWT. kita sebagai hamba yang taat dan sebisa mungkin menjahui larangan yang Allah perintahkan. Maka secara otomatis jika kita meminta secara berharap penuh insyaallah semua penyakit yang kita alami akan sembuh.

Selain itu, dalam wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak mengatakan

“jika terapi Al-Fatihah sangat memberikan efektif dampak baik ketimbang dengan terapi musik. Sebab dalam terapi Al-Fatihah memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan, yakni bisa membentuk koping baru dalam menangani kecemasan. Selain itu, terapi Al-Fatihah juga mempunyai dua alasan penting kenapa bisa dijaikan terapi, sebab dalam surah Al-Fatihah memiliki irama yang indah dan juga secara psikologi dapat meberikan memotivasi maupun dorongan semangat dalam situasi permasalahan yang sedang dihadapi”.

Selain wawancara dengan owner GRISS, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu terapis GRISS mengenai alasan kenapa surah Al-Fatihah mampu bisa mengatasi kecemasan. Menurut salah satu terapis mengatakan bahwasanya:²³

surah Al-Fatihah memberikan efek relaksasi dan menenangkan, surah Al-Fatihah jika dilantunkan dengan penuh penghatayan serta pemaknaan secara mendalam akan memberikan manfaat pada

²³Wawancara dengan salah satu petugas klinik, pada tanggal 15 Oktober 2022

kekebalan daya tubuh, mengobati penyakit, memberikan ketenangan jiwa dan merelaksasi otot-otot yang sedang tegang serta mampu mengendalikan emosi. Jadi dengan memberikan terapi Al-Fatihah kepada orang yang mengalami gangguan kecemasan dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Oleh karena itu, peneliti menangkap penjelasan mengenai terapi Al-Fatihah bahwa dengan melantunkan ayat-ayat Al-Fatihah merupakan bentuk ucapan doa dan sanjungan kepada Allah SWT. sehingga kita sebagai hamba yang berharap dapat bisa menyembuhkan penyakit yang dialaminya. Terlepas dari Allah SWT mengabulkan permintaan kita atau tidak, yang jelas dalam kita berdoa kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang tentang keyakinan doa yang dipanjatkan.

5. Proses Pelaksanaan Terapi Gangguan Kecemasan dengan Mengkolaborasikan Teknik Akupresur dan Surah Al-Fatihah di GRISS Semarang

Setelah mengetahui gambaran mengenai proses terapi gangguan kecemasan maka dapat dilakukannya pelaksanaan terapi dengan teknik kolaborasi akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah. Menurut Mustamir Pedak dalam melaksanakan terapi di GRISS99 akan menggabungkan metode ilmu kedokteran timur dengan ilmu sufistik, ilmu kedokteran timur ialah menggunakan teknik akupresur sedangkan ilmu sufistiknya menggunakan bacaan surah Al-Fatihah. Mengapa hal demikian, sebab Ustadz Mustamir Pedak sudah mempunyai ilmu basic kedokteran sekaligus dulunya beliaunya juga pernah *nyantri* maka dari itu penggabungan ilmu sufistik dan ilmu kedokteran sangat mumpuni untuk menangani gangguan kecemasan.

Pada pelaksanaan terapi di GRISS99 yang dikembangkan oleh Ustadz Mustamir Pedak sebelum melakukan terapi, terapis perlu mengetahui langkah-langkah yang harus dilakukan, yakni pemeriksaan,

pada pemeriksaan alur terapi tasawuf dibagi menjadi dua yaitu pemeriksaan sufistik dan pemeriksaan organ. Begitu pula dengan diagnosis dan terapi semuanya dibagi menjadi dua.²⁴ Berikut ini cara penjelasannya :

a. Pemeriksaan

Pemeriksaan pada alur terapi ini dibagi menjadi dua yaitu pemeriksaan sufistik dan pemeriksaan organ.

- 1) Pada pemeriksaan sufistik berguna untuk memeriksa kondisi fisik dan emosi klien. Pada tahap ini, terapis mencari tahu sumber masalah yang dikeluhkan oleh pasien sedangkan untuk pemeriksaan emosi dapat diketahui ketika diagnosis antara terapis dan pasien dengan keluhan yang dirasakan.
- 2) Pemeriksaan organ, pada pemeriksaan ini terapis melakukan dengan cara memeriksa lidah dan nadi. Menurut Ustadz Mustamir Pedak organ lidah dan nadi dapat menggambarkan kesehatan seseorang.

b. Diagnosis

Seperti yang sudah dijelaskan pada tahap pemeriksaan, diagnosis juga dibagi menjadi dua, yakni diagnosis sufistik dan organ. Diagnosis sufistik yaitu hasil dari keluhan pada pemeriksaan sufistik, sedangkan diagnosis organ hasil dari keluhan organ pasien.

c. Terapi

Sama seperti yang sudah dijelaskan pada alur pemeriksaan, dan diagnosis, maka terapi juga dibagi menjadi dua, yaitu terapis sufistik dan terapi penunjang.

- 1) Terapi sufistik, pada terapi ini di GRISS99 melayani berbagai terapi sufistik yang dapat diterapkan pada

²⁴Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

kebutuhan pasien. Beberapa macam terapi sufistik yang terdapat di GRISS diantaranya bacaan surah Al-Fatihah, Ruqyah, Dzikir, dan Sholawat dll

- 2) Terapi penunjang, selain terapi sufistik, terdapat juga terapi penunjang yang diberikan oleh terapis kepada klien sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien. Beberapa macam terapi penunjang yang terdapat di GRISS99 yakni, Akupuntur, Akupresur, Bekam, Moksibasi, Jamu dll.²⁵

Setelah mengetahui alur terapi, maka terapis mempersiapkan analisis kasus dengan pasien sebagaimana alur diatas, analisis yang dilakukan pada pasien yakni dengan melakukan hasil wawancara dan observasi antara terapi dengan pasien, berikut ini hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada pasien:

Pasien 1²⁶

Seorang pasien bernama AA yang berasal dari sampangan , berjenis kelamin laki-laki. AA bekerja di perusahaan BUMN kota Semarang mendapatkan jabatan sebagai ketua, maka tanggung jawab AA sangat besar mulai dari bawahan hingga atasan harus dia awasi secara professional. Sebab perusahaan ini sangatlah besar karena bernaungan milik negara. Permasalahan yang dihadapi AA ini membutunya bingung antara membagi waktunya untuk menjalankan dua pekerjaan. Sebab pekerjaan ini warisan dari orang tuanya mau tidak mau dia harus melakukan kewajiban Amanah dari orang tuanya.

Terbengkalainya perkerjaan dari warisan orang tuanya membuatnya AA merasa bersalah karena tidak bisa melaksanakan amanah dari orang tuanya. Karena di perusahaan kota Semarang

²⁵Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

²⁶Wawancara dengan pasien berinisial AA, pada tanggal 17 Oktober 2022

yakni BUMN sendiri AA juga memiliki tanggung jawab besar karenan memegang sebagai ketua mulai dari dia evaluasi pekerjaan setiap minggunya dan juga belum lagi rapat dengan atasannya. Namun setelah ada kebijakan baru dari perusahaan BUMN banyak target bulanan yang tidak memenuhi. Hal itu juga membuat dirinya semakin bersalah karena tidak bisa menjalankan tanggung jawab kerjanya dengan baik, dan juga berfikir untuk keluar dari salah satu pekerjaan dan memilih mana yang menurut AA cocok dan agar bisa fokus pada pekerjaan. Selain bekerja di dua perusahaan, AA menempuh pendidikan di Universitas Swasta. Hal tersebut tidaklah mudah bagi dirinya untuk melalui antara membagi waktu kerja dengan pendidikan walaupun kuliahnya hanya dilakukan dua kali dalam seminggu. Karena ada kebijakan baru dari perusahaan belum lagi pekerjaan warisan orang tuanya dan juga kuliah membuatnya semakin bingung, cemas, dan gelisah.

Jadi, dari banyaknya permasalahan AA rasakan bahkan tuntutan kerja yang dijalankan merasakan beban psikis dan juga fisik menjadi cemas maupun stress. Dan kini membuat dampak buruk yang dirasakan oleh AA. AA merasakan bahwa dalam dirinya adalah robot yang hanya bekerja dan bekerja.

Maka sebelum melakukan terapi dengan pasien. Terapis lebih tepatnya akan melakukan pemeriksaan dan mendiagnosa supaya nanti dalam melakukan terapis akan tertuju dengan permasalahan yang dialaminya, diantaranya:

Pada pemeriksaan ini dibagi menjadi dua, yakni sufistik dan organ, berikut ini **pemeriksaan sufistik** mengenai dengan pasien yang dilakukan dengan wawancara terhadap pasien.²⁷

²⁷Hasil Observasi antara terapis dengan pasien I, pada tanggal 17 Oktober 2022

Mustamir Pedak : *kalau boleh tau mas kesini ada keluhan apa ya mas?*

AA : *ini pak, saya kan bekerja di perusahaan BUMN tempatnya di kota Semarang, Cuma disini lain saya mendapat amanah dari orang tua jika saya meninggalkan amanah tersebut saya kayak tidak bisa menjaga amanah orang tua saya. Itulah yang membuat saya cemas dan bingung Pak..!!*

Kemudian lanjut **pemeriksaan mengenai organ**

Mustamir Pedak : *Coba saya lihat lidah dan nadinya ya mas?*

AA: *Iya Pak silahkan*

Mustamir Pedak : *(melihat lidah) coba sekarang saya lihat nadinya mas*

AA : *mengulurkan lengan tanda siap untuk di cek nadinya*

Mustamir Pedak : *(mengecek nadi). Mengenai pengecekan nadi lumayan normal cuma dibagian lidahnya agak sedikit lembab.*

Selanjutnya, **diagnosis dan terapi**

Mustamir Pedak : *Untuk mas nya dari pengecekan lidah dan nadi, jika berkenan nanti bisa dilakukan terapi penunjang yaitu akupresur, trus tadi masnya waktu saya diagnosa katanya badannya terasa berat dan panas saat kambuh. Maka akupresur dan kolaborasi dengan bacaan Al-Fatihah ini nanti akan menjadi terapi masnya. Bertujuan supaya menguatkan daya tahan tubuh masnya ketika lagi ngedrop apalagi ini nanti dibarengi dengan bacaan surah Al-Fatihah pasti kemanfaatannya akan bertambah. Dalam pemijatan titik akupresur nanti teradapat pada objek titik ST36 dan SP6 ya mas.*

Terapi Akupresur dengan Kolabarosi Al-Fatihah

Mustamir Pedak : *baik monggo mas nya mengambil posisi senyaman mungkin, boleh duduk atau tiduran terserah mas nya.*

AA : *(mencari posisi yang nyaman)*

Mustamir Pedak : *jika mas nya sudah nyaman, maka terapi akan saya lakukan. Pada saat melakukan terapi nanti mas nya boleh sambil mejamkan mata atau tidak atau juga sambil menikmati permasalahan yang mas jalani dan ingat semua masalah itu hanya Allah SWT yang mengasihi maka minta kembali sama Allah semua permasalahan yang mas jalani segera terobati.*

AA : *(mengikuti prosedur dari terapis)*

setelah semuanya mengikuti proses dari terapis maka terapi akupresur diberikan kepada pasien dan dibarengi dengan bacaan surah Al-Fatihah. Dalam melakukan pemijatan dilakukan berulang kali sebanyak 1-4 kali dalam kurun waktu 2 menit.²⁸

Pasien II²⁹

NA merupakan keluarga dari golongan yang mapan sebab orang tuanya produksi celana yang dikirim ke seluruh Mall di Indonesia. NA tidak mempunyai saudara dia hidup sendirian atau anak tunggal. Karena orangtua yang mapan maka kehidupan NA serba kecukupan. NA merupakan tipikal orang yang boros sebab dari orang tuanya sendiri tidak pernah membatasi uang buat jajan. Dengan kehidupan serba kecukupan maka orang tua tidak segan-segan menuruti permintaan dari anaknya, karena orang tua berpikiran dia tidak mempunyai saudara maka apapun itu permintaan anak selalu dituruti. NA selain orang pemboros aslinya dia mempunyai sifat belas kasihan dan nurut semua ucapan dari orang tuanya.

Maka pada pertengahan tahun 2021 di pergi ke kota Semarang untuk melanjutkan pendidikan sekaligus mondok. Di tempat pondok NA di didik dengan perubahan karakter sehingga dia menjadi lebih dewasa tidak seperti tinggal dirumah yang tadinya sering meminta sesuatu terhadap orang tua sekarang berubah malah

²⁸Hasil Observasi antara terapis dengan pasien I, pada tanggal 17 Oktober 2022

²⁹Wawancara dengan Bapak NA, pada tanggal 18 Oktober 2022

lebih suka menabung daripada pemborosan. Selain dipondok NA juga terkenal cerdas sebab dia disekolahnnya sering mengikuti perlombaan debat Bahasa Arab dan selalu menang maka disekolah ibu guru selalu menunjuk NA untuk mewakili sekolahan dalam kejuaraan.

Pada awal tahun 2022 NA dapat kabar tidak baik dari keluarga, sebelumnya ibu NA terkena penyakit jantung cuma selama NA dirumah tidak pernah mengetahui ibunya kalau sedang mempunyai penyakit tersebut. Semenjak NA pergi pendidikan di kota Semarang NA sudah tidak pernah melihat keadaan ibunya sehingga pada akhirnya ibu NA meninggal dunia. Kemudian NA dapat kabar kurang baik maka dia pulang kerumah melihat keadaan ibunya dia langsung syok dan tidak bisa *ngapa-ngapain*.

Kasih sayang ibu terhadap NA sangat begitu dekat dibandingkan dengan ayahnya, Sewaktu dirumah dia sering curhat terhadap ibunya dan kemana-mana sama ibunya juga, sehingga dia berpikiran bahwa sekarang hidupnya sudah tidak berarti lagi tanpa ibunya. Sudah enam bulan lebih lamanya pikiran-pikiran NA sudah tidak seperti dulu walaupun sebisa mungkin ayahnya menghibur NA supaya dia bisa bangkit dari kesedihan yang terimanya. Namun NA belum bisa *move on* dari kejadian yang diterimanya.

Oleh karena itu pikiran spikis dan fisik terganggu terlebih sewaktu disekolah dan dipondok dia sering melamun atau menyendiri sampai ibu guru dan pengurus pondok pesantren kasian melihat NA semakin memburuk. Sehingga kondisi seperti menimbulkan depresi maupun gangguan kecemasan yang berlebihan. Jadi, permasalahan yang diderita NA perlu dapat penanganan yang cepat supaya keadaan yang NA rasakan tidak terlalu

memburuk. Dan apabila dibiarkan secara terus-menerus akan menimbulkan endapan emosional negative.

Sama seperti pasien I sebelum melakukan terapi harus mengetahui alur terapi yang terdapat di GRISS99, diantaranya:³⁰

Pemeriksaan Sufistik

Mustamir Pedak : *Alhamdulillah, kalau boleh tau bapak sama mbaknya kesini ada keluhan apa ya?*

Bapak NA : *ini Ustadz, waktu awal tahun 2022 keluarga saya terkena musibah yaitu istrinya meninggal dunia terkena penyakit jantung. Terus anak saya ini sewaktu ibunya tidak ada, dianya sedang menuntut ilmu dikota semarang. Terus mau tidak mau anak saya dikabarkan dengan kejadian tersebut. Tiba-tiba anak saya berjalannya waktu dia syok, sering cemas, dan gelisah Ustadz.*

Mustamir Pedak : *tapi kalau pas kambuh seperti itu, pernah tidak mengalami rasa emosi?*

NA : *Pernah Ustadz, saya merasa mbatek kadang-kadang juga sedih terus ujung-ujungnya saya nangis.*

Pemeriksaan Organ

Mustamir Pedak : *boleh saya coba lihat lidahnya mbak? (terapis melakukan pemeriksaan organ yaitu pemeriksaan yang dilakukan dengan memeriksa lidah dan nadi)*

NA : *(Memperlihatkan lidahnya)*

Mustamir Pedak : *(Selesai melihat lidah). Selanjutnya saya cek nadinya ya Mbak?*

NA : *Iya Ustadz silahkan (sambil mengulurkan lengannya)*

Diagnosis dan Terapi

Mustamir Pedak : *(Selesai mengecek nadi). Ini tadi dari warna lidahnya sama ketebalan selaput lidah bagusnya nanti dilakukan*

⁵³Hasil Observasi antara terapis dengan pasien II, pada tanggal 18 Oktober 2022

terapi Akupresur mbak. Terus sama tadi waktu cek nadi alhamdulillah frekuensinya normal.

Bapak NA : berarti itu nanti anak saya diterapi menggunakan Akupresur Ustadz.

Mustamir Pedak : iya pak, supaya ini nanti menguatkan titik kelemahan pada Maag soalnya putranya bapak dibagian lambungnya sedikit bermasalah. Cuma ini nanti diterapi menggunakan Akupresur Insyaallah akan berkurang daripada sebelumnya. Dan perlu juga tau ini nanti saya barengi juga dengan bacaan surah Al-Fatihah supaya putranya bapak ini nanti penyakit yang terdapat dalam emosi bisa mengurangi apalagi tekanan batin ibuk sama anak tidak bisa dipungkiri. Ya semoga saja lantaran bacaan surah Al-Fatihah dengan metode akupresur bisa menyembuhkan semua penyakit yang ada didalam diri anaknya bapak.

Bapak NA : njeh Ustadz, saya manut sama jenengan.

Terapi Sufistik

Mustamir Pedak : Baik monggo mbaknya bisa mengambil posisi senyaman mungkin. Boleh duduk dan tiduran terus ini nanti saya melakukan pemijatan dititik bagian Maag ya mbak. Titik tersebut nanti terdapat pada ST36.

NA : njeh Ustadz (sambil mengambil posisi yang nyaman)

Setelah mengambil posisi nyaman maka terapis melakukan terapi akupresur pada titik tersebut serta sambil dibacakan surah Al-Fatihah dengan melakukan pemijatan berulang kali selama 2 menit.³¹

⁵⁴Hasil Observasi antara terapis dengan pasien II, pada tanggal 18 Oktober 2022

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian, pembahasan tujuan bab satu dapat dikemukakan sebagai berikut "*Proses Terapi Gangguan Kecemasan Melalui Kolaborasi Teknik Akupresur dan Bacaan Surah Al-Fatihah Studi Kasus di Griya Sehat Syafaat99 Semarang*".

Dalam bagian ini akan dibahas mengenai proses terapi gangguan kecemasan terhadap pada pasien berinisial AA dan NA kedua pasien tersebut sama-sama mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan menurut Mustamir Pedak adalah suatu bagian diri manusia yang tidak bisa dipungkiri, dalam tingkat kecemasan setiap orang pasti mengalami berbeda-beda. Gangguan kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengatasi yang dia hadapi atau juga belum bisa menyesuaikan yang terjadi padanya, seperti contoh berdampinngan dengan lingkungan sekitar, tempat pekerjaan, dan tempat pendidikan.

Menurut Zakiah Daradjat, kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosional yang kompleks dimana seseorang mengalami tekanan (frustasi) dan konflik internal seperti ketakutan, anacaman, keterkejutan, ketidakberdayaan, rasa bersalah dan dosa. Perasaan gelisah itu kemudian mengganggu, menyebabkan penyakit jiwa dan berbagai hal lainnya.³²

Sedangkan menurut Dadang Hawari, kecemasan adalah suatu emosi yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, yang tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, dimana kepribadiannya masih utuh dan perilakunya dapat membingungkan, tetapi masih dalam batas normal.³³

³²Zakiah Daradjat, *kesehatan mental*, (Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, 2016), h. 27

³³Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Pt dana prima yasa, 1998), hal. 62

Perawatan yang terabaikan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan, dan efek psikologis intervensi medis memerlukan kerja perawat dalam menangani pasien yang mengalami kecemasan, stress dan depresi. Secara teoritis, efek psikologis ini dapat dikurangi dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara nonfarmakologis dapat berupa psikoterapi, terapi fisik, dan spiritual religi.³⁴

Penatalaksanaan untuk menurunkan dampak gangguan kecemasan berupa stress, gelisah, depresi, dan sedih berlebihan pada pasien berinisial AA dan NA yang menjalani pengobatan di Griya Sehat Syafaat⁹⁹ Semarang yaitu menggunakan metode teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah, kedua metode tersebut dikolaborasikan dalam proses terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure* yang berarti jarum dan tekan. Istilah ini digunakan untuk metode pengobatan yang menggunakan teknik tekanan jari pada titik akupuntur sebagai pengganti tusukan jarum pada sistem akupuntur. Manusia membutuhkan energi yang cukup mengganggu fungsi organ tubuh. Gangguan pada fungsi fisik tidak seimbang sistem tubuh.³⁵

Pijat sudah lama dikenal masyarakat Indonesia dari generasi ke generasi. Imigran Tionghoa ke Indonesia ikut membawa budaya mereka, termasuk pengobatan tradisional dan terminology yang sekarang dikenal dengan kedokteran timur, serta mempengaruhi keterampilan pijat penduduk asli Indonesia. Pada tahun 1963, Presiden Soekarno, menunjuk Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo sebagai tempat pertama untuk melakukan pengobatan akupuntur.

³⁴Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Pt dana prima yasa, 1998), hal. 62

³⁵Kemenkes RI, 2012. *Oreantasi Akupresur Bagi Petugas Puskemas*. Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Pada tahun 1984, Yayasan Pengobatan Tradisional Indonesia mencoba mengembangkan pijat di daerah tersebut. Karena kurangnya dokumentasi tentang pijat, ilmu akupunktur digunakan di Indonesia untuk mengatur pola pijat. Sehingga ilmu pemijatan akupresur dikembangkan secara resmi oleh Yayasan Pengobatan Tradisional dari tahun 1989 hingga saat ini. Kementerian Kesehatan telah menetapkan bahwa terapi akupresur terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan, serta terus memantau dan melakukan penelitian melalui pusat-pusat pengembangannya, agar akupresur dapat digunakan di masyarakat sebagai pengobatan tradisional mandiri. Pengkajian melalui Sentra Pengembangan dan Penerapan Pengobatan Tradisional (SP3T), sehingga akupresur menjadi salah satu pola pijat yang terbukti aman dan bermanfaat. Akupresur saat ini sedang dikembangkan melalui integrasi ke dalam sistem pelayanan Puskesmas dan rumah sakit.³⁶

Modul Pelatihan Orientasi Akupresur untuk Petugas Puskesmas yang diterbitkan oleh Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer Kementerian Kesehatan RI tahun 2012, menyebutkan bahwa pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) ini bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan seperti kecemasan, gelisah, stress, mengatasi gangguan nyeri haid, mengatasi mual, untuk merelaksasi otot, mengatasi gangguan susah tidur (insomnia), untuk meningkatkan stamina setelah sakit.³⁷

Proses terapi gangguan kecemasan pada pasien bisa diatasi dengan melakukan pemijatan atau penekanan pada objek titik-titik yang sudah ditentukan, seperti yang sudah paparkan pada hasil penelitian dilakukan di GRISS99 bahwa objek titik-titik yang

³⁶Kemenkes RI, 2012. *Oreantasi Akupresur Bagi Petugas Puskemas*. Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

³⁷*Ibid.*,

dijadikan terapi terhadap gangguan kecemasan terdapat pada bagian ST36 (*Stomact*) dan SP6 (*Spleen*) atau titik limpa dan lambung. Menurut Mustamir Pedak kedua titik tersebut mampu mengurangi kecemasan pada pasien. Setiap titik dilakukan pemijatan selama 3-5 menit dengan total keseluruhan waktu 15-20 menit.³⁸

Selanjutnya terapis yang mengandung non farmakologis yakni bacaan surah Al-Fatihah. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an adalah bagian dari suara manusia, yang merupakan alat penyembuhan yang luar biasa. Bancaan atau lantunan surah Al-Fatihah jika dibacakan 10-15 menit dengan tempo lambat dan harmonis dapat mengurangi hormon stress dan mengaktifkan hormon endorphin alami (*serotonin*).³⁹

Bacaan atau suara dapat memecah hormon stress, mengaktifkan endorphin alami, meningkatkan relaksasi dan mengalihkan perhatian dari ketakutan, kecemasan, dan ketegangan. Hal ini dapat meningkatkan sistem kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.⁴⁰

Efek mendengarkan bacaan Al-Qur'an antara lain menurunkan depresi, menghilangkan kesedihan, mendapatkan ketenangan pikiran, dan mencegah berbagai penyakit. Dr. Al-Qadhi, seorang psikiater, dalam penelitiannya menggunakan elektronik mutakhir untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, daya tahan otot, dan daya tahan kulit terhadap listrik. Dari hasil uji coba tersebut, ia menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an akan sangat bermanfaat hingga 97% memberikan ketenangan pikiran dan penyembuhan penyakit. Menurut Mustamir Pedak bacaan surah Al-

³⁸ Wong, M. Ferry., dkk. 2011. *Hipnopunktur*. Jakarta : Penebar Plus.

³⁹ Purwoko, S. (2013). Terapi refleksi al-fatihah (al-fatihah reflection therapy). Psikologika jurnal pemikiran dan penelitian psikologi

⁴⁰ Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoimun. *Jurnal Fuaduna*,

Fatihah jika didengar oleh individu dapat mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptide. Molekul ini mempengaruhi reseptor dalam tubuh dan membuat tubuh merasakan nyaman.⁴¹

Al-Fatihah dipercaya sebagai pengobatan segala penyakit sebagaimana nama lain yang disandangnya yaitu Asy-Syifa yang artinya penyembuh, hadist yang diriwayatkan oleh Ad-Darimin menyebutkan, Rasulullah SAW berkata: “*Al-Fatihah itu adalah obat dari segala racun*”. Selain itu, Al-Fatihah dapat mengatasi segala keracunan, melindungi dari segala keburukan dalam menghadapi kesulitan.⁴²

Oleh karena itu, dalam proses pelaksanaan terapi di GRISS99 mengkolaborasikan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah menjadi dasar utama dalam menerapkan permasalahan maupun problem-problem yang ditimpa oleh pasien dalam kasus gangguan kecemasan.

Melalui wawancara dengan salah satu terapis GRISS99 mengatakan bahwa banyaknya pasien yang berobat di GRISS99 tak lain orang yang mengalami kecemasan, baik kecemasan berat maupun ringan.⁴³ Tentunya hal ini tidak lepas dari pengalaman yang sudah dilakukan sejak dulu mengenai pengobatan untuk penanganan yang dikeluhkan pada pasien.

Peneliti menangkap beberapa penjelasan yang di atas bahwa alasan kenapa pentingnya penggabungan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah sebagai media pengobatan kecemasan, yakni :

Alasan pertama, karena teknik akupresur ini sangat mudah untuk menjalankannya daripada menggunakan teknik akupuntur

⁴¹ Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

⁴² Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoimun. *Jurnal Fuaduna*,

⁴³ Wawancara dengan salah satu terapis di GRISS99, pada tanggal 18 oktober 2022

cara operasionalnya cuma menggunakan tangan selain itu pengobatan akupresur ini sangat cocok untuk diterapkan pada pasien karena pengobatan ini menggunakan pemijatan sedangkan pemijatan ini merupakan teknik pengobatan terhormat sebab dalam melakukan terapi jarang sekali terapis menggunakan jasa tenaga seperti dilakukan pada terapi akupresur. Disisi lain, dalam menggunakan pemijatan ini dapat merubah pasien untuk mendorong kesuatu hal yang menurut pasien itu tidak baik maka bisa diarahkan kepada hal yang positif. Dengan proses pemijatan terdapat rangsangan atau stimulus, rangsangan itulah yang akan mebuahkan hasil serotonin yang diproduksi oleh tubuh sehingga bisa mengalihkan problem-problem yang terjadi pada pasein.

Alasan kedua, karena surah Al-Fatihah merupakan surah didalam Al-Qur'an yang paling populer dikenal disemua kalangan umat muslim, sehingga ketika terapis melantukan bacaan surah Al-Fatihah serta secara murottal dan pelan-pelan maka akan mengandung unsur penyembuhan yang menakjubkan. Dari suara

inilah yang kemudian bisa menurunkan hormon-hormon stress, mengatifkan hormon endhorpin alami, meningkatkan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sitem kimia dalam tubuh sehingga tekanan darah akan normal, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Selain itu juga pembuktian dalam surah Al-Fatihah untuk pengobatan banyak para ulama' maupun sahabat Rasulullah yang mengatakan kehebatan surah Al-Fatihah untuk pengobatan. salah satu sahabat Rasulullah SAW meriwayatkan hadist tentang keistimewaan Al-Fatihah, diantaranya.

"Ibnu Qayyim rahimahullah berkata aku pernah menginap di Mekkah selama beberapa saat lalu aku jatuh sakit, aku tidak mendapatkan dokter disana, maka aku mencoba mengobati diriku sendiri dengan membaca surah Al-Fatihah, dan aku dapati

perubahan yang menajubkan, sejak itu aku sering memberikan saran kepada orang-orang yang mengeluh penyakitnya untuk membaca surah Al-Fatihah dan banyak dari mereka mendapatkan kesembuhan cepat. (Ad-Daa'a Wa Ad-dawaa')

Perlu digaris bawahi bahwasannya membaca surah Al-Fatihah untuk menyembuhkan penyakit perlu adanya kepercayaan atau yakin kepada Allah SAW. Jika telah bersatu rasa kepercayaan serta sudah yakin terhadap Allah SAW maka perantara bacaan Al-Fatihah mampu memberikan kesembuhan.⁴⁴

Dari kedua teknik tersebut jika dikolaborasikan tentu upaya untuk melakukan pengobatan akan membuahkan hasil secara maksimal. Karena keduanya saling melengkapi dalam penanganan kecemasan. Mustamir Pedak mengatakan bahwa secara tasawwuf terdapat hubungan jiwa dan raga, begitupun sebaliknya raga dapat mempengaruhi jiwa. Sehingga terapis dapat mengetahui gangguan kecemasan melalui jiwa dan raga begitupun sebaliknya. Sehingga pengobatan jiwanya itu dengan menggunkan bacaan surah Al-Fatihah dan pengobatan melalui raganya menggunakan akupresur.

Terlepas dari itu penanganan yang baik harus tertuju pada sasaran yang tepat. Sasaran yang tepat dengan mengetahui titik-titik maupun prosedur untuk melakukan proses penyembuhan.⁴⁵

Adapun titik-titik yang dijadikan untuk melakukan proses penyembuhan terdapat pada objek titik *ST36(lambung)* dan *SP6((limpa)*, kedua titik ini mampu mengurangi kecemasan pada pasien. Pada titik *ST36* dan *SP6* efek yang dihasilkan bisa memperbaiki kondisi energi yang tidak seimbang, tersumbat atau kurang disepanjang meridian dan organ yang dilewatinya. Energi yang berada dalam kondisi seimbang akan dapat menjalankan

⁴⁴Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoiumun. *Jurnal Fuaduna*,

⁴⁵Wong. M. Ferry., dkk. 2011. *Hipnopunktur*. Jakarta : Penebar Plus.

fungsinya dalam memberikan vitamin energi ke jaringan, mengaktifasi fungsi organ-organ dan keseimbangan fungsi tubuh.⁴⁶

Dalam menjalankan proses terapi akupresur pada kecemasan ada beberapa yang perlu diketahui oleh terapis untuk menangani gangguan kecemasan yakni mengetahui teori lima unsur, sebab dalam teori lima unsur terapis bisa mengetahui permasalahan pasien. Teori lima unsur merupakan salah satu teori dalam ilmu akupuntur, akupuntur dan akupresur merupakan teknik terapi yang sama cuma dalam melakukannya berbeda. Kalo akupuntur menggunakan jarum, sedangkan akupresur mengandal tekanan atau pemjiatan dengan tangan. Energi dalam teori lima unsur, diantaranya: Kayu, Api, Tanah, Logam, dan Air. Kelima teori ini saling menghidupi, dan membatasi, tujuannya supaya pertahahanan atau kesimbangan tubuh bisa terjaga.⁴⁷

Kayu, Api, Tanah, Logam, dan Air dengan sifatnya masing-masing harus saling seimbang jika salah satu terdapat tidak keseimbangan maka akan berpengaruh pada unsur yang lain. Kayu berhubungan dengan dengan hati dan kandung empedu kemudian emosinya marah, Api berhubungan dengan jantung dan usus kecil kemudian emosinya gembira berlebihan, Tanah berhubungan limpa dan lambung kemudian emosinya cemas, Logam berhubungan dengan paru-paru dan usus besar kemudian emosinya sedih, dan Air berhubungan dengan ginjal dan kandung kemih kemudian emosinya takut.⁴⁸

Berdasarkan hasil observasi, pada pengkajian pasien satu yang datang ke klinik Griya Sehat Syafaat99 kondisi umum pasien tidak sadar penuh. Keluhan utama yang dirasakan oleh pasien adalah

⁴⁶Wong. M. Ferry., dkk. 2011. *Hipnopunktur*. Jakarta : Penebar Plus.

⁴⁷Kemenkes RI, 2012. *Oreantasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas*. Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

⁴⁸Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022

mengalami cemas, bingung dan badan terasa berat. Setelah berobat ke salah satu medis tidak menemukan hasil yang diharapkan pasien tetap merasakan yang dikeluhkan malah semakin bertambah.

Selanjutnya pada pengkajian pasien kedua keluhan utama yang dirasakan ketika datang ke GRISS99 sedang mengalami *syok*, suka melamun dan cemas. Kondisi umum pada pasien dua mengalami kesadaran tidak normal. Perjuangan Ayahnya untuk berobat rumah sakit belum membuahkan hasil secara maksimal.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kedua pasien didapatkan diagnosa untuk melakukan proses penyembuhan pada gangguan kecemasan. Salah satu yang menyebabkan hal ini terjadi karena kurangnya keprihatinan yang dialami oleh kedua pasien. Pengkajian inilah peran kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah untuk menangani problem yang dialami kedua pasien. Pada pelaksanaan terapi ini adalah pada saat melakukan teknik akupresur yaitu pemijatan dilakukan berulang kali selama 1-4 menit pada objek titik yang telah ditentukan, sambil melakukan pemijatan peran bacaan surah Al-Fatihah inilah yang kemudian akan dilantukan oleh terapis ketika sedang melakukan pemijatan. Setelah selesai melakukan terapi, maka terapis melakukan evaluasi terhadap pasien dengan tujuan supaya pasien dapat tearahkan untuk menjadi lebih baik kejadian yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan rangsangan pemijatan di titik ST36 dan SP6 serta dilakukannya dengan lantunan bacaan surah Al-Fatihah maka dampak yang dihasilkan akan menyebabkan ketenangan serta kenyamanan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di Klinik Griya Sehat Syafa'at99 Semarang, tentang proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut:

Dalam melakukan proses terapi gangguan kecemasan di GRISS99 terdapat dua subjek diantaranya berinisial AA dan NA. Kedua subjek tersebut sama-sama mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan suatu bagian dalam diri manusia yang tidak bisa dipungkiri, dalam tingkat kecemasan setiap orang pasti mengalami berbeda-beda. Gangguan kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengatasi yang dia hadapi atau juga belum bisa menyesuaikan yang terjadi padanya, seperti contoh berdampinngan dengan lingkungan sekitar, tempat pekerjaan, dan tempat pendidikan. Kemudian jika kecemasan tidak mendapatkan penanganan atau dibiarkan mengendap lama pada individu maka secara pelan-pelan tingkah prilaku akan mengubahnya. Sedangkan dalam melakukan penyembuhan yang terdapat di GRISS. Ustadz Mustamir Pedak mengkolaborasikan teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah, karena masing-masing kedua teknik ini mampu mengurangi kecemasan.

Adapun untuk titik mengatasi gangguan kecemasan pada kedua subjek tersebut terdapat pada objek titik *ST36(Stomact)* dan *SP6(Spleen)* karena kedua titik tersebut mampu memperbaiki kondisi tubuh yang tidak seimbang serta menstabilkan diorgan tanah (lambung dan limpa). Cara melaksanakan akupresur cukup menggunakan pemijatan atau penekanan pada tangan kemudian oleskan minyak zaitun pada objek titik tersebut dan dilakukan sebanyak berulang kali selama 1-4 menit. Pada proses penerapan bacaan surah Al-Fatihah jika dilantukan oleh seorang terapis akan mengandung unsur suara atau instrument penyembuhan yang menakjubkan. Suara tersebut dapat menurunkan hormon-hormon stress serta

dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. Al-Fatihah jika dilantukan atau diperdengarkan selama 5-7 menit dapat memberikan dampak psikologi kearah positif.

Pada saat pelaksanaan terapi di GRISS99, hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan terapi. Terapis perlu mengetahui proses-proses yang akan dijadikan proses dalam penyembuhan, diantaranya pemeriksaan, diagnosis, dan terapi. Ketiga proses itulah kemudian dibagi menjadi dua, yakni ada sufistik dan organ.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang telah diperoleh, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam melakukan proses penyembuhan mengenai teknik akupresur perlu menambahkan wawasan kepada orang-orang yang mengalami kecemasan sebab saat ini banyak orang yang belum mengetahui mengenai manfaat teknik terapi akupresur. Adapun harapan penelitian ini yaitu dijadikan sebagai acuan dalam menangani gangguan kecemasan.
2. Mengenai bacaan surah Al-Fatihah pasien diharapkan mampu membiasakan diri untuk mengamalkannya. Seperti yang telah diketahui dengan membaca atau melantukan surah Al-Fatihah dapat memberikan pengaruh positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Ginnjar. 2003. *Psikologi Abnormal*. Erlangga : Jakarta, h. 167.
- Al-Qur'an. 2022. Surat Ar-Ra'd ayat 28, Surat Yunus ayat 57, Surat Yusuf ayat 87. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, Semarang, PT. Karya Toha Putra 2002
- Bahreisy, S. 1993. *Terjemahan Singkat Ibnu Katsir (jilid I)*. PT. Bina Ilmu : Surabaya.
- Conny R.Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta:GRASINDO), Hlm.7
- Dadang Hawari. 1998. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Pt dana prima yasa : Yogyakarta, hal. 62
- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. 2017. *The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review*. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 9(12), 2580–2584.
- Dini Yustiani. 2020. <https://jurnal gaya.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-80717782/kerap-dihantui-rasa-cemas-orang-tiongkok-semuhkan-dengan-cara-tradisional-ini>. (diakses pada 16 Juni 2022)
- Faradisi F. 2012. *Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. 5(2).
- Fattah, Aiman bin Abdul. 2005. “*Al-Syifa' min Wahyi Khatami al-Ambiya*”, diterjemahkan oleh Hawin Murtadlo dengan judul *Keajaiban Thibbun Nabawi: Bukti Ilmiah dan Rahasia Kesembuhan dalam Pengobatan Nabawi*. al-Qawam : Solo
- Fengge A. 2012. *Terapi Akupresur Manfaat Dan Teknik Pengobatan*. Crop Circle Corp : Yogyakarta.
- Hartono RIW. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Rapha Publishing : Yogyakarta.

- Hartono RIW. 2020. *Http//Jurnal Dokter Sehat, Gangguan Kecemasan-Penyebab Gejala Kecemasan.ac.id.* (diakses pada 31 Juli 2022)
- Hasil Observasi antara terapis dengan pasien I, pada tanggal 17 Oktober 2022
- Hasil Observasi antara terapis dengan pasien II, pada tanggal 18 Oktober 2022
- Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, h. 17.
- Ibnu Katsir. 2002. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim. Jilid 1.* Dar Al-Hadist : Kairo, hlm. 19.
- Julianto, V., & Subandi. 2015. *Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan*
- Kaida Smc. 2016. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Gombong.* Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Kamaludin, Ridlwan. 2010. <http://lib/ui.ac.id> *Pertimbangan Alasan Pasien Hipertensi Menjalani Terapi Bekam di Kabupaten Banyumas.* (diakses pada 01 Juni 2022)
- Kemenkes RI, 2012. *Oreantasi Akupresur Bagi Petugas Puskemas.* Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes RI). *Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Per/IX/2007.* 2007. Retrieved 18/09/2015 (1:25 AM) from <http://www.gizikia.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/04/PMK-No.-1109-ttg-Penyelenggaraan-Pengobatan-Komplementer-Alternatif.pdf>
- Lahmuddin L. 2012. *Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami Miqot: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman.*36(2)
- Lestari, D. 2015. *Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner di Ruang ICCU RSUD dr. Soedarso Pontianak. ProNers, 3(1).* <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/10530>

- Majid, Y. A., Fatimah, S., Susanti, R. D. 2014. *Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*: Universitas Padjadjaran
- Miftahul Huda. 2021. <https://portaljember.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-163208573/begini-cara-mengobati-segala-penyakit-dengan-surah-al-fatihah-syekh-ali-jaber-ini-sangat-mujarab-coba-saja?> page=1 (diakses pada tanggal 16 Juni 2022)
- Najati, M. U. 1985. *Al Quran dan ilmu jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. Hal 163
- Purwoko, S. 2013. *Terapi refleksi al-fatihah (al-fatihah reflection therapy)*. *Psikologika jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*. 18(2): 129-141
- Putra, M.F.E. & Nashori, H.F. 2021. *Jurnal Fuanduna Efektivitas Terapi Membaca al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Stres Penyintas Autoimun*. Ar-Rabi': Kudus.
- Putri Damayanti. 2016. *Skripsi "INTERNALISASI NILAI-NILAI AKHLAK MELALUI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI MAN 1 SEMARANG"*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo: Semarang.
- Shihab, M.Q. 2004. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (volume I)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Siti Sundari. 2005. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Rineka Cipta, h. 48
- Sugiyono. 2013. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sukanta PO 2008. *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus.
- Suryana, M.Si. 2010. *METODOLOGI PENELITIAN Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Buku Ajar Perkuliahan. Hlm.20
- Taufik M. 2016. *Konsep Teologi Dan Humanisme Dalam Filsafat Cina*. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*.10 (2):167-77
- Tim Revisi Pedoman Skripsi. 2007. *Pedoman penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, Semarang : Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, hlm. 34-35*

- Wawancara dengan Bapak NA, pada tanggal 18 Oktober 2022
- Wawancara dengan dr. Mustamir pada 26 September 2022
- Wawancara dengan pasien berinisial AA, pada tanggal 17 Oktober 2022
- Wawancara dengan salah satu petugas klinik, pada tanggal 15 Oktober 2022
- Wawancara dengan salah satu terapis di GRISS99, pada tanggal 18 oktober 2022
- Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 15 Oktober 2022
- Wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak, pada tanggal 26 Setember 2022
- Widyatuti W. 2008. *Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. Jurnal Keperawatan Indonesia.*
- Widodo. 2019. *METEDOLOGI PENELITIAN populer & praktis.* Rajawali Pres : Depok. Hlm. 38.
- Wong. M. Ferry., dkk. 2011. *Hipnopunktur.* Jakarta : Penebar Plus.
- Yudi, A. M. 2014. *Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay:* Universitas Padjadjaran Bandung
- Yulia Tri Astika Dewi. 2014. *Study Kasus Tentang Kecemasan Pada Orang Dengan HIV/AIDS,* Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, h. 17.
- Zahrofi DN. 2014. *Pengasuh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta:* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zakiah Daradjat. 2016. *kesehatan mental,* Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, h. 27

PEDOMAN OBSERVASI

1. Mengamati lokasi penelitian yaitu Griya Sehat Syafaat⁹⁹
2. Mengamati ruangan tempat terapi
3. Mengamati alat perlengkapan terapi
4. Mengamati bagaimana penerapan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah yang dilakukan oleh terapis GRISS⁹⁹
5. Mengamati serta ikut terjun dalam proses terapi
6. Mengamati proses terapi akupresur
7. Mengamati proses terapi surah Al-Fatihah
8. Mengamati proses pembuatan herbal
9. Mengamati bagaimana terapis memulai basa-baai dengan pasien
10. Mengamati bagaimana terapis mengambil tindakan terhadap masalah pasien
11. Mengamati bagaimana respon pasien terhadap penerapan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah

PEDOMAN WAWANCARA

- A. Pedoman wawancara dengan Ustadz Mustamir Pedak (*Owner* GRISS99)
1. Apa itu kolaborasi teknik akupresur dengan bacaan al fatihah ?
 2. Bagaimana teknik akupresur yang di kolaborasikan dengan bacaan fatihah dapat menyembuhkan gangguan kecemasan ?
 3. Apa saja tujuan dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?
 4. Apa saja manfaat nya dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasiteknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?
 5. Bagaimana latar belakang yang menjadi dasar pemikiran dalam memunculkan proses terapi ini ?
 6. Mengapa memilih bacaan al fatihah untuk di kolaborasikan dengan teknik akupresur dalam pengobatan ini ?
 7. Berapa lama bapak menggunakan teknik ini untuk terapi penyembuhan?
 8. Berapa lama waktu yang digunakan dalam pelaksanaan terapi ini ?
 9. Adakah tokoh yang motivasi bapak untuk menciptakan terapi Akupresur yang di kolaborasikan al fatihah untuk gangguan kecemasan ?
 10. Adakah tantangan dan kesulitan dari proses pelaksanaan terapi ini ?
 11. Bagaimana respon pasien mengenai terapi ini ?
 12. Menurut bapak bagaimana akupresur dapat dijadikan proses untuk gangguan kecemasan.?
- B. Pedoman wawancara dengan salah satu terapis GRISS99
1. Bagaimana pemahaman anda mengenai proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
 2. Apa manfaat yang anda rasakan selama menggunakan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah

3. Bagaimana penerapan yang anda lakukan pada proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
 4. Adakah keluhan-keluhan dari pasien yang anda terima dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
 5. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
- C. Pedoman wawancara dengan salah satu klien berinisail AA
1. Sejak kapan keluhan yang anda rasakan ini muncul ?
 2. Ketika penyakit anda kambuh tindakan apakah yang anda lakukan?
 3. Apakah keluarga anda mempunyai riwayat penyakit yang anda rasakan saat ini?
 4. Mengapa anda memilih berobat menggunakan terapi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
 5. Darimana anda mengetahui tentang GRISS99 dapat dijadikan pengobatan, kenapa tidak memilih rumah sakit?
- D. Pedoman wawancara dengan salah satu bapak pasien berinisial NA
1. Sejak kapan keluhan yang anda rasakan ini muncul ?
 2. Ketika penyakit anda kambuh tindakan apakah yang anda lakukan?
 3. Apakah keluarga anda mempunyai riwayat penyakit yang anda rasakan saat ini?
 4. Mengapa anda memilih berobat menggunakan terapi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah
 5. Darimana anda mengetahui tentang GRISS99 dapat dijadikan pengobatan, kenapa tidak memilih rumah sakit?

LAMPIRAN 1

Wawancara bersama *owner* GRISS99 Ustadz Mustamir Pedak

1. Apa itu kolaborasi teknik akupresur dengan bacaan al fatihah ?

Jawab : Kolarorasi dalam menggabungkan teknik akupresur dan bacaan Al-Fatihah harus menggunakan dua metode. Metode pertama pengobatan timur sedangkan metode kedua menggunakan teknik rohani. Dalam menjalankan pengobatan timur kita menggunakan teknik akupresur, dimana pada teknik akupresur ini menggunakan teknik pemijatan atau penekakan di titik-titik tertentu. Ketika melakukan pemijatan atau penekanan dibarengi dengan metode rohani yakni bancaan surah Al-Fatihah. pada metode ini yang menggunakan teknik akupresur menggunakan fisik sedangkan teknik rohani mengucapkan bacaan al-fatihah sehingga dapat menurunkan gangguan kecemasan.

2. Bagaimana teknik akupresur yang di kolaborasikan dengan bacaan fatihah dapat menyembuhkan gangguan kecemasan ?

Jawab : Kalo kita membaca ilmu-ilmu di pengobatan timur, misalnya akupresur dilakukan di titik kecemasan biasanya kita memakai titik lambung 36 itu nanti akan mempengaruhi energi lambung. Energi lambung itu berpengaruh terhadap kecemasan menurut pengobatan timur. Nah jadi dengan pemijatan dititik akupresur akan mempengaruhi energi organ terutama lambung yang sangat berhubungan dengan kecemasan. Lalu yang kedua bacaan Al-Fatihah tentu saja kita menyakini bahwa bacaan surah Al-Fatihah itu akan membuat seseorang itu berdzikir atau mengingat Allah dengan mengingat Allah itu diharapkan orang-orang akan turun kecemasannya. Jadi kalo dalam pengobatan timur itu mempengaruhi energi organ yang mempengaruhi kecemasan. Sedangkan bacaan Al-Fatihah mempengaruhi kualitas batin atau emosi seseorang melalui dzikir yaitu mengingat kepada Allah

3. Apa saja tujuan dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Tujuan utamanya untuk mengobati atau mengurangi kecemasan. Nah tujuannya akupresur mempengaruhi energi organ dalam hal ini lambung dan limpa. Nah dengan dipengaruhinya secara positif di organ lambung dan limpa yang secara pengobatan timur mempengaruhi kecemasan maka diharapkan kecemasannya menurun. Lalu tujuan bacaan Al-Fatihah untuk mengingat Allah. Jadi apabila seseorang mengingat Allah menenangkan hati berdzikir lillah tatmainal qulub secara hadistnya. Dengan membaca fatihah orang akan mengingat Allah, dengan mengingat Allah orang akan menenangkan tujuannya mempengaruhi organ dan mengingat Allah

4. Apa saja manfaatnya dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Tujuannya dari terapi ini mempengaruhi atau terbaiknya energi organ terutama lambung dan limpa yang mempengaruhi kecemasan jadi mempengaruhi kualitas energi organ yang kedua adalah manfaatnya menenangkan, jadi dengan membaca al-fatihah itu menenangkan melalui bacaan akupresur kita mempengaruhi secara fisik dan melalui bacaan al-fatihah kita mempengaruhi rohani dua jalur (jalur fisik dan rohani)

5. Bagaimana latar belakang yang menjadi dasar pemikiran dalam memunculkan proses terapi ini ?

Jawab : Pemikiran bahwa manusia itu fisiknya dipengaruhi oleh psikisnya, sedangkan psikisnya dipengaruhi oleh fisiknya. Jadi kita bisa mempengaruhi psikis seseorang melalui fisik. Nah itu di dalam pengobatan timur sangat jelas ya jadi kita bisa mempengaruhi emosi seseorang atau keadaan psikis seseorang melalui fisik yaitu dilakukan dengan pemijatan di titik-titik organ. Lalu yang kedua kita juga bisa mempengaruhi emosi tentu saja lewat dzikir jadi pemikirannya adalah kita bisa mempengaruhi emosi lewat dzikir dan bisa mempengaruhi

lewat fisik. Nah melalui dzikir kita membaca al-fatihah sedangkan melalui fisik dengan pemijatan

6. Mengapa memilih bacaan al fatihah untuk di kolaborasikan dengan teknik akupresur dalam pengobatan ini ?

Jawab : Karena al-fatihah ini adalah ayat yang paling populer didalam al-quran. Jadi hampir semua orang islam menghafalnya dan sedikit banyak orang mengetahui maknanya. Lalu yang kedua berdasarkan hadits-hadits yang mengatakan bahwa al-qur'an terutama al-fatihah itu memiliki keistimewaan-keistimewaan, bahkan al-fatihah ini yang paling sering kita baca jadi satu karena ayat ini yang paling populer yang kedua karena sering dibaca yang ketiga karena keutamaannya yang banyak kemudian yang ke empat maknanya yang sangat dalam bahkan dikatakan bahwa al-qur'an itu ringkasannya ada didalam al-fatihah

7. Berapa lama bapak menggunakan teknik ini untuk terapi penyembuhan?

Jawab : Kira-kira sudah sejak tahun 2010 berarti 10-12 th. Dan sudah diformulasikan pada tahun 2018. Sudah dijalankan dari lama, kemudian dijadikan buku dan dibuat teknik serta metode sejak 2018, dan sudah dibukukan pada tahun 2018.

8. Berapa lama waktu yang digunakan dalam pelaksanaan terapi ini ?

Jawab : Dalam melakukan teknik terapi tersebut tergantung kondisi pasien ada yang lumayan membutuhkan waktu lama ada juga tidak lama. Minimal sekitar 30-50 menit.

9. Adakah tokoh yang motivasi bapak untuk menciptakan terapi Akupresur yang di kolaborasikan al fatihah untuk gangguan kecemasan ?

Jawab : Tidak ada

10. Adakah tantangan dan kesulitan dari proses pelaksanaan terapi ini ?

Jawab : Ada, Cuma tidak begituu banyak, yang menjadikan kesulitan dalam melakukan terapi ini adalah tidak ada keterbukaan pada pasien sehingga menyebabkan kesulitan pada terapis untuk menggali problem yang dirasakan pada pasien

11. Bagaimana respon pasien mengenai terapi ini ?

Jawab : Selama terapi ini saya jalankan alhamdulillah banyak sekian pasien yang bilang bahwa pada penerapan terapis ini sangat signifikan.

12. Menurut bapak bagaimana akupresur dapat dijadikan proses untuk gangguan kecemasan.?

Jawab : Kalo di ilmu pengobatan timur itu dikenal hubungan organ dengan emosi misalnya marah hubungannya dengan organ kayu liver dan empedu sedih organ paru-paru dan usus besar takut organ ginjal dan kandung kemih, dan kecemasan itu hubungannya dengan organ tanah yaitu limpa dan lambung. Nah sehingga dalam gangguan kecemasan kita menggunakan titik-titik limpa dan lambung untuk mengurangi kecemasan, jadi kenapa bisa dijadikan dengan cara memijat titik lambung dan limpa yang memang secara teori berhubungan dengan kecemasan

LAMPIRAN 2

Wawancara bersama dengan salah satu terapis GRISS99

1. Bagaimana pemahaman anda mengenai proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Menurut pemahaman saya, teknik terapis ini merupakan teknik penggabungan nilai-nilai sufistik dengan ilmu kedokteran timur, oleh karenanya jika teknik ini diterapkan pada pasien yang mengalami kecemasan maka sangat efisien dalam melakukan proses penyembuhan. Sebab orang yang mengalami gangguan kecemasan terdapat unsur pada tubuh mengalami ketidak seimbangan. Jika ketidak seimbangan belum terobati maka kondisi yang dialami pasien akan mempengaruhi perubahan siklus kejiwaan.

2. Apa manfaat yang anda rasakan selama menggunakan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah untuk menangani pasien ?

Jawab : Manfaat yang saya rasakan atau yang saya terima atau alami ketika menggunakan teknik ini dengan klien begitu banyak, pertama kita menambah wawasan pada teknik ini sebab ketika menemukan pasien yang berbeda-beda semakin berkembang ilmu yang kita punya. Kedua dari segi mengobrol, pada saat melakukan terapis pasti antara terapis dan pasien saling lawan berbicara dari situlah peran terapis untuk menyembuhkan dengan menggunakan komunikasi dan pemijatan akan jauh lebih baik ketimbang pengobatan hanya menggunakan pemijatan saja.

3. Bagaimana penerapan yang anda lakukan pada proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Dalam melakukan penerapan kedua teknik perlu adanya mengetahui mengenai tentang proses sebelum melakukan terapi. Pada GRISS99 terdapat tiga tahapan sebelum melakukan terapi, diantaranya ada pemeriksaan, diagnosis, dan terapis. Pada ketiga metode tersebut dibagi menjadi dua yakni ada sufistik dan organ.

4. Adakah keluhan-keluhan dari pasien yang anda terima dari proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Alhamdulillah, selama saya menerapkan terapis ini belum ada menemui kejadian yang aneh-aneh dari pasien.

5. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan proses terapi gangguan kecemasan melalui kolaborasi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Dalam melakukan terapi ini sekali lagi berbeda-beda, sebab tidak semua kondisi pada pasien sama, Cuma yang lebih sering digunakan sekitar waktu 30-50 menit..

LAMPIRAN 3

Wawancara bersama dengan pasien satu berinisial AA

1. Sejak kapan keluhan yang anda rasakan ini muncul ?

Jawab : itu mas sejak ditinggal bapak, sebab saya harus menghandle pekerjaan punyanya bapak, Cuma disini lain saya juga harus berfokus pada pekerjaan ku sendiri sedangkan jika saya tinggalkan pekerjaan punyanya bapak saya takut sebagai anak tidak bisa menjaga amanah dari bapak saya makanya itu mas kadang-kadang badan saya terasa berat terus sering pikiran ini tidak tenang.

2. Ketika penyakit anda kambuh tindakan apakah yang ada lakukan?

Jawab : kalau pas saya kambuh, biasanya area lambung sakit mas. Apalagi kalau pas kebenturan dengan pekerjaan ku sama punyanya bapak lambung ini lumayan sakit mas sampai kemarin kejadian saya tidak bisa ngapa-ngapain makanya saya takut mas.

3. Apakah keluarga anda mempunyai riwayat penyakit yang anda rasakan saat ini?

Jawab : Seingatku ada mas, dulu waktu bapak sebelum meninggal. Bapak saya pernah saya bawa kerumah sakit terus waktu saya tanya sama dokter katanya bapak mengalami sakit dilambung

4. Mengapa anda memilih berobat menggunakan terapi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah?

Jawab : Aslinya bukan memilih mas, itu saran dari Ustadz Mustamir Pedak karena beliau yang paham mengenai sakit yang aku alami maka saya manut. Tujuannya juga baik untuk melakukan proses penyembuhan siapa tau dengan perantara beliau sakit yang aku alami bisa lebih baik dari sebelum atau syukur-syukur bisa sembuh seratus persen. amiiinnn

5. Darimana anda mengetahui tentang GRISS99 dapat dijadikan pengobatan, kenapa tidak memilih rumah sakit?

Jawab : Saya sendiri mas, soalnya rumahku sama GRISS99 tidak terlalu jauh soalnya tempat saya didaerah sampangan. Dan GRISS99 kan kalau didaerah sampangan masyarakat juga pada tau mas.

LAMPIRAN 4

Wawancara berasama dengan bapak pasien dua berinisial NA

1. Sejak kapan keluhan yang anda rasakan ini muncul ?

Jawab : itu mas sejak awal tahun 2022, kala itu NA ini lagi mencari ilmu di kota semarang tiba-tiba Ibu NA meninggal dunia. Makanya secara spontan NA mengalami syok yang berlebihan sampai para pengurus pondok pesantren kasian melihat kondisi NA yang semakin hari memperhantikan oleh karena saya sebagai bapaknya tidak mau NA secara terus-menerus mengalami ganggun seperti itu mas.

2. Ketika penyakit anda kambuh tindakan apakah yang ada lakukan?

Jawab : Katanya kalau pas dipondok pesantren atau disekolahan pada saat kambuh dia cuma bisa menahan sekuat mungkin. Cuma kata teman-teman, dan ibu guru dia sering melamun mas.

3. Apakah keluarga anda mempunyai riwayat penyakit yang anda rasakan saat ini?

Jawab : Saya tidak begitu hafal mas mengenai anak saya sebab saya jarang dirumah dia waktunya dihabiskan sering bersama ibunya. saya kalau pulang dari pekerjaan sore mas. Cuma dulu saya pernah mengalami NA sakit kemudian saya bawa kerumah sakit sama ibunya kalau tidak salah terkena *Maag*

4. Mengapa anda memilih berobat menggunakan terapi teknik akupresur dan bacaan surah Al-Fatihah ?

Jawab : Saya manut sama yang ahlinya mas, disini saya berobat mas apapun itu keputusan yang dilakukan oleh Ustadz Mustamir Pedak saya percaya.

5. Darimana anda mengetahui tentang GRISS99 dapat dijadikan pengobatan, kenapa tidak memilih rumah sakit?

Jawab : Dari teman NA pondok mas, dia menyarankan untuk dibawa ke salah satu tempat pengobatan tepatnya di GRISS99. Sebelumnya

saya juga sudah mutar-mutar di rumah sakit mas cuma hasilnya nihil.

DOKUMENTASI



Tempat GRISS99 Semarang



Wawancara bersama dr Mustamir Pedak



Wawancara dengan Terapis



wawancara dengan Pasien berinisial NA



Wawancara dengan pasien berinisial AA

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Ahmad Ruba'i
Tempat & Tanggal Lahir : Suka Bumi, 26 September 2000
NIM : 1804046030
Alamat : Ds. Kaliawi Rt.01, Rw.04 Kec. Bumi
Agung Kab. Way Kanan Prov. Lampung
No Hp : 0823-2562-9980

B. Riwayat Pendidikan


1. Pendidikan Formal

- a. SDN 02 Bumi Agung (2006 – 2012)
- b. MTs Darul Ulum (2012 – 2015)
- c. MAS 04 Al-Ma'arif Boja (2015 – 2018)
- d. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan tahun 2018

2. Pendidikan Non Formal

- a. Madrasah Diniyah Sabilul Muttaqin Bumi Agung (2009 – 2014)
- b. Pondok Pesantren Al-Ma'rifat Ngaliyan Semarang (2018)

Semarang, 22 Desember 2022



Ahmad Ruba'i