

**BEKAM WAJAH UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE*
MENURUT PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM
DI KLINIK AS SALAM BEKAM MEDIS CILACAP**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar S.Sos.**

Oleh:

Kartika Nurul Hikmah

214110101143

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kartika Nurul Hikmah
NIM : 214110101143
Jenjang : Strata I
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam (BK1)

menyatakan bahwa naskah yang berjudul **Bekam Wajah Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Menurut Perspektif Psikoterapi Islam Di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap**, secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang telah dirujuk sebelumnya.

Cilacap, 9 April 2025

Saya yang menyatakan,



Kartika Nurul Hikmah
NIM. 214110101143



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53128
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 www.unsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

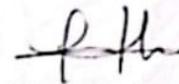
**Bekam Wajah Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Menurut Perspektif Psikoterapi
Islam Di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap**

Yang disusun oleh Kartika Nurul Hikmah NIM. 214110101143 Program Studi Bimbingan dan konseling Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 19 Maret 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

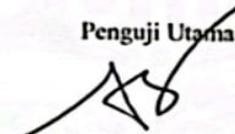
Ketua Sidang/Pembimbing


Nur Azizah, S.Sos., M.Si.
NIP. 198101172008012010

Sekretaris Sidang/Penguji II


Muh. Hikamudin Suyuti, S.S., M.S.I.
NIP. 198301212023211010

Penguji Utama


Dr. Aris Saefulloh, M.A.
NIP. 197901252005011001

Mengesahkan,
Purwokerto, 14 April 2025


Dr. Musliqul Fuad, M.Ag.
NIP. 197412162000031001

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.unsaizu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Kartika Nurul Hikmah
NIM : 214110101143
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : BEKAM WAJAH UNTUK MENUMBUHKAN BODY IMAGE MENURUT
PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM DI PIJAT BEKAM HERBAL ANNAJAAH
BANJAR PATROMAN

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 10 April 2025

Pembimbing

Nur Azizah, M.Si

NIP. 198101172008012010

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.”

(Q.S Al Baqarah: 286)



**BEKAM WAJAH UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE*
MENURUT PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM DI KLINIK AS-SALAM
BEKAM MEDIS CILACAP**

**KARTIKA NURUL HIKMAH
NIM 214110101143**

Email : kartikaanurul@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H
Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK:

Bekam wajah merupakan metode tradisional yang digunakan untuk perawatan kulit wajah dan tidak invasif. Tujuan penelitian ini adalah terapi bekam wajah dapat meningkatkan *self-confidence* (kepercayaan diri) seseorang dengan pendekatan psikoterapi Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang dilakukan di Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap. Subjek penelitian terdiri dari tiga pasien dan satu terapis bekam wajah. Sumber data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui proses observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi bekam wajah tidak hanya bermanfaat sebagai metode perawatan kulit, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan *self-confidence* (kepercayaan diri), keseimbangan emosional, serta kesehatan mental dan spiritual pasien melalui pendekatan psikoterapi Islam yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual secara holistik. Pasien yang menjalani terapi mengalami perbaikan dalam penampilan kulit mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa bekam wajah dapat menjadi alternatif terapi dalam meningkatkan *self-confidence* maupun keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Terapi bekam wajah tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual pasien, melalui peningkatan sirkulasi darah dan efek relaksasi yang dirasakan. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip psikoterapi Islam, termasuk penyucian jiwa, terapi ini membantu individu merasa lebih baik secara fisik dan emosional.

Kata Kunci: Bekam wajah, kepercayaan diri, psikoterapi Islam, kesejahteraan psikologis, terapi alternatif.

**FACIAL CUPPING TO INCREASE SELF-CONFIDENCE ACCORDING
TO THE PERSPECTIVE OF ISLAMIC PSYCHOTHERAPY
AT THE AS-SALAM MEDICAL CUPPING CLINIC IN CILACAP**

**KARTIKA NURUL HIKMAH
NIM 214110101143**

Email : kartikaanurul@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H
Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT:

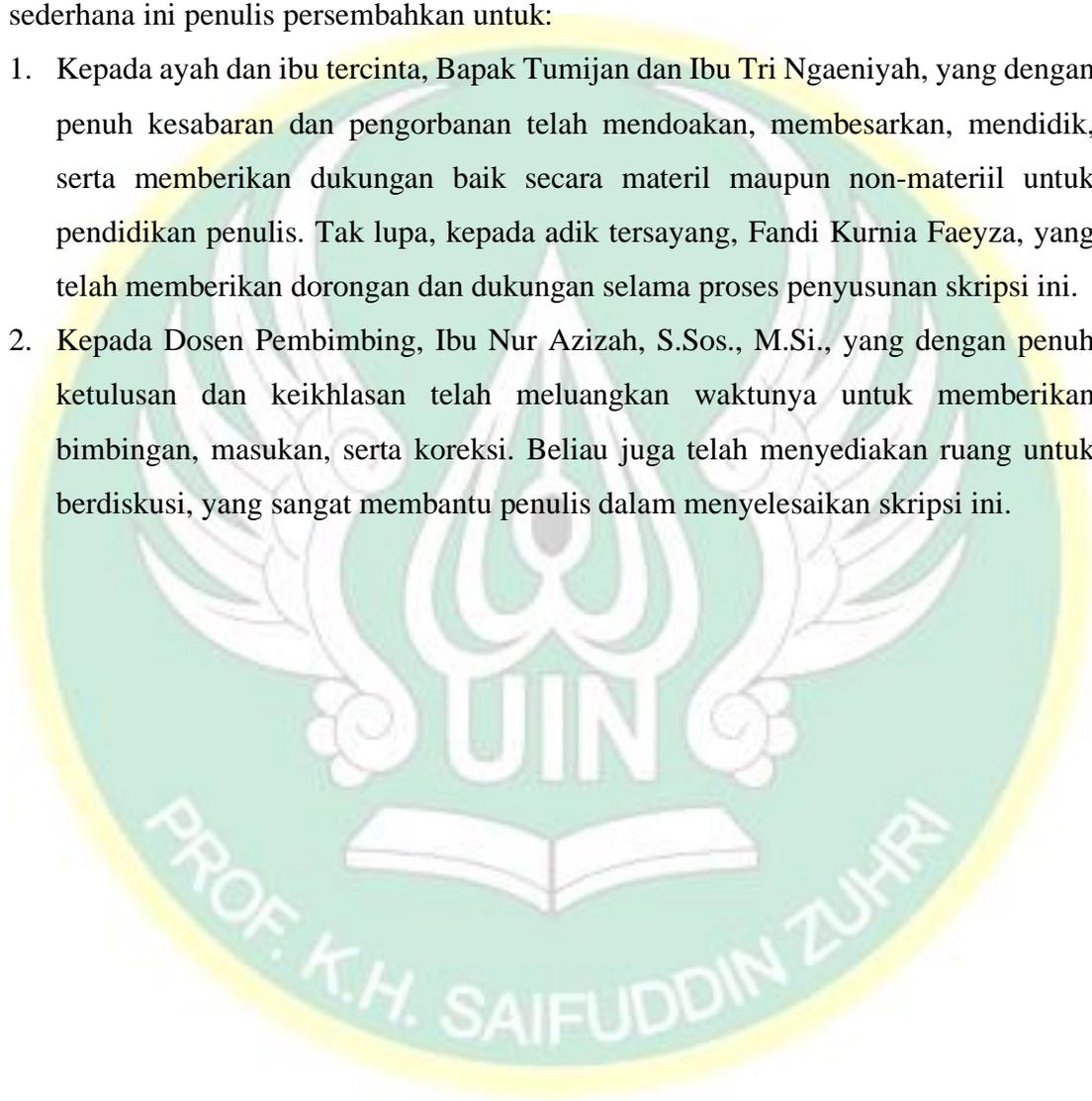
Facial cupping therapy is a traditional, non-invasive method used for facial skincare. The aim of this study is to explore how facial cupping therapy can enhance an individual's self-confidence through the lens of Islamic psychotherapy. This research employs a qualitative method with a descriptive qualitative approach, conducted at As-Salam Medical Cupping Clinic in Cilacap. The research subjects consist of three patients and one facial cupping therapist. Primary data sources were obtained directly from the subjects through observation and interviews. The results indicate that facial cupping therapy not only serves as a skincare treatment method but also contributes to the improvement of self-confidence, emotional balance, as well as the mental and spiritual well-being of patients. This is achieved through an Islamic psychotherapy approach that integrates physical, mental, and spiritual aspects in a holistic manner. Patients who underwent the therapy experienced improvements in their skin appearance, which in turn enhanced their self-confidence and self-acceptance. These findings suggest that facial cupping therapy can be considered an alternative therapeutic approach to improve self-confidence and the balance between body, mind, and soul. Facial cupping is beneficial not only for physical health, but also for enhancing psychological and spiritual well-being, by promoting blood circulation and providing a calming, relaxing effect. By incorporating the principles of Islamic psychotherapy, including the purification of the soul, this therapy helps individuals feel better both physically and emotionally.

Keywords: *Facial cupping, self-confidence, Islamic psychotherapy, psychological well-being, alternative therapy.*

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan bimbingan dan keberkahan dalam setiap langkah kebaikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada ayah dan ibu tercinta, Bapak Tumijan dan Ibu Tri Ngaeniyah, yang dengan penuh kesabaran dan pengorbanan telah mendoakan, membesarkan, mendidik, serta memberikan dukungan baik secara materil maupun non-materiil untuk pendidikan penulis. Tak lupa, kepada adik tersayang, Fandi Kurnia Faeyza, yang telah memberikan dorongan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Kepada Dosen Pembimbing, Ibu Nur Azizah, S.Sos., M.Si., yang dengan penuh ketulusan dan keikhlasan telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, serta koreksi. Beliau juga telah menyediakan ruang untuk berdiskusi, yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta petunjuk-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan ketabahan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan jenjang Strata 1 pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam dengan judul **“Bekam Wajah Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Menurut Perspektif Psikoterapi Islam Di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap”**

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
4. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
5. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
6. Ibu Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh ketulusan dan keikhlasan telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, serta koreksi. Beliau juga telah menyediakan ruang untuk berdiskusi, yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini..
7. Bapak Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
8. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Dosen Pembimbing Akademik.

9. Seluruh dosen dan tenaga pendidik di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah membagikan ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Tumijan dan Ibu Tri Ngaeniyah, yang dengan penuh kesabaran dan pengorbanan telah mendoakan, membesarkan, mendidik, serta memberikan dukungan baik secara materil maupun non-materiil untuk pendidikan penulis.
11. Adik tersayang, Fandi Kurni Faeyza, yang selalu memberikan dukungan penuh dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga besar penulis, yang telah memberikan doa serta dukungan dalam perjalanan akademik ini.
13. Kepada teman-teman BKI-E angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan, cerita, dan pengalaman berharga yang telah dibagikan.
14. Untuk diri sendiri, terima kasih telah berjuang dengan semangat dan tetap teguh dalam mengejar cita-cita.
15. Kepada seluruh keluarga, sahabat, dan rekan seperjuangan yang senantiasa memberikan dukungan moral, motivasi, serta kebersamaan yang sangat berharga dalam perjalanan panjang ini.
16. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Purwokerto, 5 Maret 2025

Penulis,


Kartika Nurul Hikmah
NIM. 214110101143

DAFTAR ISI

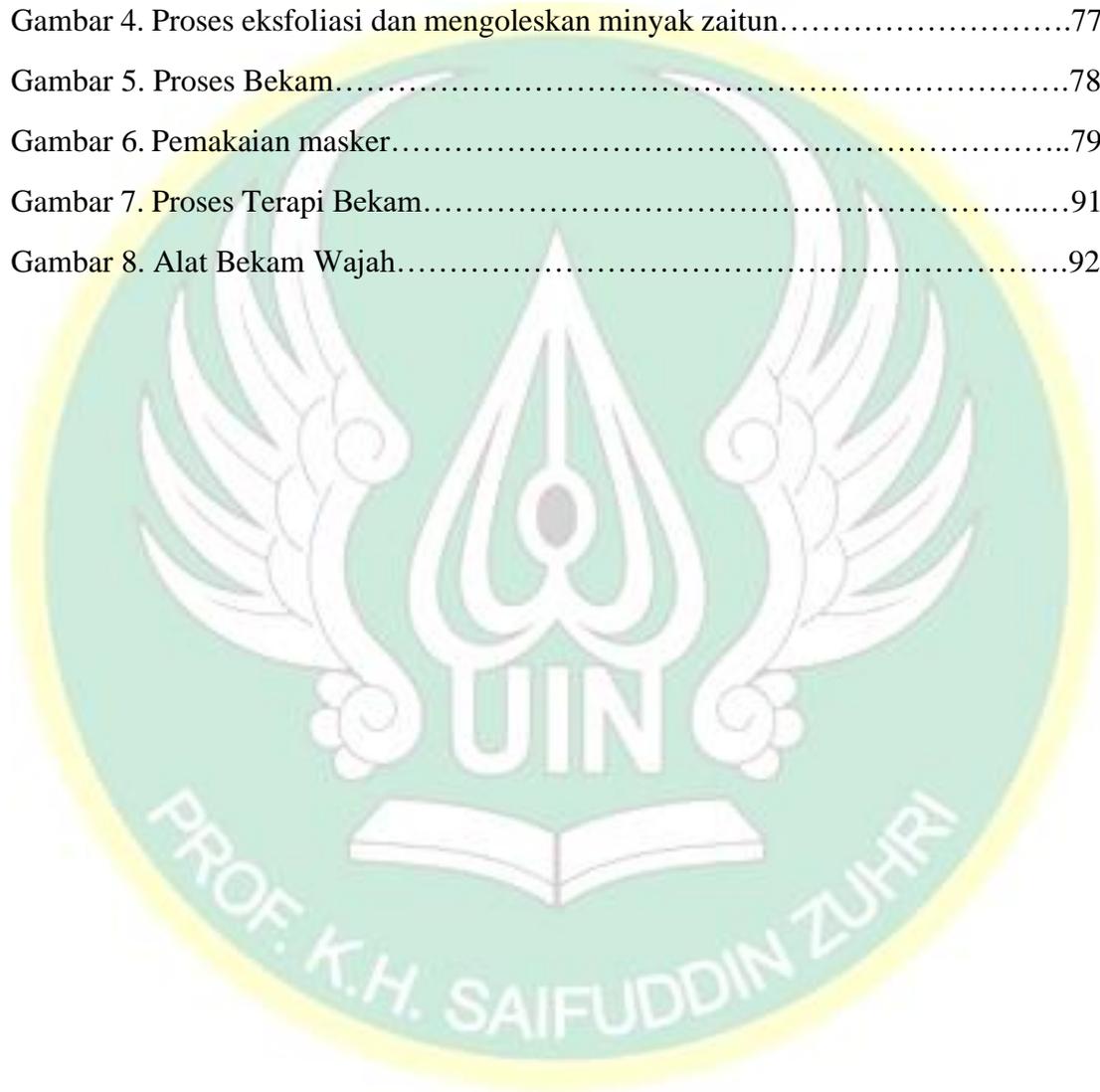
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK:.....	v
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Sistematika Penulisan.....	18
BAB II.....	19
LANDASAN TEORI.....	19
A. Bekam	19
1. Definisi Bekam.....	19
2. Bekam Dalam Perspektif Islam.....	20
3. Bekam Dalam Perspektif Medis.....	23
4. Sejarah Bekam	25

5.	Jenis-Jenis Bekam	32
6.	Manfaat Bekam	35
B.	Bekam Wajah	37
1.	Pengertian Bekam Wajah	37
2.	Manfaat Bekam Wajah	38
3.	Kriteria Pasien Bekam yang Tidak Dianjurkan untuk Bekam Wajah.....	39
4.	Efek Samping dan Pertimbangan	40
5.	Tahapan Bekam Wajah	41
C.	<i>Self-Confidence</i>	42
1.	Definisi <i>Self-confidence</i>	42
2.	Ciri-Ciri <i>Self-Confidence</i>	43
3.	Jenis-Jenis <i>Self-Confidence</i>	47
4.	Aspek-aspek <i>Self-Confidence</i>	48
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Confidence</i>	49
6.	Dampak Negatif Kurangnya Percaya Diri	52
D.	Psikoterapi Islam.....	53
1.	Definisi Psikoterapi Islam	53
2.	Tujuan Psikoterapi Islam.....	55
3.	Fungsi Psikoterapi Islam.....	56
4.	Objek Psikoterapi Islam	57
5.	Metode Psikoterapi Islam.....	58
6.	Bentuk dan Jenis Psikoterapi Islam.....	61
	BAB III.....	64
	METODE PENELITIAN.....	64
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	64
1.	Pendekatan Penelitian	64
2.	Jenis Penelitian.....	64
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	64
C.	Subjek dan Objek Penelitian.....	65
1.	Subjek Penelitian.....	65

2. Objek Penelitian	65
D. Sumber Data	65
1. Sumber Data Primer	65
2. Sumber Data Sekunder	66
E. Metode Pengumpulan Data	66
F. Metode Analisis Data	67
1. Reduksi Data	67
2. Penyajian Data	67
3. Penarikan Kesimpulan	67
BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Profil Subyek Penelitian	68
1. Terapis Bekam Wajah	68
2. Pasien 1 Bekam Wajah	69
3. Pasien 2 Bekam Wajah	69
4. Pasien 3 Bekam Wajah	70
B. Gambaran Bekam Wajah pada Pasien	70
C. Proses Bekam Wajah di As Salam Bekam Medis Cilacap	73
D. Bekam Wajah dalam meningkatkan <i>Self-Confidence</i>	78
G. Bekam Wajah dalam Perspektif Psikoterapi Islam	85
H. Analisis Data	89
BAB V	100
PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukiran hieroglif pada Kuil Kom Ombo dinasti Ptolemaic Mesir.....	27
Gambar 2. Alat bekam tanduk (A) dan bambu (B).....	29
Gambar 3. Asesmen.....	76
Gambar 4. Proses eksfoliasi dan mengoleskan minyak zaitun.....	77
Gambar 5. Proses Bekam.....	78
Gambar 6. Pemakaian masker.....	79
Gambar 7. Proses Terapi Bekam.....	91
Gambar 8. Alat Bekam Wajah.....	92



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alasan Pasien melakukan bekam wajah.....	74
Tabel 2. <i>Self-Confidence</i> Pasien melakukan bekam wajah.....	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Hasil Wawancara

Lampiran 3 Dokumentasi

Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengobatan bekam sudah berkembang di wilayah Indonesia. Pengobatan ini semakin di sebarluaskan oleh masyarakat Indonesia sendiri. Karena memiliki khasiat yang banyak sekali dan mampu menyembuhkan dari berbagai penyakit. Sudah dibuktikan oleh banyak penelitian bahwa bekam mampu mengobati beberapa penyakit, sehingga banyak peminat.¹ Tujuan dari bekam sendiri yaitu untuk membersihkan racun dalam tubuh dan meningkatkan peredaran darah. Namun, penting untuk diingat bahwa bekam harus dilakukan oleh ahli yang terlatih dan menggunakan peralatan steril untuk menghindari risiko infeksi.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sebanyak 31,4% orang di Indonesia telah menggunakan pelayanan kesehatan tradisional. Sekitar 98,5% yang menggunakan layanan kesehatan tradisional. Jenis kesehatan tradisional paling banyak digunakan yaitu keterampilan manual, di mana bekam tergolong di dalamnya. Sekitar 65,3% dari mereka yang memanfaatkan kestrad memilih keterampilan manual seperti bekam. Dalam hal biaya, rata-rata pengeluaran bekam sekitar Rp. 90.000 kisarannya mulai dari Rp. 0 hingga Rp. 200.000.² Harga ini dapat bervariasi tergantung pada lokasi, praktisi bekam, dan jenis bekam yang dilakukan.

Bekam sudah menjadi metode pengobatan yang umum digunakan pada zaman dahulu di beberapa negara yaitu Mesir, Persia, Cina, India, Yunani dan Romawi, Arab, dan Eropa. Pada masa itu, bekam merupakan salah satu cara

¹ Afrilia A.R et al., "Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam: Kajian Mekanisme, Keamanan Dan Manfaat Traditional Cupping Therapy: A Review of Mechanism, Safety and Benefits" 3(3) (2019): 212–25.

² Kementerian Kesehatan RI, "Pelayanan Kesehatan Tradisional Dalam: Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018," Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan [Internet], 2019, h. 271-9.

pengobatan yang rutin dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.³ Metode bekam ini digunakan sebagai obat dalam berbagai macam penyakit dan gangguan medis, dan dianggap sebagai salah satu terapi dalam mengatasi masalah tubuh.

Bekam merupakan pengobatan tradisional. Menurut Bahasa Arab, dikenal sebagai "*hijamah*", sementara "*mihjam*" dan "*mihjamah*" merujuk pada instrument yang digunakan pada proses bekam. Istilah "*mihjam*" mengacu pada alat penghisap yang menciptakan tekanan negatif, sementara "*mihjamah*" mencakup semua peralatan yang digunakan dalam prosedur bekam, termasuk alat menyayat kulit dan alat mengumpulkan darah saat bekam dilakukan. Penggunaan alat-alat ini sangat penting dalam praktik bekam untuk memastikan keberhasilan prosedur dan menjaga kebersihan serta sterilisasi.⁴

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bekam dijelaskan sebagai proses pengeluaran darah dari tubuh seseorang dengan menggunakan mangkuk panas yang ditempatkan di atas kulit. Hal ini menyebabkan kulit membengkak, kemudian digores dengan benda tajam untuk memungkinkan darah keluar.⁵ Bekam sudah ada sebelum zaman Nabi Muhammad SAW, sudah di praktekkan sejak saat itu dan dikembangkan kembali pada zaman Nabi Muhammad SAW sebagai pengobatan tradisional.

Rasulullah bersabda:

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ فِي شَرْطَةِ مَحْجَمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْتَةِ بَنَارٍ وَأَنَا أَنَّهُى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ
[رواه البخاري]

³ Flori Ratna Sari et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, cetakan pertama (Depok: PT RAJA GRAFINDO PERSADA, 2018), 1–88.

⁴ Wadda' A Umar, *Bebas Stroke Dengan Bekam* (Surakarta Thibbia: Al-Qowam, 2010).

⁵ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ketiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 159.

“Kesembuhan itu berada pada tiga hal, sayatan alat bekam atau minum madu atau sundutan dengan api (*kay*) dan aku melarang umatku (*berobat*) dengan *kay*” [H.R. al-Bukhari].⁶

Rasulullah bersabda:

إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْجِمَامَةُ أَوْ هُوَ مِنْ أُمَّتِلِ دَوَائِكُمْ [رواه مسلم]

“Sebaik-baik obat yang kamu gunakan untuk berobat adalah berbekam atau berbekam adalah obat yang paling baik bagimu” [H.R. Muslim].⁷

Berdasarkan hadis di atas dijelaskan bahwa kesembuhan terdiri dari tiga hal yaitu, sayatan pisau bekam, minum madu, dan sayatan api “*kay*”. Bekam menurut Rasulullah merupakan bekam yang disertai dengan sayatan atau perlukaan. Seperti yang di contohkan Rasulullah bekam dilakukan melalui pemberian tekanan pada kulit dengan menggunakan alat khusus untuk menghisap dan mengeluarkan darah.

Bekam banyak sekali jenisnya, salah satunya jenis bekam yang dilakukan pada wajah untuk meningkatkan aura kecantikan seseorang. Kecantikan bersifat subjektif dan berbeda-beda pada setiap budaya dan lingkungannya.⁸ Di Indonesia sendiri standar kecantikannya sangat bervariasi sesuai faktor budaya dan tren zaman. Namun, ada beberapa ciri umum yang sering dianggap standar kecantikan di Indonesia. Beberapa diantaranya yaitu kulit yang cerah dan bersih, rambut yang sehat dan indah, mata yang besar dan ekspresif, serta bentuk tubuh yang proporsional.

⁶ Hukum Bekam, <https://suaramuhammadiyah.id/read/hukum-bekam>.

⁷ Hukum Bekam, <https://suaramuhammadiyah.id/read/hukum-bekam>.

⁸ Naomi Wolf, *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women* (New York: Harper Collins., 2002).

Dalam kehidupan sosial, persepsi terhadap kecantikan sering kali berdampak pada tingkat kepercayaan diri atau *self-confidence* seseorang. Kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan unsur penting dalam kepribadian karena berperan besar dalam menentukan sikap dan perilaku individu⁹. Menurut Notoatmodjo, kecantikan yang sejati tidak hanya bergantung pada penampilan fisik, seperti kulit putih atau tubuh langsing. Yang lebih penting adalah kemampuan seseorang dalam memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, sikap terpuji, tolong-menolong, serta kebaikan hati juga merupakan bagian dari kecantikan batin.¹⁰ Seorang perempuan yang mampu memberi dampak positif bagi lingkungannya akan memancarkan kecantikan dari dalam diri, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri atau *self-confidence*. Namun, banyak perempuan sering kali merasa cemas terhadap perubahan fisik yang terjadi seiring waktu, seperti perubahan warna kulit, peningkatan berat badan, atau munculnya tanda-tanda penuaan, seperti keriput dan uban. Hal ini mendorong banyak orang untuk mengejar standar kecantikan yang dianggap sempurna. Tidak hanya perempuan, laki-laki pun turut berusaha mencapai standar ketampanan tertentu guna membentuk citra tubuh ideal, yang juga berdampak pada tingkat *self-confidence* mereka.

Bekam ini dilakukan di titik-titik wajah tertentu. Meskipun bekam wajah merupakan metode yang dibidang baru. Namun, telah banyak digunakan sebagai alternatif dalam perawatan wajah. Keberadaan metode bekam ini dianggap sebagai sunnah Nabi Muhammad saw. Keyakinan ini dapat dibuktikan dengan beberapa hadis yang membahas tentang bekam. Dalam Islam, mempercantik diri diperbolehkan dan bahkan dianjurkan, terutama bagi kaum perempuan. Namun, terdapat Batasan yang perlu dipahami supaya tidak melanggar prinsip-prinsip

⁹ Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (December 28, 2017): 136–42, <https://doi.org/10.29210/120800>.

¹⁰ Notoatmodjo, "Metodologi Penelitian Kesehatan," *Jakarta: Penerbit Rineka Cipta*, 2012.

agama. Islam melarang penggunaan cara-cara yang dianggap diluar batasan agama Islam dalam mempercantik diri.

Penggunaan bekam ini sebagai alternatif bentuk psikoterapi Islam. Menurut Emha Ainun Najib Psikoterapi Islam merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang mengintegrasikan dengan sumber hukum Al-Qur'an dan Hadis. Psikoterapi Islam memiliki tujuan untuk menyembuhkan, mencegah, memelihara, dan mengembangkan jiwa yang sehat dengan memanfaatkan ajaran-ajaran agama Islam.¹¹

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Ice Retnalela Siregar dan Sri Wahyuni dalam jurnal yang berjudul Bekam Kecantikan “Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sakit Sehat Rabbani Medan” yang membahas tentang bekam sebagai alternatif perawatan wajah yang belum banyak digunakan pada klinik kecantikan di Medan. Dari hasil riset menjelaskan bahwa bekam wajah mempunyai manfaat seperti mengecilkan pori-pori diwajah, mencerahkan kulit, mengurangi kerutan, dan mengencangkan wajah.¹²

Selanjutnya penelitian terdahulu dari jurnal yang berjudul “Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body shaming* Siswi SMKN 8 Pontianak” yang disusun oleh Nur Aini, Desi Puji Lestari, dan Hesty Nurrahmi. Penelitian ini membahas fenomena *body shaming* yang sering dialami oleh perempuan karena tidak memenuhi standar kecantikan. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 8 Pontianak dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi mengalami *fat shaming*, *skinny shaming*, dan komentar terkait warna kulit dan bentuk tubuh yang berdampak pada

¹¹ Emha Ainun Najib, *Intisari (Mind. Body and Soul)* (Jakarta: PT. Intisari Mediatama, 2005), 127–35.

¹² Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni, “Bekam Kecantikan (Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sehat Rabbani Medan),” *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)* 17, no. 3 (December 30, 2022): 500–508, <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1453>.

rendahnya kepercayaan diri. Selain itu, sebagian besar siswi belum menunjukkan perilaku asertif.¹³

Kemudian terdapat penelitian terdahulu disusun oleh Nuril fajri yang berbentuk jurnal dengan judul “Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis”. Jurnal ini menjelaskan tentang hadis-hadis bekam memiliki pengaruh pada kondisi sosio kultural sekarang ini pada hal penyembuhan penyakit maupun hal lainnya. Dari hasil kesimpulan menjelaskan bahwa hadis-hadis yang dipaparkan telah memenuhi syarat keshohihan hadis.¹⁴

Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap salah satunya yang sudah menggunakan terapi bekam. Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap berdiri pada bulan Mei tahun 2024. Didirikan oleh Bu Ari Kurniasih profesi menjadi Bidan sebagai syarat untuk menjadi terapis atau minimal pendidikan berlatar belakang tenaga kesehatan. Bidan Dewi adalah seorang terapis di Klinik As-Salam Bekam Medis, yang berlokasi di Cilacap. Beliau memiliki latar belakang sebagai bidan, yang menjadi salah satu syarat utama bagi tenaga terapis di klinik ini, guna memastikan praktik bekam dilakukan secara profesional dan sesuai standar medis. As Salam Bekam Medis adalah satu-satunya tempat terapi bekam di Cilacap yang mematuhi standar medis serta mengintegrasikan praktik ini sesuai ajaran agama Islam dan Sunnah Rasul. Dalam empat bulan terakhir telah memiliki lebih dari 100 pasien bekam. Terdapat 8 pasien yang melakukan bekam wajah. Bekam wajah ini merupakan pelayanan yang baru dan masih asing banyak yang belum mengenal bekam wajah atau disebut juga dengan bekam estetik. Pasien melakukan bekam wajah dengan tujuan untuk mempercantik diri. Bekam wajah dilakukan dengan menggunakan metode bekam basah dan bekam luncur pada titik-titik tertentu. Bekam bagus dilakukan pada tanggal-tanggal tertentu hijriyah yaitu tanggal 17, 19, 21. Bekam wajah dapat dilakukan secara rutin yaitu sebulan sekali.

¹³ Nur Aini, Desi Puji Lestari, and Hesty Nurrahmi, “Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Body shaming Siswi SMKN 8 Pontianak,” n.d.

¹⁴ Nuril Fajri, “Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis” 6 (2020).

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu diatas, penulis menjadi tertarik untuk mengetahui lebih dalam terkait terapi bekam dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri atau *self-confidence* seseorang dengan perspektif Psikoterapi Islam. Dengan demikian, penulis mengambil masalah ini dengan berjudul **“Bekam Wajah Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Menurut Psikoterapi Islam Di As-Salam Bekam Medis Cilacap”**.

B. Penegasan Istilah

Untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman terhadap pemaknaan judul, perlu dilakukan klarifikasi terhadap istilah-istilah kunci yang menjadi fokus utama dari penelitian ini. Oleh karena itu, penjelasan tersebut mencakup definisi dari istilah-istilah penting meliputi:

1. Bekam wajah

Bekam wajah merupakan salah satu metode dalam terapi bekam yang fokus pada perawatan kulit wajah. Metode ini bukan termasuk dalam prosedur invasif dan untuk meningkatkan kondisi kulit wajah.¹⁵ Bekam wajah yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah metode tradisional bekam wajah sebagai cara agar meningkatkan *self-confidence* seseorang.

2. *Self-Confidence*

Self-confidence adalah sikap yang berfokus pada keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan serta melihat diri secara menyeluruh dan positif.¹⁶ Dalam penelitian ini yang dimaksud *self-confidence* merupakan keyakinan terhadap penampilan dirinya terhadap kecantikan yang ideal.

¹⁵ Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni, “Bekam Kecantikan (Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sehat Rabbani Medan),” *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)* 17, no. 3 (December 30, 2022): 500–508, <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1453>.

¹⁶ Sabarrudin, Silvianetri, & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(4), 435–441. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>

3. Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam dapat didefinisikan sebagai metode psikoterapi dan pengobatan yang melibatkan Al-Qur'an dan Hadis. Secara empiris, psikoterapi Islam juga dapat melibatkan ajaran dari Allah, Malaikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya, atau ahli waris para nabi.¹⁷ Pendekatan psikoterapi Islam ini menggabungkan ajaran agama Islam dengan prinsip-prinsip psikologi pada bekam wajah.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana bekam wajah dilakukan untuk meningkatkan *self-confidence* di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap?
2. Bagaimana perspektif psikoterapi Islam terhadap bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui cara bekam wajah dilakukan untuk meningkatkan *self-confidence* di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap.
2. Untuk mengetahui perspektif psikoterapi Islam pada bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* di Klinik As-Salam Bekam Medis Cilacap.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memperbanyak pengetahuan bagi penulis khususnya serta mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam umumnya tentang bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* seseorang.
 - b. Dari penelitian ini penulis mengharapkan ini sebagai sumber informasi dan referensi untuk para mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang

¹⁷ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).

bekam wajah sebagai upaya meningkatkan *self-confidence* di As Salam Bekam Medis Cilacap.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi orang yang sudah melakukan bekam wajah, untuk lihat hasil bekam wajah sebagai upaya meningkatkan *self-confidence*.
- b. Bagi yang belum melakukan bekam wajah untuk mencari informasi yang kuat terkait bekam wajah bagaimana dampak positifnya dan negatifnya sebelum melakukan bekam wajah.
- c. Bagi masyarakat bekam sebagai edukasi bahwa bekam memiliki manfaat untuk kecantikan.
- d. Bagi para pembaca untuk memberikan informasi terkait dengan manfaat bekam untuk meningkatkan *self-confidence* seseorang.

F. Kajian Pustaka

Inti pada kajian pustaka ini adalah bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* dalam perspektif psikoterapi Islam. Setelah dilakukan pencarian, penelusuran, dan bacaan-bacaan dari penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penulis menjumpai sebagian penelitian saling berkaitan dengan penelitian ini, sebagai berikut:

Pertama, jurnal dengan judul “Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Klinik Hamdalah Makassar”. Yang disusun oleh Rizka Nur Alfitha, Dahliah, Edward Pandu Wiriansya, Rahmawati, dan Rezky Putri Indarwati tahun 2023. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif eksperimen menggunakan teknik sampling. Pada penelitian ini menjelaskan efek bekam pada penyusutan kadar kolesterol total pasien *hiperkolesterolemia* di Klinik Hamdalah. Pada hasil penelitian terdapat adanya perubahan yang signifikan terhadap pasien hiperkolesterolemia dengan kadar

kolesterol total 83,3 % yang mengalami penurunan setelah melakukan terapi bekam, sedangkan 16,7 % kadar kolesterol total meningkat.¹⁸

Persamaan penelitian yang dilakukan penulis adalah terapi bekam. Adapun perbedaannya yaitu penelitian ini menjelaskan pengaruh terapi bekam pada penurunan kadar kolesterol. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan yaitu membahas tentang terapi bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence*.

Kedua, penelitian dari Sri Wahyuni dan Ice Ratna Siregar dalam bentuk jurnal yang berjudul “Bekam Kecantikan; Analisis Penggunaan Bekam pada Perawatan Wajah di Rumah Sehat Rabbani Medan”. Penelitian ini mempelajari analisis keberadaan rumah sehat rabbani di Medan dalam penggunaan bekam untuk perawatan wajah dari segi kesehatan. Hasil dari penelitian ini terlihat dari perkembangan bekam wajah yang mempunyai manfaat bisa mengecilkan pori-pori dan mencerahkan kulit, membuat kulit kencang serta membantu mengurangi keriput.¹⁹

Terdapat persamaan dalam penelitian ini yaitu penggunaan terapi bekam wajah. Namun, terdapat perbedaan yaitu penelitian ini fokus membahas analisis penggunaan bekam wajah. Sedangkan, penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis fokus pada perspektif psikoterapi Islam terhadap penggunaan bekam wajah meningkatkan *self-confidence*.

Ketiga, dari jurnal yang berjudul “Perancangan Aplikasi Sistem Pakar Untuk Pengobatan Bekam Dengan Metode Dempster Shafer” disusun oleh Hadi Syaputra. Penelitian ini membahas tentang pembuatan aplikasi sistem pakar sebagai pengobatan bekam untuk memecahkan masalah para ahli bekam dengan menggunakan metode Dempster Shafer. Dari hasil penelitian mengatakan bahwa

¹⁸ Rizka Nur Alfitha et al., “Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Klinik Hamdalah Makassar” Vol.3No.8 (Agustus 2023): 563–72, <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>.

¹⁹ Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni, “BEKAM KECANTIKAN (ANALISIS PENGGUNAAN BEKAM PADA PERAWATAN WAJAH DI RUMAH SEHAT RABBANI MEDAN),” December 30, 2022.

pengaplikasian sistem pakar dengan metode dempster shafer dapat membantu menyelesaikan masalah pada trapis bekam dan dapat mempermudah trapis dalam memberikan pengobatan terapi bekam.²⁰

Perbedaannya dengan penelitian penulis yaitu aplikasi pengobatan bekam dengan menggunakan metode dempster shafer. Sedangkan penelitian penulis yaitu pengaplikasian terapi bekam dilakukan diwajah dengan menggunakan titik-titik tertentu pada wajah. Sedangkan persamaannya yaitu membahas tentang pengobatan bekam.

Keempat, yaitu penelitian yang disusun oleh oleh Nur Aini, Desi Puji Lestari, dan Hesty Nurrahmi dalam bentuk jurnal yang berjudul “Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body shaming* Siswi SMKN 8 Pontianak”. Penelitian ini membahas fenomena *body shaming* yang sering dialami oleh perempuan karena tidak memenuhi standar kecantikan. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 8 Pontianak dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi mengalami *fat shaming*, *skinny shaming*, dan komentar terkait warna kulit dan bentuk tubuh yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri. Selain itu, sebagian besar siswi belum menunjukkan perilaku asertif.²¹

Persamaannya yaitu saling membahas tentang kepercayaan diri atau *self-confidence*. Perbedaannya yaitu dalam penelitian ini meneliti teknik restrukturisasi kognitif dalam kepercayaan diri korban *body shaming* siswi SMKN 8 Pontianak. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu cara meningkatkan *self-confidence* dengan melakukan bekam wajah.

Kelima, dalam jurnal yang ditulis oleh Aris Setyawan, Eka Oktavianto, dan Suryati yang berjudul “Pengabdian Masyarakat: Pemanfaatan Bekam-*Essential oil*

²⁰ Hadi Syaputra, “Perancangan Aplikasi Sistem Pakar Untuk Pengobatan Bekam Dengan Metode Dempster Shafer” Volume : 2, no. Issue : 3 (October 2023): 74–78.

²¹ Aini, Lestari, and Nurrahmi, “Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body shaming* Siswi SMKN 8 Pontianak.”

Bergamot untuk Mengatasi *Acne Vulgaris* pada Remaja” membahas tentang pengenalan dan pengimplementasikan terapi komplementer bekam yang disertai *essential oil bergamot* untuk mengatasi gejala *Acne vulgaris* yang dialami oleh remaja. Dari hasil penelitian terapi bekam disertai *essential oil bergamot* efektif karena terjadi penurunan skor *Acne vulgaris* setelah diberikan bekam *essential oil bergamot* pada remaja yang berjerawat.²²

Memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini yaitu persamaannya membahas tentang bekam wajah dan perbedaannya yaitu terapi bekam disertai pemberian *essential oil bergamot* untuk mengatasi *acne vulgaris* pada remaja. Sedangkan penulis membahas tentang bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence*.

Keenam, jurnal yang berjudul “Manfaat Terapi Bekam Bagi Kesehatan Tubuh” yang disusun oleh Suharmanto tahun 2023 menjelaskan tentang manfaat terapi bekam bagi kesehatan. Review artikel ini menggunakan artikel yang terpublikasi nasional dan internasional dengan menggunakan *database Google Scholar* dan *PubMed* yang dipublikasikan dari tahun 2013-2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam sebagai praktik kuno, membantu meredakan ketegangan, nyeri kronis dan peradangan. Bekam juga bermanfaat untuk mengurangi kelelahan, migrain, tekanan darah tinggi, dan masalah pernapasan. Hal ini juga dapat mendukung kemampuan penyembuhan tubuh sendiri. Terapi bekam dapat meningkatkan rejimen kesehatan.²³

Terdapat persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu menjelaskan tentang terapi bekam. Dan juga terdapat perbedaannya yaitu penelitian ini membahas tentang manfaat terapi bekam bagi kesehatan tubuh,

²² Aris Setyawan and Eka Oktavianto, “Pengabdian masyarakat: pemanfaatan bekam-essential oil bergamot untuk mengatasi *Acne vulgaris* pada remaja,” 2024.

²³ Moutasem S. Aboonq, “Al-hijamah (wet cupping therapy of prophetic medicine) as a novel alternative to surgery for carpal tunnel syndrome,” *Neurosciences* 24, no. 2 (April 2019): 137–41, <https://doi.org/10.17712/nsj.2019.2.20180036>.

sedangkan penelitian penulis membahas terapi bekam yang dilakukan dibagian wajah untuk meningkatkan *self-confidence*.

Ketujuh, terdapat penelitian dalam jurnal yang berjudul “Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis” disusun oleh Nuril Fajri. Di dalam jurnal ini membahas hadis-hadis tentang bekam yang memiliki pengaruh pada kondisi sosio kultural sekarang ini pada hal penyembuhan penyakit maupun hal lainnya. Disimpulkan bahwa hadis-hadis tersebut telah memenuhi syarat keshohihan hadis.²⁴

Persamaannya ialah membahas tentang bekam. Perbedaannya yaitu membahas keshohihan hadis-hadis tentang bekam. Sedangkan, penelitian penulis yaitu menjelaskan bekam wajah dari perspektif psikoterapi Islam.

Kedelapan, terdapat jurnal yang disusun oleh Hakmi Hidayat, Muhammad Amiruddin, Ana Fadilia Aktifa, Mahardika Chory Haryadi, dan Nabila Azzahra, yang berjudul “Terapi (*Hijamah*) dalam perspektif Islam dan Medis”²⁵. Dalam jurnal ini membahas tentang Sejarah bekam serta melihatnya dari perspektif Islam dan medis dengan menggunakan metode studi literatur. Bekam telah dipraktikkan sejak zaman Mesir kuno dan berkembang di berbagai peradaban, termasuk Cina, Eropa, dan Amerika. Dalam Islam, bekam diperbolehkan dan disebutkan dalam kitab-kitab hadis sebanyak 275 kali. Nabi Muhammad SAW menganjurkan praktik bekam di pertengahan atau minggu ketiga setiap bulan.

Dari sudut pandang medis, bekam dijelaskan melalui pendekatan kedokteran tradisional dan modern, yang keduanya sepakat bahwa terapi ini dapat menyembuhkan penyakit lokal (seperti nyeri leher, punggung, bahu, lutut, sakit kepala, dan migrain) serta penyakit sistemik (seperti diabetes, hipertensi, dan rheumatoid arthritis). Dalam penerapannya, bekam harus mengikuti prosedur

²⁴ Nuril Fajri, “Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis” 6 (2020).

²⁵ Hakmi Hidayat et al., “Terapi Bekam (*Hijamah*) dalam Perspektif Islam dan Medis,” *Proceedings of International Pharmacy Ulul Albab Conference and Seminar (PLANAR)* 2 (December 5, 2022): 77, <https://doi.org/10.18860/planar.v2i0.2129>.

pengendalian infeksi, termasuk mencuci tangan, menggunakan alat pelindung diri (APD), mendesinfeksi area terapi, serta memastikan alat yang digunakan bersifat sekali pakai.²⁶

Persamaan dari penelitian ini yaitu membahas terapi bekam dan juga perspektif Islam. Namun, terdapat perbedaannya yaitu bekam bersifat umum sedangkan penelitian ini membahas bekam wajah dari perspektif psikoterapi Islam.

Kesembilan, jurnal yang disusun oleh Mutiara Andini, Djumi Aprilia, Primalita Putri Distina, dengan jurnal yang berjudul “Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental”. Jurnal ini menjelaskan lebih lanjut mengenai psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, dengan melihat hakikat kesehatan mental yang berlandaskan pada Al-Quran dan Hadis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Psikoterapi Islam merupakan upaya untuk membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit jiwa.²⁷

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang psikoterapi Islam, namun berbeda dengan penelitian ini, jurnal ini membahas kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental sedangkan penelitian ini membahas tentang bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* menurut perspektif psikoterapi Islam.

Kesepuluh, terdapat jurnal yang berjudul “Penyuluhan Bekam pada Terapis Massage Pemula Karanganyar di Smart Clinic Colomadu” yang disusun oleh Wisnu Mahardika, Widagdo, Danang Adhi Kusuma, dan Rustam Yuliyanto. Jurnal ini berisi tentang kegiatan pengabdian yang berlangsung pada 26-27 Desember 2021 di Smart Clinic Colomadu, Karanganyar, dengan 16 peserta yang antusias mengikuti penyuluhan. Sebelum penyuluhan utama, peserta diberikan materi tentang dasar teknik dan sejarah bekam dalam dunia kesehatan. Metode yang

²⁶ Hidayat et al.

²⁷ Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, “Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental,” *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (November 25, 2021): 165–87, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

digunakan mencakup pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktik, dan evaluasi terhadap pemahaman peserta. Tujuan kegiatan ini adalah agar peserta memahami penerapan bekam dalam menangani pasien untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.²⁸

Jurnal ini terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu keduanya membahas tentang bekam. Namun memiliki perbedaan dengan penelitian yaitu penelitian ini membahas bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence*, sedangkan jurnalnya membahas tentang penyuluhan bekam pada terapis massage pemula.

Kesebelas, jurnal yang disusun oleh Baiq Naili Dewi Atika, Dwi Kartika Risfianty, Irna II Sanuriza, Khaerul Ihwan, dan Dara Puspita Anggraeni. Dengan jurnal yang berjudul “Pelatihan Bekam (Al-Hijamah) Sebagai Upaya Mewujudkan Kampung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Perengge Kabupaten Lombok Barat. Yang membahas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara berbekam yang baik dan benar, guna mewujudkan kampung sehat dimasa pandemi dan sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 dengan langkah promotif dan preventif kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dengan cara memadukan teori diskusi 25% dan praktek 75%, serta bekal kewirausahaan. Peserta pelatihan berjumlah 25 orang. Instrument evaluasi yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil kegiatan pengabdian ini bahwa mayoritas peserta telah menguasai prosedur pra-bekam, membekam, pasca-bekam yang sesuai dengan kaidah dan prosedur keselamatan dunia medis.²⁹

²⁸ Wisnu Mahardika et al., “Penyuluhan Bekam Pada Terapis Massage Pemula Karanganyar Di Smart Clinic Colomadu,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tunas Membangun* 1, no. 2 (January 3, 2022), <https://doi.org/10.36728/tm.v1i2.1664>.

²⁹ Baiq Naili Dewi Atika et al., “Pelatihan Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Mewujudkan Kampung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Perengge Kabupaten Lombok Barat,” *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 3, no. 2 (August 19, 2022): 356, <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i2.5489>.

Dalam jurnal ini terdapat persamaannya yaitu keduanya membahas bekam. Perbedaannya yaitu jurnal ini membahas pelatihan bekam sebagai upaya mewujudkan kampung sehat, sedangkan penelitian ini membahas bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence*.

Kedua belas, penelitian yang disusun oleh Muhammad Zainnurofiq, Muhammad Satrio Wibowo Zaki, Faizzatul Mukarromah, dan Malihatul Fauziah yang berjudul “Terapi Bekam *Thibb al-Nabawi* pada Era Modern: Kajian Living Hadis *Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era: A Study of Living Hadith*. Penelitian ini mengkaji penerapan terapi bekam dalam konteks *Thibb al-Nabawi*, atau pengobatan ala Nabi Muhammad Saw. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan riset lapangan untuk menganalisis manfaat terapi bekam dan relevansinya dengan era modern. Penelitian ini memberikan wawasan tentang relevansi dan kontribusi positif terapi bekam dalam bidang kesehatan sambil mempertahankan nilai-nilai Islam.³⁰

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penerapan terapi bekam, perbedaannya itu penelitian penulis penerapan bekamnya itu bekam wajah.

Ketiga belas, terdapat jurnal yang berjudul “Pengaruh *Self-Acceptance* Terhadap *Self-Confidence* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Body Shaming” yang disusun oleh Dhea Nur Ardila, Seffria, Elis Yulia Ningsih. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-acceptance* terhadap *self-confidence* pada Wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode convenience sampling. Populasi penelitian terdiri dari 110 wanita berusia 18–25 tahun, pernah mengalami *body shaming*, dan tinggal di Jabodetabek. Penyebaran kuesioner menggunakan google form yang berisi 30 item menggunakan skala likert 1 sampai 5. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri. Kontribusi penelitian ini

³⁰ Muhammad Zainnurofiq et al., “Terapi Bekam *Thibb al-Nabawi* pada Era Modern: Kajian Living Hadis *Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era: A Study of Living Hadith*” 13 (2024).

yaitu pentingnya penerimaan diri sebagai salah satu faktor kunci dalam membangun kepercayaan diri, khususnya pada wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*.³¹

Dari persamaanya dengan penelitian penulis yaitu membahas tentang *self-confidence*. Sedangkan perbedaanya yaitu jurnal ini membahas pengaruh *self-acceptance* terhadap *self-confidence* pada wanita dewasa awal sedangkan penelitian penulis yaitu menguji bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence*.

Keempat belas, terdapat jurnal yang disusun oleh Muhammad Riswan Rais dengan judul “Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja”. Jurnal ini membahas pentingnya *self-confidence* atau kepercayaan diri pada masa remaja sebagai bekal menghadapi perubahan dan tantangan menuju kedewasaan. Tujuannya adalah untuk menjelaskan peran kepercayaan diri dalam membantu remaja mengembangkan potensi diri. Dan masa remaja dibagi menjadi dua, yaitu masa remaja awal dimulai sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan berakhir pada sekitar usia 16 sampai 17 tahun dan remaja akhir sekitar 16 hingga 17 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 tahun. Individu akan mencapai masa transisi pada masa remaja akhir dan lebih mendekati pada masa kedewasa³².

Kesamaannya dengan penelitian penulis yaitu membahas *self-confidence*, sedangkan perbedaanya yaitu jurnal ini membahas *self-confidence* pada perkembangan masa remaja. sedangkan penelitian penulis membahas cara meningkatkan *self-confidence* dengan bekam wajah.

Kelima belas, yaitu berjudul “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam”, yang disusun oleh Ahmad Zaini. Jurnal ini berisi tentang Ritual shalat memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa,

³¹ Dhea Nur Ardila, Seffria, and Elis Yunia Ningsih, “Pengaruh Self Acceptance Terhadap Self Confidence Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Body Shaming,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (December 26, 2024): 1176–85, <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7111>.

³² Muhammad Riswan Rais, “Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja” 12 (June 2022), <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>.

menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis.³³

Persamaanya dengan penelitian penulis yaitu membahas tentang perspektif psikoterapi Islam, namun bedanya jurnal ini membahas tentang sholat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif Islam, sedangkan penelitian penulis yaitu membahas bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* menurut perspektif psikoterapi Islam.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini adalah pokok penelitian digunakan untuk referensi agar memahami gagasan-gagasan semua isi penelitian yang ditulis. Dalam penelitian ini terdapat 5 BAB, yaitu:

BAB 1, Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, penegasan istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II, Kajian Teori, berisi Landasan Teori yang menjelaskan tentang: 1) Bekam Wajah, 2) *Self-confidence*, 3) Perspektif Psikoterapi Islam.

BAB III, Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan Jenis Penelitian. Waktu dan Tempat Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

BAB IV, Penyajian Data dan Analisis Data, berisi hasil pembahasan mengenai gambaran penelitian.

BAB V, Penutup, terdiri dari: Kesimpulan dan Saran.

³³ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam" 6, no. 2 (2015).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bekam

1. Definisi Bekam

Istilah bekam berasal dari bahasa Arab. Secara bahasa, *al-Hajmu* memiliki makna yang sepadan dengan *al-Massu*, yang berarti proses penyedotan. Kata ini berakar dari kata kerja (حجم – يحجم – اجم). Sementara itu kata *al-Hijamah* merujuk pada tindakan atau aktivitas berbekam. Sedangkan istilah *al-Mihjam* dan *al-Mihjamah* mengacu pada alat yang digunakan untuk menyedot darah kotor. Dalam bahasa Inggris bekam disebut sebagai *cupping*, dalam bahasa China disebut *gua-sha*, dan dalam bahasa Indonesia disebut *cantuk* atau *kop*. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia bekam merupakan suatu proses pengeluaran (memantik) darah dari tubuh seseorang dengan menggunakan membalikkan mangkuk yang berisi api diatas kulit membuat kulit membengkak, lalu digoreskan benda tajam sehingga darahnya keluar.³⁴

Sedangkan, menurut buku **Bekam Mukjizat Pengobatan Nabi SAW** karya Aiman Al-Husaini, secara bahasa, istilah *hijamah* memiliki dua makna. Pertama, *hijamah* berasal dari kata *hajama*, yang berarti menyedut. Dalam konteks istilah, *hijamah* merujuk pada tindakan menyedut atau mengeluarkan darah kotor dari bagian tubuh tertentu untuk mengobati organ yang bermasalah atau terpengaruh penyakit. Kedua, *hijamah* juga terbentuk dari kata *hajjama*, yang bermakna mengembalikan sesuatu ke jumlah asalnya dan mencegah pertumbuhannya lebih lanjut. Berdasarkan makna ini, Aiman Al-Husaini berpendapat bahwa *hijamah* adalah tindakan pencegahan untuk menghentikan penyebaran penyakit dan mengembalikan tubuh ke kondisi sehat.³⁵

³⁴ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ketiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2007).

³⁵ Aiman Al-Husaini, *Bekam Mukjizat Pengobatan Nabi Saw* (Pustaka Azzam, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa bekam merupakan proses pengeluaran darah dari tubuh dengan menggunakan mangkuk berisi api di atas kulit, yang membuat kulit membengkak dan kemudian digoreskan benda tajam untuk mengeluarkan darah sebagai bentuk tindakan pencegahan untuk menghentikan penyebaran penyakit dan mengembalikan tubuh ke kondisi sehat.

2. Bekam Dalam Perspektif Islam

Bekam adalah sunnah Rasulullah SAW. Hal ini banyak dijelaskan dalam kitab-kitab hadis yang diriwayatkan oleh para imam hadis yang terkenal di kalangan ulama. Dalam karyanya *At-Tibbu al-Nabawi*, Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah menguraikan bahwa beberapa hadis Nabi membahas metode pengobatan, salah satunya mengenai bekam. Sementara itu, Muhammad Musa al-Nasr juga melakukan penelitian dan menyusun buku berjudul *Bekam Cara Pengobatan Menurut Sunnah Nabi SAW* tentang keberadaan 40 hadis yang menjelaskan keutamaan bekam.³⁶ Hukum mengenai bekam sangat jelas, yaitu diperbolehkan, karena terdapat banyak hadis yang menjelaskan keutamaan dan manfaatnya.

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap kitab-kitab sembilan ulama hadis, ditemukan 275 hadis yang secara khusus membahas tentang bekam. Kitab-kitab tersebut meliputi: *Sahih Bukhari* (28 hadis), *Sahih Muslim* (14 hadis), *Sunan Abu Daud* (30 hadis), *Sunan Tirmidzi* (13 hadis), *Sunan Nasa'i* (8 hadis), *Sunan Ibnu Majah* (25 hadis), *Musnad Imam Ahmad* (142 hadis), *Muwatta' Imam Malik* (7 hadis), *Sunan ad-Darimi* (8 hadis). Salah satu contoh hadis yang membahas tentang bekam adalah sebagai berikut:

Rasulullah bersabda.

إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِمَّا تَدَاوُونَ بِهِ خَيْرٌ فَالْجَمَامَةُ

³⁶ Fauzan. F, "Dualisme Hadis Tentang Bekam. Al-Dzikra" 11 No.1 (2017): 1–34.

“Sesungguhnya sebaik-baik apa yang kalian lakukan untuk mengobati penyakit adalah dengan melakukan bekam”. HR Abu Dawud dan Ibnu Majah.³⁷

Rasulullah bersabda.

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ

“Sebaik-baik pengobatan penyakit adalah dengan melakukan bekam”. HR Imam Ahmad.³⁸

Dari kedua hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa Rasulullah (SAW) menegaskan bahwa bekam merupakan metode pengobatan yang terbaik untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Hadis-hadis ini menunjukkan bahwa bekam memiliki keutamaan dalam dunia pengobatan dan menjadi salah satu cara yang dianjurkan dalam Islam. Sebagai sunnah Nabi, bekam tidak hanya memiliki manfaat medis tetapi juga nilai spiritual, dan umat Islam disarankan untuk melakukannya sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan.

Dalam kitab *Jami' at-Tirmidhi*, berdasarkan riwayat Abbad Ibn Manshur, disebutkan bahwa Ikrimah pernah mendengar bahwa Ibnu Abbas memiliki tiga budak yang mahir dalam melakukan bekam. Rasulullah (SAW) kemudian bersabda:

خَيْرُ النَّاسِ فِيهِمْ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ فِي الْحِجَامَةِ، فَإِنَّكُمْ تَحْتَسُونَ بِهِ، وَتَفَرِّجُونَ فِيهِ الْمَخَاطِرَ وَيُحَسِّنُونَ رُؤْيَتَكُمْ

"Orang yang paling baik adalah mereka yang terampil dalam bekam, karena metode ini dapat mengeluarkan darah dari tubuh, membantu meredakan otot yang tegang, serta mempertajam penglihatan orang yang menjalani bekam." HR. Tirmidzi, hasan gharib.

³⁷ HR Abu Dawud no. 3857 dan Ibnu Majah no. 3476, Al-Hakim IV/410, Ahmad II/342 dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu, lihat Shahiih Ibnu Majah II/259 no 2800 dan Silsilah Al-Ahaadiits Ash-Shahiihah no. 760

³⁸ HR Ahmad V/9,15,19, Al-Hakim IV/208 dari Samurah Radhiyallahu ‘anhu. Lihat Shahiih Al-Jaami’ ish Shaghiir no. 3323, Silsilah Al-Ahaadiits Ash-Shahiihah no. 1053.

Rasulullah (SAW) menganjurkan untuk melakukan bekam di tengah bulan atau setelah pertengahan bulan. Namun, waktu yang biasa dipilih untuk melakukan bekam adalah pada minggu ketiga setiap bulan. Hal ini dilakukan karena pada awal bulan, aliran darah belum meningkat, dan pada akhir bulan, aliran darah cukup stabil, sedangkan frekuensi darah memuncak di pertengahan hingga akhir bulan. Hadits ini menunjukkan keutamaan orang yang terampil dalam berbekam, karena bekam memiliki manfaat kesehatan, seperti mengeluarkan darah kotor, meredakan ketegangan otot, dan bahkan dapat membantu mempertajam penglihatan.

Rasulullah SAW bersabda:

أَفْضَلُ الْمُحَاجِمَةِ الَّتِي تَفْعَلُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ هِيَ فِي سَبْعِ عَشْرَةَ وَتِسْعِ عَشْرَةَ وَعِشْرِينَ

“Sebaik-baik bekam yang kalian lakukan adalah pada tanggal tujuh belas, sembilan belas, dan dua puluh satu.” Shahih At-Tirmidzi, Al-Albani.

Hadis ini menunjukkan waktu yang dianjurkan untuk melakukan bekam, yaitu pada tanggal-tanggal tertentu di pertengahan bulan, yang diyakini memiliki manfaat terbaik bagi kesehatan. Hadits ini memberikan anjuran untuk melakukan bekam pada tiga tanggal yang disebutkan dalam hadits tersebut, yang dipercaya memiliki manfaat yang lebih baik menurut ajaran Nabi Muhammad SAW.

Selain waktu berbekam, riwayat Bukhari juga menjelaskan tentang salah satu titik sunnah berbekam sebagai berikut: titik sebagaimana hadisnya:

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ بَشَّارٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عَادِيَةَ، عَنْ هِشَامٍ، عَنْ عِكْرِمَةَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَصَقَ الْمُحَجِمَةَ فِي رَأْسِهِ وَهُوَ مُحْرِمٌ لِمَا يَجِدُهُ مِنَ الْأَلَمِ، قَالَ وَبِغَضِّ مَا قَالَ أَشْهَابٌ: بِجِلْدٍ جَمَلٍ

“Ber cerita kepada saya Muhammad bin Basyar, bercerita kepada kami Ibn Abi 'Adiyi dari Hisyam dari Ikrimah dari Ibn Abbas berkata: Nabi menempelkan alat bekam di kepalanya ketika dia sedang ihram karena

rasa sakit yang dia rasakan, yaitu dengan menggunakan beberapa orang mengatakan dengan kulit unta. Dan Muhammad bin Sawa' berkata kepada kami, Hisham memberi tahu kami dari Ikrimah dari Ibn Abbas, bahwa Rasulullah SAW telah berbekam di kepala ketika beliau sedang ihram karena rasa sakit yang dia rasakan".

Titik yang biasa atau titik yang disebutkan dalam hadis yang kemudian disebut sebagai titik bekam Nabi, yang antara lain ada di kepala (Ummu Mughits, Yafukhs Hammah, Dzuqn, Qomahduwah, Uzun), di leher dan punggung (Kaahil, Naqroh, Al-Akhda'ain, Munkib, Alkatifain), dan kaki (Iltiwa', Fakhd, Wirk, Zhohrul Qodam). Hadits ini menunjukkan bahwa Nabi Muhammad SAW melakukan bekam di kepala beliau saat sedang ihram karena rasa sakit yang beliau alami. Ini juga memberikan petunjuk bahwa bekam dapat dilakukan pada bagian kepala dalam kondisi tertentu, seperti saat sakit.

3. Bekam Dalam Perspektif Medis

Perawatan bekam dijelaskan secara sederhana melalui pendekatan pengobatan tradisional dan medis modern, sehingga terapi ini dapat dengan mudah dipahami, diterima, dan dibuktikan kebenarannya.³⁹ Dalam pengobatan tradisional, dijelaskan bahwa di bawah kulit, otot, atau fascia terdapat titik-titik yang saling berhubungan secara vertikal maupun horizontal, membentuk jaringan seperti jaring. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara bagian tubuh yang satu dengan yang lainnya, baik antara atas dan bawah, dalam dan luar, kiri dan kanan. Kesatuan ini bekerja secara terintegrasi dan bereaksi bersama.⁴⁰ Oleh karena itu, kerusakan atau rasa sakit pada satu titik dapat memengaruhi titik lainnya. Sebaliknya, perawatan pada satu titik dapat memperbaiki atau menyembuhkan titik yang lain. Dari penjelasan ini, jika seseorang merasakan sakit pada mata, perawatan bekam tidak perlu dilakukan

³⁹ Hidayat et al., "Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis."

⁴⁰ Fajri, "Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis."

langsung pada area mata, melainkan dapat dilakukan pada area kepala atau sekitar tengkuk yang memiliki hubungan terapeutik dengan area tersebut.

Dalam dunia kedokteran modern, dilakukan penelitian untuk membuktikan efektivitas pengobatan bekam. Ternyata, aspek unggulan dalam penjelasan mengenai pengobatan tradisional adalah konsep yang disebut sebagai “*motor points*” di daerah perlekatan neuromuskular mengandung mitokondria, mioglobin yang tinggi, banyak pembuluh darah, serta sel-sel yang menggunakan metabolisme oksidatif. Selain itu, terdapat banyak kelenjar limfe, kapiler, venula, sel mast, saraf pleksus, dan ujung saraf. Ketika perawatan bekam dilakukan pada titik tertentu di kulit, subkutan, fascia, atau otot, hal ini menyebabkan kerusakan pada sel mast dan struktur lainnya, yang memicu pelepasan zat-zat seperti SRS (*Slow Reacting Substance*), serotonin, bradykinin, histamin, dan zat lainnya yang belum sepenuhnya dipahami. Zat-zat tersebut menyebabkan dilatasi arteriol, kapiler, dan reaksi flare pada area yang dibekam, serta bisa mempengaruhi area tubuh yang jauh dari lokasi bekam. Hal ini memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah, memberikan efek relaksasi pada otot yang kaku, serta menurunkan tekanan darah melalui vasodilatasi. Proses ini juga memicu pelepasan CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) dan faktor pelepas lainnya seperti adenohipofisis, yang kemudian memicu pembentukan kortikosteroid, kortikotropin, dan ACTH.⁴¹

Terapi bekam memberikan manfaat dalam pengobatan berbagai penyakit, baik lokal seperti nyeri punggung bawah, lutut, leher, bahu, sakit kepala, dan migrain, serta penyakit sistemik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan rheumatoid arthritis. Lokasi terapi bekam biasanya disesuaikan dengan penyakit yang diobati, namun area yang paling umum digunakan adalah punggung, dada, perut, bokong, dan kaki.⁴²

⁴¹ Fajri.

⁴² Aboushanab, T. S and Al Sanad, S., “Cupping Therapy: An Overview from a Modern Medicine Perspective.” 11(3) (2018): 83–87.

Terapi bekam juga memiliki kontraindikasi yang dibagi menjadi dua jenis, yaitu kontraindikasi absolut dan relatif. Kontraindikasi absolut meliputi pasien kanker, gagal organ (ginjal, hati, jantung), pasien dengan alat pacu jantung, serta penderita hemofilia. Sedangkan kontraindikasi relatif mencakup infeksi akut, penggunaan antikoagulan, penyakit kronis berat, kehamilan, nifas, menstruasi, anemia, serta pasien yang baru saja menjalani bekam basah atau donor darah. Untuk memastikan terapi bekam aman dan bermanfaat, penting untuk mengikuti prosedur pengendalian infeksi seperti mencuci tangan, mengenakan alat pelindung diri (APD) seperti masker, sarung tangan, penutup kepala, kacamata, baju pelindung, dan apron, disinfeksi kulit dan tempat tidur pasien, serta menggunakan alat sekali pakai dan mengikuti pedoman pemisahan limbah medis.⁴³

4. Sejarah Bekam

Bekam telah dikenal di dunia sejak berdirinya Kerajaan Sumeria sekitar 400 tahun sebelum Masehi, kemudian berkembang dan menyebar ke Babilonia, Mesir, Sabah, serta negara-negara lain di sepanjang Sungai Eufrat dan Tigris. Berdasarkan catatan sejarah, terapi bekam merupakan metode pengobatan khusus yang hanya boleh dilakukan oleh tabib untuk kalangan bangsawan. Para tabib pada masa itu sangat selektif dalam menyebarkan ilmu bekam, bahkan ketika mengajarkannya, mereka hanya mewariskan pengetahuan tersebut kepada murid-murid yang terpilih dan memiliki keahlian tinggi.⁴⁴

Pada masa Nabi Muhammad SAW, bekam sering dilakukan dan menjadi kebiasaan beliau serta para sahabatnya. Nabi juga menganjurkan para sahabat dan pengikutnya untuk menjalani terapi bekam sebagai salah satu

⁴³ Aboushanab, T. S and Al Sanad, S.

⁴⁴ Alya Ramadhani, Ananda Maqfirotul Hasanah, and Wahyudi Widada, "Manfaat Bekam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine 2*, no. 1 (October 15, 2024): 21–27, <https://doi.org/10.55116/SPICM.V2I1.21>.

metode pengobatan. Seiring perkembangan Islam sekitar tahun 3000 Hijriah, bekam menjadi metode pengobatan yang diandalkan dan banyak digunakan.⁴⁵

Pengaruh bekam terus berkembang di berbagai wilayah, termasuk Indonesia. Meskipun tidak terdapat catatan resmi mengenai waktu masuknya bekam ke Nusantara, metode ini diduga diperkenalkan bersamaan dengan kedatangan para pedagang Gujarat dan Arab yang menyebarkan Islam pada abad ke-12. Sejak saat itu, praktik bekam semakin dikenal di kalangan masyarakat dan menjadi bagian dari pengobatan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun.

Pada era modern, penggunaan terapi bekam mengalami peningkatan pesat, terutama sejak tahun 1990-an. Hal ini banyak dipengaruhi oleh mahasiswa dan pekerja Indonesia yang menempuh pendidikan di Malaysia, Timur Tengah, serta negara lain yang telah lebih dahulu mengembangkan terapi ini secara luas. Seiring berjalannya waktu, bekam telah mengalami berbagai modifikasi sesuai dengan prinsip ilmiah, dengan penggunaan alat yang lebih higienis, praktis, dan efektif.⁴⁶

Bekam memiliki sejarah panjang dalam dunia pengobatan tradisional, dengan bukti penggunaannya yang telah ada sejak lebih dari 3.000 tahun yang lalu. Sejarah ini dapat ditelusuri dari berbagai peradaban kuno yang menggunakan bekam sebagai metode penyembuhan, seperti peradaban Mesir Kuno, Tiongkok, Bangsa Arab, Yunani, Eropa, Amerika⁴⁷, serta pada masa Rasulullah SAW.⁴⁸

⁴⁵ Hidayat, H., Amiruddin, M., Aktifa, A. F., Haryadi, M.C., & Azzahra, N. (2022). Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis. PROCEEDING 2nd PLANAR: International Pharmacy Ulul Albab Conference & Seminar.

⁴⁶ Sari, F.R., GP, M.A.S., Ekayanti, F., & Subchi, I. (2018). Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah dan Kedokteran Berbasis Bukti. (Vol. 148, Issue December).

⁴⁷ Qureshi, N. A et al., "History of Cupping (Hijama): A Narrative Review of Literature. Journal of Integrative Medicine" 15(3) (2017): 172–81, [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60339-X](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60339-X).

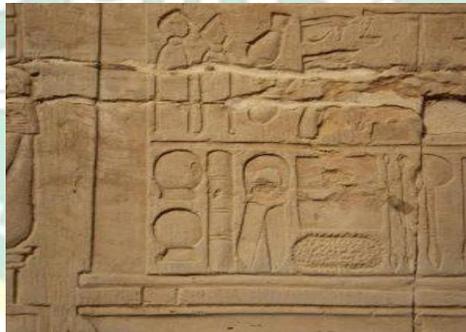
⁴⁸ Hidayat et al., "Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis."

a. Mesir Kuno

Terapi bekam diyakini telah ada di peradaban Mesir sejak era pemerintahan para Fir'aun, sekitar 2500 SM. Penggunaannya tidak terbatas pada kalangan kerajaan, tetapi juga meluas ke masyarakat umum. Pada masa Ramses II, sekitar 1200 SM, metode pengobatan ini sudah menjadi praktik umum di kalangan tabib, yang menerapkannya berdasarkan titik-titik tertentu di tubuh pasien.

Bukti tertua mengenai bekam ditemukan dalam Papirus Ebers, sebuah manuskrip medis dari 1550 SM yang berisi lebih dari 700 formula pengobatan, termasuk terapi untuk kontrasepsi, kehamilan, infeksi, penyakit kulit, gangguan mata, serta pengobatan luka bakar, kanker, dan tumor. Dalam salah satu bagiannya, tertulis bahwa bekam digunakan untuk mengatasi gangguan menstruasi, demam, gangguan nafsu makan, serta berbagai jenis nyeri. Selain itu, terapi ini juga berfungsi sebagai metode suportif dalam mempercepat proses penyembuhan.

Jejak praktik bekam di Mesir Kuno juga ditemukan pada relief dinding Kuil Kom Ombo di Aswan.⁴⁹



Gambar 1. Ukiran hieroglif pada Kuil Kom Ombo dinasti Ptolemaic Mesir⁵⁰

⁴⁹ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti* (Depok: Raja Grafindo Persada., 2018).

⁵⁰ <https://majalahnabawi.com/bekam-ditinjau-dari-tradisi-kenabian-antara-wahyu-dan-budaya-1/>

b. Tiongkok

Bekam merupakan salah satu praktik medis tradisional Tiongkok yang telah ada selama ribuan tahun. Catatan tertua mengenai bekam ditemukan dalam *Wu Shi Er Bing Fang*, sebuah naskah kuno yang ditulis di atas sutra dan ditemukan di makam Dinasti Han pada tahun 1973. Dalam catatan ini disebutkan bahwa sejak tahun 28 M, masyarakat Tiongkok telah menggunakan bekam dan akupunktur sebagai bagian dari terapi kesehatan. Selain itu, dalam buku *Bencao Gangmu Shiyi* yang ditulis oleh Zhao Xue-min dari Dinasti Qing sekitar 200 tahun lalu, dijelaskan secara rinci sejarah, jenis, bentuk cangkir, serta fungsi bekam dalam pengobatan berbagai penyakit.⁵¹

Beberapa sumber bahkan menyebutkan bahwa Tiongkok merupakan bangsa pertama yang memperkenalkan bekam ke dunia. Diperkirakan, praktik ini berkembang sekitar 2500 SM, sebelum pemerintahan Kaisar Yao, dengan dasar penggunaan titik-titik akupunktur.⁵² Pada awalnya, bekam dikenal sebagai “Jiao Fa”, yang berarti metode tanduk, karena tanduk hewan berlubang digunakan sebagai alat terapi. Terdapat berbagai istilah lain yang digunakan untuk menggambarkan teknik bekam, yaitu metode mengisap, bekam api, dan silinder bambu mendidih pada praktik Tiongkok awal.⁵³

⁵¹ Hidayat et al., “Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis.”

⁵² A. Umar, *Wadda’, Sembuh Dengan Satu Titik*, Alqowam, Solo, 2008

⁵³ Hidayat et al., “Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis.”



Gambar 2. Alat bekam tanduk (A) dan bambu (B) (Qureshi et al., 2017)

Seorang tabib dan ahli kimia terkenal dari Tiongkok, Xi Hung (281-341), juga mencatat penggunaan bekam dalam terapinya. Dalam bukunya *A Handbook of Prescriptions for Emergencies*, ia mendokumentasikan teknik bekam yang menggunakan tanduk hewan seperti banteng dan sapi untuk menyedot darah dari area tubuh yang dilukai. Metode ini digunakan untuk mengeringkan nanah dari luka bisul atau koreng.⁵⁴

Pada masa Dinasti Tang, praktik bekam semakin berkembang dan didokumentasikan dalam berbagai buku medis. Salah satu teknik yang terkenal adalah bekam api, yang digunakan untuk meredakan kelelahan, sakit kepala, dan nyeri perut, serta sebagai terapi tuberkulosis paru. Kemudian, pada era Dinasti Qing, tabib Zhao Xuemin menulis *Materia Medica*, yang membahas bekam secara khusus. Buku ini mencatat penggunaan wadah bekam dari bambu dan tembikar yang direndam dalam cairan herbal sebelum digunakan, yang dikenal sebagai *liquid cupping* (bekam cair). Teknik ini diyakini efektif untuk meredakan nyeri otot, saraf terjepit, flu, nyeri sendi, dan gangguan pencernaan.

Selain manfaat medisnya, bekam juga dipercaya dapat menangkal gangguan akibat cuaca dingin dan berangin. Tabib kuno Tiongkok meyakini bahwa terapi ini mampu menghilangkan unsur dingin dalam

⁵⁴ Aiman Al-Husaini, *Bekam Mukjizat Pengobatan Nabi Saw.*

tubuh dan mengembalikan keseimbangan energi. Dalam beberapa komunitas, bekam memiliki beragam interpretasi dan tujuan, bahkan di masa lalu dikaitkan dengan kepercayaan bahwa penyakit disebabkan oleh masuknya “roh jahat” ke dalam tubuh. Oleh karena itu, bekam juga dianggap sebagai metode untuk mengusir roh tersebut dan memulihkan kesehatan pasien.⁵⁵

c. Bangsa Arab

Bekam mulai dikenal oleh masyarakat Muslim Arab melalui pengaruh bangsa Yunani dan Romawi yang berinteraksi dengan mereka melalui jalur Aleksandria (Mesir) dan Bizantium (Syria). Nabi Muhammad Saw. menyatakan bahwa bekam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memiliki nilai spiritual sebagai bagian dari tradisi keagamaan. Beberapa dokter Muslim ternama, seperti Al-Razi (865–925) dan Ibnu Sina/Avicenna (980–1037), menjadikan bekam sebagai bagian penting dalam pengobatan.⁵⁶ Praktik terapi ini telah digunakan sejak sekitar 3500 SM dan diperkenalkan kepada bangsa Arab oleh Yunani dan Romawi. Pada masa itu, bekam digunakan untuk mengobati berbagai penyakit seperti hipertensi, polisitemia, sakit kepala, migrain, serta keracunan obat. Para ahli medis, termasuk Al-Razi dan Ibnu Sina, menganggap bekam sebagai salah satu metode utama dalam dunia pengobatan.⁵⁷

d. Bangsa Yunani

Bekam telah dipraktikkan sejak zaman kuno, dan dokter Yunani adalah yang pertama menggunakan pengobatan bekam secara sistematis. Lebih dari 70% penduduk Yunani tinggal di pedesaan, dan bekam telah

⁵⁵ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

⁵⁶ Sari, F. R et al.

⁵⁷ Hidayat et al., “Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis.”

banyak digunakan di daerah tersebut. Hippocrates, bapak kedokteran modern, menjelaskan bekam kering dan basah dalam risalahnya *Guide to Clinical Treatment*, yang menjadi pedoman dalam penyembuhan berbagai kondisi medis. Sejarawan Yunani, Herodotus, juga mencatat bahwa pada 400 SM, dokter Mesir menggunakan bekam untuk berbagai penyakit, termasuk penyakit radang. Praktisi bekam Yunani menyarankan penggunaan cangkir kecil berbentuk bulat dan ringan dalam terapi.⁵⁸

e. Eropa dan Amerika

Sejak abad ke-18, bekam mulai menyebar ke berbagai negara di Amerika, Eropa, dan Uni Soviet. Pada saat itu, bekam lebih sering digunakan oleh dokter bedah untuk menangani berbagai penyakit, karena sudah dipercaya memberikan manfaat bagi kesehatan pasien. Beberapa dokter bedah yang menggunakan metode bekam antara lain Paracelsus, Ambroise Paré, Pierre Dionis, dan Charles Kennedy.⁵⁹

f. Masa Rasulullah SAW

Pada zaman Rasulullah SAW, bekam sudah sering dilakukan dan menjadi kebiasaan beliau serta para sahabat. Rasulullah juga menganjurkan umatnya untuk menggunakan bekam sebagai metode pengobatan yang efektif. Dalam salah satu sabdanya, beliau menjelaskan bahwa bekam sangat bermanfaat dalam pengobatan.

Pada sekitar tahun 3000 Hijriah, ketika Islam mengalami perkembangan pesat, bekam menjadi metode pengobatan yang diandalkan. Saat itu, bekam digunakan bersama terapi lain seperti *fashid*, *al-kay*, dan *bekam jub*⁶⁰. Bekam jub menggunakan gelas dengan ukiran indah,

⁵⁸ “History of Cupping (Hijama): A Narrative Review of Literature. Journal of Integrative Medicine.”

⁵⁹ Qureshi, N. A., Ali, G. I., Abushanab, T. S., El-Olemy, A. T., Alqaed, M. S., El-Subai, I. S., et al. (2017). History of cupping (Hijama): a narrative review of literature. *Journal of Integrative Medicine*, 15(3), 172–181. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60339-X](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60339-X)

⁶⁰ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

sementara dalam proses terapi, pisau kecil dan tajam digunakan untuk membuat luka di kulit sebelum bekam dilakukan. Para juru bekam memperoleh keahlian mereka dari berbagai sumber, seperti warisan keluarga, pendidikan kedokteran, atau kajian fikih di madrasah. Beberapa juru bekam terkenal pada masa itu antara lain berasal dari Jundi Syahpur, Haran, Syam, dan Iskandariah.⁶¹

Pada pertengahan abad ke-18 hingga pertengahan abad ke-20, terapi bekam sempat ditinggalkan oleh masyarakat dan dikritik oleh komunitas medis. Namun, setelah pertengahan abad ke-20, bekam mulai digemari kembali. Kesadaran masyarakat akan manfaat pengobatan tradisional mulai meningkat, dan penelitian medis mendukung efektivitas terapi bekam dalam beberapa kondisi medis.⁶² Jenis terapi bekam yang terbaru telah mengalami berbagai inovasi, baik dalam metode maupun alat bantu terapi. Hal ini berkontribusi terhadap meningkatnya reputasi dan popularitas bekam, sehingga terapi ini kembali digunakan secara luas dalam dunia medis modern.

5. Jenis-Jenis Bekam

Bekam merupakan praktik pengobatan tradisional yang telah digunakan selama ribuan tahun di berbagai budaya. Secara umum, terdapat dua jenis utama bekam yang dikenal, yaitu bekam kering dan bekam basah.⁶³ Setiap jenis memiliki teknik dan manfaat tersendiri dalam pengobatan. Ada juga mengklasifikasikan bekam menjadi empat jenis, yaitu bekam basah, bekam kering, bekam api, dan moksibusi.⁶⁴

⁶¹ Hidayat et al., "Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis."

⁶² "History of Cupping (Hijama): A Narrative Review of Literature. *Journal of Integrative Medicine*."

⁶³ Asar, A. K, Saifullah, Y., and Farawahida, O., *Panduan Pengobatan Bekam Hijamah*. (Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah., 2023).

⁶⁴ Ridho. (2015). *BEKAM SINERGI*, rahasia sinergi pengobatan nabi, medis modern dan tradisional chinese medicine. Aqwamedika: Solo.

a. Bekam Kering

Bekam kering merupakan metode pembekaman yang menggunakan pompa tanpa mengeluarkan darah. Teknik ini berfungsi mengusir patogen seperti angin, panas, dan api. Meskipun tidak melibatkan pengeluaran darah, bekam kering tetap melepaskan energi, sehingga tidak disarankan bagi individu dengan kondisi energi yang lemah. Selain itu, metode bekam kering sangat cocok untuk individu yang memiliki ketakutan terhadap jarum dan darah. Teknik ini juga digunakan sebagai terapi bagi penderita diabetes atau kencing manis. Hal ini disebabkan oleh risiko luka yang sulit sembuh jika bekam basah diterapkan pada mereka, karena proses pengeluaran darah dapat menghambat penyembuhan.

b. Bekam Basah

Bekam basah adalah teknik pembekaman yang melibatkan sayatan kecil untuk mengeluarkan darah dari kapiler epidermis. Metode ini bertujuan membersihkan tubuh dari patogen eksternal, seperti angin, panas, api, serta darah statis.

c. Bekam Api

Bekam api merupakan metode terapi yang memanfaatkan api untuk menciptakan tekanan hampa dalam gelas vakum. Teknik ini berfungsi mengeluarkan patogen seperti angin, dingin, dan kelembapan yang tidak dapat diatasi dengan bekam basah atau kering.

d. Moksibusi

Moksibusi adalah metode tambahan yang diterapkan pada pasien dengan kondisi tubuh lemah, mudah lelah, lesu, serta mengalami keringat dingin, anggota tubuh dingin, napas pendek, diare, dan wajah pucat. Dalam keadaan seperti ini, pembekaman tidak dianjurkan.

Terdapat juga dua jenis tambahan dalam terapi bekam, yaitu bekam luncur dan bekam tarik.⁶⁵

a. Bekam Luncur

Bekam luncur adalah teknik terapi yang dilakukan dengan menggerakkan alat bekam di permukaan kulit. Metode ini berfungsi sebagai pemanasan sebelum terapi utama, membantu melancarkan aliran darah, merilekskan otot yang tegang, serta menjaga kesehatan kulit. Biasanya, bekam luncur digunakan pada area punggung dan bahu untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan sirkulasi darah.

b. Bekam Tarik

Bekam tarik adalah metode pembekaman di mana alat bekam ditempelkan pada kulit, lalu ditarik-tarik hingga kulit menjadi kemerahan. Teknik ini bertujuan untuk merangsang aliran darah ke area yang dibekam, membantu mengurangi nyeri, dan mempercepat proses penyembuhan. Bekam tarik sering digunakan untuk meredakan nyeri otot dan meningkatkan energi tubuh.

Terdapat juga Jenis-jenis bekam yang dikategorikan berdasarkan area tubuh tempat terapi bekam dilakukan.⁶⁶ Berikut adalah beberapa jenis bekam berdasarkan lokasinya:

a. Bekam fasial

Sesuai dengan namanya, bekam fasial dilakukan pada area wajah dan sekitarnya. Terapi ini umumnya digunakan untuk tujuan estetika dan perawatan kecantikan. Bekam wajah diyakini dapat membantu regenerasi kulit serta meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya dapat memperbaiki penampilan kulit wajah.

⁶⁵ Kasmui. (2014). *Bekam Terapi Modern: Cara Membekam dengan Betul*. Jakarta: As- Sabil.

⁶⁶ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

b. Bekam perut abdominal

Bekam abdominal diterapkan di area perut dan sekitarnya. Terapi ini dipercaya memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah meningkatkan sirkulasi darah di area sistem pencernaan (*gastrointestinal*), yang berpotensi mendukung fungsi organ pencernaan.

6. Manfaat Bekam

Bekam memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, di antaranya membantu meningkatkan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh serta mempercepat regenerasi sel darah merah. Proses bekam berperan dalam membuang sel darah merah yang tidak diperlukan, sekaligus berkontribusi dalam menurunkan kadar asam lemak dan kolesterol, serta mengurangi risiko penebalan dinding pembuluh darah. Selain itu, terapi ini juga efektif dalam mengurangi radikal bebas, sehingga dapat meningkatkan kadar antioksidan yang mendukung kesehatan sel secara keseluruhan. Efek ini juga berperan dalam memperlambat proses penuaan, menjadikan bekam sebagai pilihan terapi yang semakin diminati, termasuk dalam bidang estetika oleh kalangan wanita.

Dalam buku *Ad Dawā'ul-Ajib* karya ilmuwan Damaskus, Muhammad Amin Syaikh, disebutkan hasil penelitian mengenai terapi bekam yang dilakukan pada tahun 2001 terhadap 300 kasus. Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan, di antaranya:

- a. Pada penderita tekanan darah tinggi, tekanan darah menurun hingga mencapai batas normal
- b. Pada kasus tekanan darah rendah, tekanan darah meningkat hingga level normal
- c. Jumlah sel darah putih (leukosit) meningkat dalam 60% kasus tetapi masih dalam kisaran normal
- d. Kadar gula darah menurun pada 92,5% penderita diabetes
- e. Kadar asam urat dalam darah berkurang pada 83,68% kasus

- f. Darah hasil bekam mengandung eritrosit berbentuk tidak normal yang dapat mengganggu fungsi sel lainnya.

Achmad Ali Ridlo dalam bukunya berjudul “Bekam Sinergi: Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Media Modern, dan Traditional Chinese Medicine” menjelaskan bahwa terapi bekam dapat dimanfaatkan sebagai salah satu metode dalam pengobatan berbagai masalah kesehatan.⁶⁷, di antaranya:

- a. Nyeri pada sistem muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bagian atas dan bawah, gangguan tulang belakang seperti cervical spondylosis dan hernia nukleus pulposus (HNP), fibromyalgia, osteoarthritis pada lutut, prolaps diskus lumbal, nyeri leher dan bahu, peradangan otot (myofascitis), nyeri pada rangka tubuh, cedera otot, keseleo, serta kondisi setelah patah tulang.
- b. Penyakit yang berhubungan dengan sistem kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), pembengkakan (edema), gangguan irama jantung (aritmia), penyakit jantung iskemik, penyakit jantung koroner, serta trombosis pada pembuluh darah.
- c. Gangguan pada sistem darah, termasuk thalassemia (untuk mengurangi kelebihan zat besi dalam tubuh), anemia sideroblastik, hemosiderosis, dan hemokromatosis.
- d. Masalah kulit seperti jerawat (acne vulgaris), dermatitis atopik, serta urtikaria kronis idiopatik.
- e. Gangguan metabolisme, meliputi asam urat (gout) dan arthritis gout, gangguan pada kelenjar tiroid, ketidakseimbangan hormon, kadar lemak tinggi dalam darah (hiperlipidemia, hiperkolesterolemia, hipertrigliseridemia), serta diabetes melitus.

⁶⁷ Ridho. (2015). BEKAM SINERGI, rahasia sinergi pengobatan nabi, medis modern dan tradisional chinese medicine. Aqwamedika: Solo.

- f. Gangguan pada sistem pernapasan, seperti flu biasa (common cold), asma bronkial, sinusitis kronis, radang amandel (tonsilitis), infeksi telinga tengah (otitis media), dan mabuk perjalanan.
- g. Masalah pada sistem pencernaan, termasuk gastritis, sindrom iritasi usus (irritable bowel syndrome/IBS), penyakit Crohn, serta kolitis ulseratif.
- h. Gangguan saraf, seperti sindrom lorong karpal (carpal tunnel syndrome/CTS), epilepsi, migrain, stroke, neuralgia trigeminal, serta tahap awal infark serebral.
- i. Penyakit autoimun, mencakup lupus (systemic lupus erythematosus/SLE), myasthenia gravis, multiple sclerosis, rheumatoid arthritis, anemia autoimun, scleroderma, serta diabetes melitus yang bergantung pada insulin.
- j. Kondisi lain yang dapat ditangani dengan terapi bekam, seperti dampak negatif akibat merokok, keracunan makanan, overdosis obat, serta berbagai penyakit lain yang secara empiris terbukti dapat merespons metode pengobatan ini.

B. Bekam Wajah

1. Pengertian Bekam Wajah

Bekam wajah merupakan salah satu jenis bekam yang dikategorikan berdasarkan tempat terapi yaitu bekam fasial.⁶⁸ Sesuai dengan namanya, terapi ini dilakukan di area wajah dan sekitarnya. Umumnya, bekam wajah digunakan untuk tujuan estetika dan kecantikan. Bekam wajah ini dikenal juga dengan sebutan bekam estetik. Ditinjau secara medis oleh dr. Nurul Fajriah Afiatunnisa bekam wajah merupakan metode pengobatan alternatif dimana bekam diterapkan pada kulit wajah. Bekam ini, juga dikenal sebagai cupping,

⁶⁸ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

dengan penggunaan alat isap yang mampu meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan membantu proses regenerasi sel tubuh. Bekam wajah bertujuan untuk mengatasi masalah kulit, jauh dari terapi bekam yang dimaksudkan untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri.⁶⁹ Terapi ini diyakini dapat membantu proses regenerasi kulit serta meningkatkan sirkulasi darah di area wajah, yang pada akhirnya dapat memperbaiki kesehatan dan penampilan kulit.⁷⁰

Bekam wajah adalah prosedur non-invasif. Metode ini untuk meningkatkan kondisi kulit Anda. Bekam menciptakan isapan, yang membersihkan racun dan zat lain dari kulit. Perawatan bekam wajah biasanya berlangsung sekitar 30 menit.⁷¹ Dengan prosedur yang tepat dan pertimbangan yang matang, terapi ini dapat menjadi pilihan yang efektif untuk mendukung kesehatan dan kecantikan wajah secara alami.

2. Manfaat Bekam Wajah

Bekam wajah memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan dan kecantikan kulit, di antaranya:

- a. Bekam wajah dapat meningkatkan aliran darah ke area wajah, yang membantu dalam proses penyembuhan dan regenerasi kulit. Peningkatan sirkulasi ini juga dapat memberikan efek segar dan bercahaya pada kulit.⁷²
- b. Bekam wajah dapat membantu mengurangi gejala *Acne vulgaris* pada remaja. Bekam wajah ini tidak hanya mendukung kesehatan kulit wajah, tetapi juga mengurangi kecemasan berlebihan terkait kondisi kulit. Selain itu, bekam wajah dapat dikombinasikan dengan penggunaan *essential oil*

⁶⁹ Nurul Fajriah Afiatunnisa, Bekam Wajah Efektif untuk Menghilangkan Jerawat, Benarkah?, 25 Agustus 2003, <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/alternatif/bekam-wajah/>

⁷⁰ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

⁷¹ Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni, "Bekam Kecantikan (Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sehat Rabbani Medan)," December 30, 2022.

⁷² Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

bergamot sebagai alternatif perawatan untuk mengatasi masalah jerawat secara alami.⁷³

- c. Bekam wajah dapat membantu membersihkan pori-pori kulit, merangsang produksi kolagen, serta menjaga elastisitas kulit. Terapi ini juga berperan dalam mengencangkan kulit dan mengurangi munculnya garis halus, kerutan, serta tanda-tanda penuaan dini.
- d. Bekam wajah dapat membantu mengeluarkan racun dari kulit serta mengurangi pembengkakan, sehingga kulit tampak lebih sehat dan segar.
- e. Bekam wajah dapat membantu meregenerasi kulit, sehingga tampak lebih segar, sehat, dan awet muda.
- f. Bekam wajah dapat merangsang produksi kolagen pada kulit, yang berperan dalam mengencangkan kulit serta mengurangi tampaknya kerutan dan garis halus secara keseluruhan.⁷⁴
- g. Bekam wajah dapat mengoptimalkan penyerapan produk perawatan kulit, sehingga hasil perawatan menjadi lebih efektif.
- h. Bekam wajah juga dapat memberikan efek relaksasi, yang dapat mengurangi stres dan ketegangan, berkontribusi pada penampilan kulit yang lebih sehat.⁷⁵

3. Kriteria Pasien Bekam yang Tidak Dianjurkan untuk Bekam Wajah

Bekam wajah dapat mulai dilakukan pada usia 14 tahun, namun terapi ini tidak selalu aman atau cocok untuk semua individu. Beberapa kondisi kesehatan tertentu membuat seseorang sebaiknya menghindari bekam wajah, terutama bagi mereka yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes, HIV,

⁷³ Setyawan and Oktavianto, "Pengabdian masyarakat: pemanfaatan bekam-essential oil bergamot untuk mengatasi Acne vulgaris pada remaja."

⁷⁴ Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni, "Bekam Kecantikan (Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sehat Rabbani Medan)," *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 17, no. 3 (December 30, 2022): 500–508, <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1453>.

⁷⁵ Lestari, Y., & Nugroho, A. (2020). "Pengaruh Bekam terhadap Stres dan Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(2), 88-95.

hepatitis, serta anemia berat. Selain itu, orang dengan kondisi tubuh yang terlalu lemah atau mudah mengalami kelelahan juga tidak disarankan menjalani terapi ini, karena dapat meningkatkan risiko efek samping yang tidak diinginkan. Ibu hamil⁷⁶ juga termasuk dalam kelompok yang sebaiknya menghindari bekam wajah, karena perubahan fisiologis selama kehamilan dapat membuat tubuh lebih sensitif terhadap prosedur ini. Oleh karena itu, sebelum memutuskan untuk melakukan terapi bekam wajah, sangat penting untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga medis atau ahli terapi yang berkompeten. Konsultasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa terapi yang dijalani sesuai dengan kondisi kesehatan individu, serta untuk menghindari potensi risiko atau efek samping yang dapat membahayakan kesehatan.

4. Efek Samping dan Pertimbangan

Terapi bekam wajah dapat menimbulkan beberapa efek samping, baik ringan maupun serius. Bekam wajah ini juga harus dilakukan oleh seorang ahlinya agar tidak berdampak buruk. Efek samping umum yang mungkin terjadi meliputi pusing, mual, keringat dingin, serta iritasi kulit seperti perubahan warna, pembengkakan, dan kemerahan yang biasanya mereda dalam beberapa jam. Bekas memar akibat bekam umumnya akan hilang dalam waktu sekitar 3 hari, meskipun dalam beberapa kasus dapat bertahan lebih lama. Selain itu, terapi ini juga berpotensi menyebabkan masalah kulit seperti bekas luka, perubahan pigmen, pembengkakan, dan memar. Jika cangkir isap dibiarkan terlalu lama di satu area, dapat timbul lepuh atau luka bakar. Risiko infeksi juga meningkat jika alat bekam yang digunakan tidak steril, sehingga penting untuk memastikan prosedur dilakukan dengan peralatan yang bersih dan aman.⁷⁷

⁷⁶ Lihat "Apa Itu Bekam," *Siloam Hospitals*, diakses 9 April 2025, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-bekam>.

⁷⁷ Tim Konten Medis, "Manfaat Bekam Wajah," *Ciputra Hospital*, diakses 7 Februari 2025, <https://ciputrahospital.com/manfaat-bekam-wajah/>.

Dalam kasus yang lebih serius, bekam wajah dapat menyebabkan perdarahan, anemia, dan pembentukan keloid. Efek samping lainnya yang jarang terjadi termasuk anemia defisiensi besi, perubahan warna kulit yang menetap, trombositopenia, serta peradangan pada jaringan lemak “*panniculitis*”. Jika bekam dilakukan di area kepala, ada kemungkinan risiko perdarahan dalam tengkorak. Selain itu, beberapa orang dengan kulit sensitif mungkin mengalami nyeri atau ketidaknyamanan setelah terapi, serta sensasi panas atau terbakar di area yang dibekam.⁷⁸ Tidak semua orang dianjurkan untuk menjalani bekam wajah, termasuk ibu hamil, anak-anak, lansia, dan individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi risiko efek samping, disarankan memilih tempat terapi yang terpercaya dan dilakukan oleh praktisi berpengalaman.

5. Tahapan Bekam Wajah

Bekam wajah ini merupakan prosedur non-invasif yang bertujuan untuk meremajakan kulit dengan meningkatkan sirkulasi darah dan mengeluarkan kotoran dari dalam kulit. Prosedur ini biasanya berlangsung selama sekitar 30 menit. Berikut adalah tahapan bekam wajah yang umum dilakukan:

- a. Pembersihan wajah secara menyeluruh untuk menghilangkan kotoran dan minyak yang berlebih.
- b. Aplikasikan minyak esensial pada wajah, lalu dipijat lembut dengan Gerakan melingkar untuk merangsang peredaran darah
- c. Gunakan cangkir kecil khusus untuk wajah dan tempelkan pada kulit dengan teknik isapan lembut. Cangkir akan mengangkat kontaminan dari permukaan kulit sekaligus meningkatkan elastisitas jaringan wajah
- d. Pindahkan cangkir ke area lain dengan gerakan memijat untuk merangsang sirkulasi darah secara merata di seluruh wajah.

⁷⁸ Fadhli Rizal Makarim, "Ketahui Efek Samping Terapi Bekam pada Kesehatan Tubuh," Halodoc, diakses 01 Agustus 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-efek-samping-terapi-bekam-pada-kesehatan-tubuh>.

- e. Setelah sekitar 30 menit, lepaskan cangkir bekam dan bersihkan wajah dengan lembut

Tekanan negatif yang diterapkan selama bekam wajah membantu meningkatkan sirkulasi darah, menarik racun dari jaringan lunak, serta memberikan efek detoksifikasi dan peremajaan pada kulit.⁷⁹

C. *Self-Confidence*

1. Definisi *Self-confidence*

Kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian seseorang. Kepercayaan diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses perkembangan kepribadian yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal individu.⁸⁰ Leokmono menyatakan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui proses dan berkaitan erat dengan kepribadian, bukan sesuatu yang hadir begitu saja. Hakim mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kelebihan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁸¹ Tanpa kepercayaan diri, seseorang mungkin mengalami hambatan dalam menjalani kehidupan, karena ia akan merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut Zakiah Daradjat, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri yang terbentuk dari berbagai pengalaman hidup sejak masa kanak-kanak. Individu yang memiliki rasa percaya diri mampu menghadapi berbagai situasi dan tantangan, termasuk tekanan atau frustrasi ringan, tanpa merasa terganggu secara berlebihan. Sebaliknya, orang yang

⁷⁹ Ice Ratnalela Siregar And Sri Wahyuni, "Bekam Kecantikan (Analisis Penggunaan Bekam Pada Perawatan Wajah Di Rumah Sehat Rabbani Medan)."

⁸⁰ Asrullah Syam, Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa", Jurnal Biotek, Vol 5 No 1(Juni 2017), 89-91

⁸¹ Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,(Jakarta: Puspa Swara,2002),6

memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung lebih sensitif dan mudah terpengaruh oleh tekanan atau situasi yang menekan.⁸²

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian yang ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu bertindak sesuai keinginannya, serta menunjukkan sikap yang ceria, optimis, toleran, dan bertanggung jawab.⁸³ Anthony menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap dalam diri individu yang mencerminkan kemampuan untuk menerima kenyataan, meningkatkan kesadaran diri, berpikir secara positif, bersikap mandiri, serta memiliki kemampuan dalam meraih dan mewujudkan apa yang diinginkannya.⁸⁴

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-confidence* adalah sikap positif seseorang yang memungkinkan dirinya untuk menilai secara positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan, dan situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri bukan berarti mampu melakukan segalanya secara mandiri, melainkan lebih kepada keyakinan bahwa individu memiliki kompetensi, potensi, dan pengalaman yang cukup untuk menghadapi tantangan, disertai harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

2. Ciri-Ciri *Self-Confidence*

Menurut Lauster, individu yang memiliki kepercayaan diri positif dapat dikenali melalui beberapa ciri sebagai berikut:

a. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Seseorang yang percaya diri memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Ia menyadari dan memahami kemampuan serta

⁸² Drajatzakiah. Kesehatan mental. (Jakarta: Cv. Hajimas agung, 1995). 25

⁸³ Lauster, Peter. 2002. Tes Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara

⁸⁴ Anthony, R. 1992. Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.

keterbatasannya, dan mengetahui dengan jelas apa yang sedang ia lakukan. Keyakinan ini muncul dari pengalaman dan pembelajaran, sehingga ia mantap dalam bertindak dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.

b. Optimis

Orang yang optimis memiliki pandangan yang positif terhadap berbagai situasi, termasuk saat menghadapi masalah. Ia melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Sikap optimis ini menumbuhkan semangat untuk terus maju dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan, karena adanya keyakinan terhadap masa depan yang lebih baik.

c. Objektif

Objektivitas adalah kemampuan untuk menilai sesuatu berdasarkan fakta dan kenyataan, bukan dari sudut pandang pribadi atau emosi semata. Individu yang percaya diri mampu menilai situasi secara adil dan masuk akal, serta dapat membedakan antara kenyataan dan opini pribadi.

d. Bertanggung jawab

Orang yang percaya diri bersedia menerima dan menanggung segala konsekuensi dari tindakan dan keputusan yang diambil. Ia tidak mudah menyalahkan orang lain saat menghadapi masalah, melainkan berani mengakui kesalahan dan belajar darinya. Tanggung jawab juga ditunjukkan melalui komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.

e. Rasional atau Realistis

Individu yang memiliki kepercayaan diri berpikir secara logis dan masuk akal. Ia mampu menganalisis permasalahan secara kritis dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang. Cara berpikir yang rasional membuatnya tidak mudah terbawa harapan

yang tidak sesuai kenyataan, sehingga mampu bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi.⁸⁵

Kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya, tetapi juga berpengaruh terhadap cara individu menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Lindefild Gael, karakteristik kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi dua aspek, yakni kepercayaan diri lahir dan batin.⁸⁶

a. Kepercayaan diri lahir

Kepercayaan diri lahir mencerminkan bagaimana individu menampilkan keyakinannya kepada dunia luar. Hal ini tercermin dalam beberapa kemampuan berikut:

1) Kemampuan berkomunikasi

Kemampuan ini menjadi fondasi utama dalam membentuk sikap percaya diri. Individu yang percaya diri mampu menghargai pembicaraan orang lain, berbicara di hadapan umum, memahami kapan perlu mengganti topik pembicaraan, serta piawai dalam berdiskusi.

2) Ketegasan

Sikap tegas diperlukan agar individu terbiasa menyampaikan aspirasi, mempertahankan hak, serta menghindari kecenderungan untuk bersikap agresif. Ketegasan mencerminkan keberanian untuk bertindak secara jelas dan tegas.

3) Penampilan diri

Orang yang memiliki kepercayaan diri akan memperhatikan penampilannya, baik dalam hal berpakaian, memilih aksesoris, hingga pola hidup. Mereka tetap menjadi diri sendiri tanpa

⁸⁵ Lauster, Peter. 2002. Tes Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.

⁸⁶ Lindenfield, Gael. 1997. Mendidik Anak Agar Percaya Diri. Terjemahan oleh Ediati Kamil. Jakarta: Arcan.

bergantung pada penilaian atau keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain.

4) Pengendalian emosi

Kemampuan mengelola perasaan penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengendalian emosi yang baik, seseorang dapat membentuk ketahanan mental yang menguntungkan dirinya dalam berbagai situasi.

b. Kepercayaan diri batin

Kepercayaan diri batin menggambarkan perasaan dan keyakinan individu bahwa dirinya berada dalam kondisi yang baik dan berharga. Aspek ini mencakup:

1) Rasa cinta terhadap diri sendiri

Individu yang mencintai dirinya sendiri akan menghargai diri dan orang lain, memenuhi kebutuhan hidup secara wajar, menjaga kesehatan, serta memiliki keahlian yang dapat dibanggakan.

2) Pemahaman diri

Orang yang percaya diri secara batin memiliki kesadaran diri yang tinggi. Mereka terbiasa melakukan refleksi diri agar setiap tindakan yang diambil tidak merugikan orang lain.

3) Tujuan yang positif

Mereka yang percaya diri memiliki arah hidup yang jelas. Hal ini karena mereka memahami alasan di balik tindakan yang dilakukan serta dapat memperkirakan hasil yang ingin dicapai.

4) Pola pikir positif

Individu dengan kepercayaan diri cenderung menyenangkan dalam pergaulan karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan selalu mencari pengalaman serta hasil yang bermanfaat.

3. Jenis-Jenis *Self-Confidence*

Kepercayaan diri memiliki berbagai bentuk. Menurut Angelis, terdapat tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan oleh individu, yakni dalam aspek perilaku, emosional, dan spiritual. Berikut uraian dari masing-masing jenis tersebut:⁸⁷

a. Perilaku

Kepercayaan diri dalam aspek perilaku berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam mengambil langkah atau tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Individu yang percaya diri tidak hanya siap melangkah, tetapi juga telah mempersiapkan beberapa alternatif solusi (misalnya opsi A dan B) jika menghadapi hambatan atau mengalami kegagalan dalam proses pencapaian tersebut.

b. Emosional

Kepercayaan diri dalam aspek emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara efektif. Individu yang mampu mengatur perasaan dengan baik, baik perasaan positif maupun negatif, cenderung lebih mudah mengelola dirinya dalam mengambil tindakan yang penuh keyakinan. Pengelolaan emosi ini penting karena emosi yang tidak terkendali dapat menghambat sikap percaya diri.

c. Spiritual

Kepercayaan diri spiritual merupakan aspek yang mencakup dan menyempurnakan dua aspek sebelumnya. Tanpa landasan spiritual yang kuat, aspek perilaku dan emosional tidak akan berjalan secara optimal. Dalam jenis ini, individu meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan ketetapan dari Tuhan. Seseorang

⁸⁷ Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia, „Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa“, Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Vol. 2, No (2017). h. 1-4

dengan kepercayaan diri spiritual tetap berusaha sebaik mungkin, namun apabila mengalami kegagalan, ia mampu menerima dengan lapang dada bahwa segala ketetapan Tuhan adalah yang terbaik.

4. Aspek-aspek *Self-Confidence*

Aspek-aspek dari kepercayaan diri yang bersifat positif menurut Faridi, Hussein, dan Wani dapat dijelaskan sebagai berikut:⁸⁸

a. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Keyakinan ini membuat seseorang lebih berani untuk mengambil keputusan dan menjalankan tugas atau tanggung jawabnya tanpa rasa ragu yang berlebihan. Ia memahami kekuatan serta kelemahan dirinya, dan mampu memanfaatkannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Sikap optimistis.

Sikap ini ditunjukkan melalui pandangan yang selalu positif terhadap berbagai hal dalam kehidupan, baik menyangkut diri sendiri, masa depan, maupun dalam menghadapi tantangan. Individu yang optimistis cenderung lebih mudah menemukan solusi dalam situasi sulit karena mereka memiliki harapan dan keyakinan bahwa segala sesuatu akan membaik atau bisa diatasi dengan usaha yang tepat.

c. Bersikap objektif.

Individu yang percaya diri juga memiliki kemampuan untuk menilai segala sesuatu secara adil dan berdasarkan fakta yang ada, bukan hanya dari sudut pandang pribadi. Objektivitas ini sangat penting agar

⁸⁸ Faridi, M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Rehabilitation of SelfConfidence through Meditation, Relaxing Exercises, and Personal Counseling. *International journal of health sciences*, 6(S1), 962–68.

seseorang tidak terbawa emosi atau prasangka dalam mengambil keputusan atau menanggapi suatu peristiwa.

d. Bertanggung jawab.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang positif memiliki kesadaran dan kesiapan untuk menanggung akibat dari setiap keputusan dan tindakan yang diambil. Ia tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan atau kegagalan yang terjadi, melainkan berusaha memperbaiki diri dan belajar dari pengalaman tersebut.

e. Bersikap rasional dan realistis.

Individu yang percaya diri akan menganalisis setiap situasi atau masalah secara logis, berdasarkan pemikiran yang masuk akal dan sesuai kenyataan. Ia tidak membuat keputusan secara impulsif atau berdasarkan asumsi semata, melainkan mempertimbangkan segala kemungkinan dengan pikiran yang jernih dan logis.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Confidence*

Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Keduanya berperan penting dalam membentuk serta menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.⁸⁹

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Beberapa hal yang termasuk dalam faktor internal antara lain:

1) Konsep diri

Konsep diri merupakan pandangan atau gagasan individu mengenai siapa dirinya. Konsep ini terbentuk melalui interaksi

⁸⁹ Geukens, F. (2022). Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem. *International Journal of Behavioral Development* 46(1), 10– 17.

sosial dalam lingkungan kelompok. Dalam proses pergaulan, individu akan membentuk persepsi terhadap dirinya sendiri, baik berdasarkan pengalaman diterima maupun ditolak oleh kelompok. Apabila konsep diri yang terbentuk bersifat positif, maka akan memunculkan rasa percaya diri. Sebaliknya, jika konsep diri bersifat negatif, individu cenderung merasa tidak berharga dan rendah diri.

2) Harga diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri tinggi cenderung melihat dirinya secara rasional dan memiliki pandangan yang sehat terhadap kelebihan serta kekurangannya. Mereka juga lebih terbuka dalam menjalin hubungan sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah sering merasa ragu, bergantung pada orang lain, dan mudah merasa terancam dalam interaksi sosial.

3) Kondisi fisik

Keadaan fisik sangat memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki penampilan menarik atau tubuh yang sehat biasanya lebih percaya diri dalam bersosialisasi dan menjalani aktivitas. Sebaliknya, individu dengan kondisi fisik yang dianggap kurang ideal sering kali mengalami hambatan dalam membangun kepercayaan diri, karena merasa kurang pantas atau malu atas penampilannya. Oleh karena itu, menjaga kondisi fisik menjadi bagian penting dalam membangun kepercayaan diri.

4) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang mengecewakan, turut membentuk kepercayaan diri seseorang. Pengalaman buruk atau kegagalan di masa lalu dapat menimbulkan rasa rendah diri, terutama jika tidak diimbangi dengan penerimaan

dan dukungan yang tepat. Namun, pengalaman-pengalaman tersebut juga dapat menjadi pembelajaran berharga yang membentuk ketangguhan mental dan meningkatkan rasa percaya diri apabila dapat dihadapi secara positif.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu dan turut memengaruhi perkembangan kepercayaan diri. Faktor-faktor ini meliputi:

1) Pendidikan

Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan diri seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan ia merasa percaya pada kemampuannya sendiri. Hal ini karena pendidikan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang dapat meningkatkan rasa yakin dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah sering kali merasa minder atau tidak sepadan dengan orang lain yang lebih berpendidikan.

2) Pekerjaan

Pekerjaan bukan hanya sarana untuk mencari penghasilan, tetapi juga wadah untuk mengembangkan potensi diri. Melalui pekerjaan, seseorang dapat meningkatkan kreativitas, melatih tanggung jawab, dan merasakan pencapaian. Pengalaman ini secara langsung membangun rasa percaya diri karena individu merasa mampu dan produktif. Rasa bangga atas hasil kerja yang dicapai juga memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri.

3) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan keluarga dan masyarakat memegang peranan besar dalam pembentukan rasa percaya diri. Dalam keluarga, interaksi yang hangat, penuh kasih sayang, dan saling menghargai akan menciptakan suasana aman yang mendukung perkembangan rasa yakin diri. Demikian pula dalam masyarakat, individu yang diterima dan dihargai akan merasa lebih percaya diri dalam bersikap dan berpendapat. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung atau penuh tekanan dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang.

6. Dampak Negatif Kurangnya Percaya Diri

Kurangnya rasa percaya diri dapat menimbulkan dampak negatif, di antaranya:⁹⁰

a. Rendahnya pencapaian dan kesuksesan

Ketika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri yang memadai, ia cenderung merasa tidak mampu untuk memanfaatkan peluang maupun meraih tujuan hidup.

b. Munculnya tekanan batin dan stres

Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah sering kali merasa cemas serta tidak nyaman dalam situasi sosial maupun profesional. Perasaan ini dapat memicu stres yang berkepanjangan dan berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental maupun fisik.

c. Kesulitan dalam pengambilan keputusan

Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan keraguan dalam mengambil keputusan. Akibatnya,

⁹⁰ Dampak Negatif Kurangnya Percaya Diri (Online), tersedia di <https://lingkaran.id/psikologi/dampak-negatif-kurangnya-kepercayaan-diri>, diakses pada 25 November 2022.

individu menjadi takut mengambil risiko dan merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapinya.

d. Hambatan dalam berbicara di depan umum

Rasa gugup dan keraguan sering kali dialami oleh orang yang kurang percaya diri saat harus berbicara di hadapan orang banyak.

e. Terbatasnya kemampuan dalam berinteraksi sosial

Minimnya kepercayaan diri membuat seseorang merasa canggung atau tidak nyaman ketika harus berinteraksi dengan orang lain.

D. Psikoterapi Islam

1. Definisi Psikoterapi Islam

"Psikoterapi" dari kata Yunani Kuno "psyche", berarti roh, atau jiwa, dan "therapeia" atau "therapeuein", yaitu memelihara. Dengan demikian, psikoterapi dapat dipahami sebagai suatu upaya perawatan atau pemeliharaan kesehatan jiwa dan mental seseorang. Secara harfiah, psikoterapi merujuk pada proses penyembuhan atau pengobatan yang dilakukan berdasarkan metode ilmu jiwa, yakni dengan menerapkan pendekatan psikologis dalam proses penyembuhannya⁹¹. Lewis R. Wolberg 1997, dikutip oleh Ahyadi 1991: 156, menjelaskan psikoterapi sebagai penyembuhan memakai instrumen psikologi untuk menangani masalah emosional.⁹²

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah berkembang melampaui asal-usulnya di bidang medis dan tidak lagi hanya berfungsi sebagai metode perawatan bagi orang yang sakit. Saat ini, psikoterapi juga diterapkan pada individu yang sehat atau mereka yang memiliki hak atas kesehatan mental, karena penderitaan psikis dapat dirasakan oleh semua orang. Berdasarkan pandangan Jung, psikoterapi tidak hanya berperan dalam fungsi kuratif

⁹¹ Jaya, Yahya, (2009), Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental, Jakarta: YPI Ruhama.

⁹² Wolberg, Lewis R. 1977. *The Technique of Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.

(penyembuhan), tetapi juga memiliki fungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan serta pengembangan kesehatan jiwa). Ketiga fungsi ini menunjukkan bahwa konsultasi dengan psikiater sebaiknya tidak hanya dilakukan saat seseorang mengalami gangguan psikologis, tetapi juga sebelum munculnya gejala atau penyakit mental, sehingga dapat membantu membangun kepribadian yang lebih kuat dan seimbang.⁹³

Dalam psikoterapi, seorang psikiater dengan sengaja membangun hubungan terapeutik dengan kliennya dengan tujuan untuk menghilangkan gejala yang ada, mengubah atau menemukannya, dan membantu memperbaiki perilaku yang rusak, serta mengembangkan pertumbuhan pribadi positif.⁹⁴ Psikoterapi merupakan salah satu cabang ilmu terapi dari psikologi Islam. Psikologi Islam merujuk pada ilmu tentang jiwa atau kejiwaan dalam dunia Islam, terutama selama masa kejayaan Islam (abad ke-8 hingga ke-15 M) hingga era modern (abad ke-20 hingga ke-21 M). Selain itu, psikoterapi sering dikaitkan dengan proses penyembuhan yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan, tanpa mengubah keyakinan atau keimanan pasien, melainkan bertujuan untuk membangkitkan kekuatan rohani sebagai bagian dari terapi. Pendekatan ini dikenal sebagai psikoterapi agama (*religion psychotherapy*).⁹⁵ Berdasarkan konsep tersebut, psikoterapi Islam memiliki makna serupa, yaitu suatu proses penyembuhan terhadap gangguan mental, spiritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Secara lebih luas, psikoterapi Islam juga mencakup penyembuhan yang berlandaskan ajaran dan syariat Allah SWT.⁹⁶ Psikoterapi Islam didefinisikan sebagai metode untuk memecahkan masalah mental yang didasarkan oleh Islam. Psikoterapi

⁹³ Iin Tri Rahayu. 2009. Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer.

⁹⁴ Ahyadi. 1991. Psikologi Agama. Bandung: Sinar Baru.

⁹⁵ Arifin Isep Zaenal. 2009. Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam. Jakarta: Rajawali Pers.

⁹⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Saintifik. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru.

Islam percaya bahwa keimanan dan fokus pada masalah akan sangat membantu mengatasi masalah kejiwaan seseorang.⁹⁷ Menurut Hamdani Bakran Adz-dzaky 2004:228, psikoterapi Islam didefinisikan sebagai cara penyembuhan serta pengobatan bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis.⁹⁸

Psikoterapi Islam merupakan metode penyembuhan jiwa (*nafs*) yang didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan hadis dengan pendekatan spiritual.⁹⁹ Metode ini dilakukan melalui analisis serta pemahaman mendalam terhadap kondisi manusia. Selain itu, psikoterapi Islam juga merupakan bagian dari Islamisasi ilmu pengetahuan (*Islamization of knowledge*). Pendekatan yang digunakan meliputi pencerahan serta penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dan Al-Sunnah, terutama dalam aspek keimanan, ibadah, dan tasawuf. Ketiga aspek ini memiliki nilai spiritual yang dapat dimanfaatkan sebagai metode terapi kejiwaan. Psikoterapi Islam diyakini mampu memberikan rasa tenang, nyaman, serta membantu meningkatkan kesehatan mental. Sebagai konsep yang terus berkembang, psikoterapi Islam berpotensi menjadi metode terapi psikologis untuk mencapai keseimbangan mental, kebahagiaan, dan ketenangan jiwa¹⁰⁰.

2. Tujuan Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam bertujuan untuk membantu individu dalam berbagai aspek kehidupan, antara lain:¹⁰¹

- a. Meningkatkan motivasi untuk melakukan hal-hal positif.
- b. Mengubah pola pikir atau struktur kognitif.

⁹⁷ Mubasyaroh, "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan" Vol. 8, No. 1 (June 2017): 193–210.

⁹⁸ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004

⁹⁹ Fuad Anshori. 2002. *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar

¹⁰⁰ Nurul Fitriani. 2011. "Implementasi Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Problematika Psikologis Mahasiswa STAIN Salatiga: Studi di Biro Konsultasi Psikologi Tazkia STAIN Salatiga Tahun 2011," Disertasi Sarjana. Indonesia: Salatiga

¹⁰¹ Subandi. (2001). *Membangun Psikoterapi Berwawasan Islam*. Surakarta: Muhammadiyah University Press. H 7-10

- c. Membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat dengan meningkatkan pengetahuan dan kapasitas diri.
- d. Meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi.
- e. Menyesuaikan dan memperbaiki lingkungan sosial individu.
- f. Mengubah kebiasaan lama dan membentuk perilaku baru yang lebih baik.
- g. Meningkatkan kesadaran diri guna mengembangkan kontrol, kreativitas, serta pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri.

3. Fungsi Psikoterapi Islam

Hamdan Bakran menyatakan bahwa psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi, di antaranya:¹⁰²

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman bertujuan untuk menyadarkan manusia bahwa Al-Qur'an dan As-Sunnah merupakan sumber utama dan paling tepat dalam menyelesaikan permasalahan hidup, serta mendorong mereka untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Fungsi Pengendalian

Fungsi pengendalian memiliki tujuan untuk membimbing manusia agar tetap mengikuti aturan yang telah ditetapkan, sehingga mereka selalu merasa berada dalam pengawasan Allah SWT.

c. Fungsi Peramalan

Fungsi peramalan bertujuan untuk memprediksi suatu kejadian atau konsekuensi dari sebuah tindakan, sehingga seseorang dapat selalu bersiap dan mengambil langkah antisipatif dalam berbagai situasi.

¹⁰² Hamdan Bakran Adz- Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm 278-279

d. Fungsi Pengembangan

Fungsi ini berperan dalam mengembangkan ilmu keislaman, terutama dalam memahami berbagai aspek kehidupan manusia, baik yang berkaitan dengan permasalahan ketuhanan maupun persoalan hidup sehari-hari.

e. Fungsi Pendidikan

Fungsi pendidikan berperan dalam mengembangkan kemampuan intelektual seseorang, sehingga ia mampu memahami perbedaan antara yang baik dan buruk serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Objek Psikoterapi Islam

Amin 2010:196 mengungkapkan bahwa objek psikoterapi Islam berfokus pada penyembuhan dan perawatan manusia secara menyeluruh, khususnya dalam menangani berbagai gangguan yang dialami.

a. Mental

Mental berkaitan dengan aspek pikiran, akal, serta ingatan, termasuk proses-proses yang berhubungan dengan ketiganya. Gangguan mental dapat berupa kesulitan mengingat, kurangnya motivasi untuk berpikir, ketidakmampuan berkonsentrasi, berpikiran sempit, kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat, hingga ketidakmampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan merugikan, serta yang benar dan salah.

b. Spiritual

Spiritual berkaitan dengan aspek ruh, semangat, atau jiwa, serta hal-hal yang bersifat religius, termasuk keimanan, kesalehan, dan nilai-nilai transendental. Gangguan dalam aspek ini dapat berupa syirik (menyekutukan Allah), nifaq (kemunafikan), fasik (melanggar perintah agama), dan kufur (mengkari kebenaran). Selain itu, lemahnya keyakinan serta terhalangnya akses terhadap alam ruh, alam malakut, dan

alam gaib juga dapat terjadi sebagai akibat dari perbuatan durhaka dan pengingkaran terhadap Allah.

c. Akhlak

Akhlak merupakan sifat yang tertanam dalam diri seseorang, yang secara alami melahirkan berbagai tindakan tanpa memerlukan pertimbangan atau proses berpikir yang panjang. Akhlak juga mencerminkan sikap mental atau karakter yang tercermin dalam cara berpikir, berbicara, berperilaku, dan berbagai ekspresi lainnya sebagai wujud dari kondisi batin seseorang.

d. Fisik

Gangguan fisik tidak selalu dapat disembuhkan melalui psikoterapi Islam, kecuali jika Allah menghendaki. Namun, dalam beberapa kasus, psikoterapi Islam sering dikombinasikan dengan pengobatan medis, terutama untuk kondisi seperti kelumpuhan, penyakit jantung, gangguan hati, kebutaan, dan lainnya.¹⁰³

Dalam psikoterapi Islam, proses penyembuhan yang paling utama dan mendasar berfokus pada aspek mental dan spiritual manusia. Seseorang yang memiliki kestabilan emosional adalah individu dengan kondisi mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci, karena berada dalam perlindungan serta bimbingan Allah.

5. Metode Psikoterapi Islam

Adapun metode-metode yang dipakai oleh Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam buku *Konseling dan psikoterapi Islam* adalah:¹⁰⁴

¹⁰³ Hamdan Bakran Adz- Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*,(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm 278-279

¹⁰⁴ Hamdan Bakran Adz- Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*,(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2015)

a. Metode Ilmiah (*Method of Science*).

Metode ilmiah sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa-hipotesa maka dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan, dan untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesa itu, maka metode ini sangat dibutuhkan dengan Teknik-teknik seperti interview, eksperimen, observasi, tes dan survei di lapangan.

b. Metode Keyakinan (*Method of Tenacity*).

Metode Keyakinan merupakan pendekatan yang didasarkan pada keyakinan kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Keyakinan ini dapat diperoleh melalui beberapa tingkatan, antara lain:

- 1) *Ilmul Yaqin*, yaitu keyakinan yang diperoleh melalui informasi atau berita yang didengar dan diterima tanpa adanya keraguan. Dalam Islam, ini diibaratkan dengan berpegang teguh pada ajaran yang diyakini sebagai kebenaran.
- 2) *Ainul Yaqin*, yaitu keyakinan yang diperoleh melalui pemahaman yang lebih mendalam, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. At-Takatsur: 1-5, yang menjelaskan bahwa seseorang akan benar-benar menyaksikan suatu kebenaran dengan mata kepala sendiri.
- 3) *Haqqul Yaqin*, yakni keyakinan yang diperoleh melalui pengalaman langsung, pengamatan, dan pelaksanaan nyata. Ini menggambarkan keyakinan yang semakin kuat karena telah diuji dan dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) *Kamalul Yaqin*, yaitu keyakinan yang sempurna dan menyeluruh karena diperoleh melalui kombinasi teori, pengalaman, penghayatan, serta bukti empiris yang mendukungnya. Keyakinan ini tidak hanya didasarkan pada pengetahuan, tetapi juga pada pemahaman mendalam dan penerapan dalam kehidupan.

c. Metode Otoritas (*Method of Authority*).

Metode Otoritas merupakan pendekatan yang mengandalkan kewenangan yang dimiliki oleh seorang peneliti atau psikoterapis, berdasarkan keahlian, kredibilitas, serta pengaruh positifnya. Dengan otoritas tersebut, seorang psikoterapis memiliki hak dan tanggung jawab penuh dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan proses terapi. Jika seorang psikoterapis memiliki otoritas yang kuat, hal ini dapat mempercepat proses penyembuhan gangguan atau penyakit yang dialami oleh pasien.

d. Metode Intuisi (*Method of Intuition*)

Metode Intuisi (*Method of Intuition*) merupakan pendekatan yang didasarkan pada ilham yang bersifat wahyu dari Allah SWT. Metode ini kerap diterapkan oleh para sufi dan individu yang memiliki kedekatan spiritual dengan Allah, yang dianugerahi ketajaman pandangan batin (*bashirah*) serta kemampuan untuk menyingkap hal-hal gaib (*mukasyafah*). Metodologi Tasawuf (*Method of Sufism*) merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada penyucian diri dari sifat, karakter, dan perilaku yang bertentangan dengan kehendak serta tuntunan Allah. metode ini terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu:

1) *Takhalli*

Takhalli merupakan metode untuk membersihkan diri dari dosa dan kesalahan terhadap Allah Ta'ala, yang dilakukan melalui tobat dengan sepenuh hati (tobat nasuha). Langkah pertama dalam proses ini adalah *takhalli*, yaitu tahap penyucian pikiran, jiwa, akal, hati, dan perilaku dengan menggantikan sifat-sifat buruk dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji.

2) *Tahalli*

Tahalli adalah proses membangun dan mengisi diri dengan ibadah serta ketaatan. Dalam mencapai esensi tauhid, penerapan nilai-

nilai tauhid serta akhlak yang baik dan mulia memiliki peran yang sangat penting.

3) *Tajalli*

Tajalli dalam bahasa memiliki makna muncul, terbuka, menampakkan, atau menyatakan diri. Pada tahap ini, Allah Ta'ala secara luas menampakkan diri-Nya kepada hamba yang Dia kehendaki. Bukan hanya cahaya kebenaran hakiki yang tampak, tetapi juga Dzat yang memiliki cahaya tersebut. Semua penghalang, baik yang bersifat lahir maupun batin, telah terbuka sepenuhnya.

6. Bentuk dan Jenis Psikoterapi Islam

Menurut Rajab dan Saari, terdapat beberapa model psikoterapi Islam yang masing-masing memiliki pendekatan dan dasar yang berbeda.

- a. **Psikoterapi iman**, yang berfokus pada penguatan nilai-nilai keimanan dalam diri individu. Model ini didasarkan pada enam pokok ajaran dalam Islam, yaitu keyakinan terhadap Allah SWT, malaikat, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari kiamat, serta takdir (Qadha dan Qadar). Keimanan ini diyakini dapat memberikan ketenangan dan kestabilan jiwa bagi individu yang mengamalkannya.
- b. **Psikoterapi ibadah**, yang menekankan pada pelaksanaan ritual ibadah dalam kehidupan sehari-hari. Model ini mengacu pada pelaksanaan rukun Islam, seperti shalat, zakat, puasa, dan haji bagi yang mampu. Melalui ibadah yang dilaksanakan dengan tulus, seseorang dapat merasakan kedamaian batin yang mendalam, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dan spiritual.
- c. **Psikoterapi tasawuf**, yang mengambil dasar dari praktik spiritual yang dilakukan oleh para sufi atau pelaku tasawuf. Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai pemurnian jiwa melalui pengalaman batin yang mendalam, yang diharapkan dapat membawa efek positif bagi kesehatan jiwa serta

menghasilkan perilaku yang lebih baik, seperti sikap ihsan (kebaikan yang sempurna).

- d. Psikoterapi ihsan**, yang berhubungan erat dengan psikoterapi tasawuf. Dalam model ini, seseorang diajak untuk mengamalkan amal kebaikan yang dapat memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup. Amal atau tindakan yang baik ini dipandang sebagai jalan untuk mencapai kedamaian jiwa dan keberhasilan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁰⁵

Nashori menyatakan bahwa secara umum, psikoterapi Islam dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu:

a. Original Islamic Psychology Intervention

Original Islamic Psychology Intervention adalah teknik psikoterapi Islam yang didasarkan pada ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis, dengan merujuk pada tafsir ahli Al-Qur'an dan hadis. Model ini terbagi menjadi beberapa jenis. Pertama, *Original Islamic Psychology Intervention Based on Worship*, yang berfokus pada ritual ibadah kepada Tuhan, seperti terapi zikir, terapi Al-Qur'an, terapi salat, terapi doa, dan terapi puasa. Kedua, *Original Islamic Psychology Intervention Based on Moral*, yang berlandaskan pada nilai-nilai moral Islam, seperti terapi kebersyukuran, terapi sabar, dan terapi tobat.

b. Integrative Islamic Psychology Intervention

Integrative Islamic Psychology Intervention adalah jenis psikoterapi Islam yang menggabungkan dan menyatukan perspektif Islam dengan psikologi kontemporer. Model ini terbagi menjadi tiga jenis. Pertama, *General Integrative Islamic Psychology Intervention*, yang mencakup pendekatan umum, seperti terapi CBT "*Cognitive Behavioral Therapy*" dengan nilai-nilai Islam atau terapi coping stress yang dipadukan dengan

¹⁰⁵ Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 30(1).

ajaran Islam. Kedua, *Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Worship*, yang mengkombinasikan ritual ibadah dan doa dengan praktik psikoterapi kontemporer, seperti terapi relaksasi zikir dan terapi relaksasi Al-Qur'an. Ketiga, *Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Moral*, yang mengintegrasikan nilai-nilai moral Islam dengan psikologi kontemporer, misalnya terapi kebersyukuran yang menggunakan terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi pemaafan dengan pendekatan "letting go."¹⁰⁶



¹⁰⁶ Nashori, F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2019). The trends in Islamic psychology in Indonesia. In *Research in the social scientific study of religion* (pp. 162–180)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif, menurut Creswell, sebagai jenis penelitian menggunakan observasi serta wawancara untuk menyelidiki serta memahami suatu masalah secara menyeluruh.¹⁰⁷ Di sini, peneliti melakukan wawancara dengan menanyakan subjek penelitian dari pertanyaan umum hingga mendalam. Kemudian pengumpulan data dan analisis, dan hasilnya berupa deskripsi atau gambar pada teks atau kalimat.

2. Jenis Penelitian

Penulis memakai jenis penelitian deskriptif kualitatif. I Made Winartha 2006:155, mengatakan metode analisis deskriptif kualitatif sebagai metode untuk analisis beragam kondisi dari berbagai data disatukan dari pengamatan atau wawancara tentang peristiwa yang diamati di tempat.¹⁰⁸ Hal ini sering dilakukan sebagai riset ilmiah, di mana peneliti adalah instrumen utama dan dinamika obyek tidak diubah oleh peneliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan secara langsung di Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024 – 19 Januari 2025

¹⁰⁷ Conny R Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Grasindo, 2010).

¹⁰⁸ I Made Winartha. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Gaha Ilmu, 2006.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu, kelompok, organisasi, atau lembaga sebagai sampel atau narasumber sebagai informasi data. Penulis memakai teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pemungutan sampel tidak ada teori khusus. Peneliti bisa menemukan individu membagikan data sesuai pengetahuan serta pengalaman mereka sendiri.¹⁰⁹ Untuk menentukan subjek penelitian, penulis menetapkan subjek primer dan pendukung. Untuk subjek primer yaitu terapis bekam, terdapat satu terapis bekam yaitu Ibu Dewi Setiyawati dan untuk subjek pendukungnya adalah pasien bekam wajah ada tiga pasien bekam wajah yang berinisial K, D, dan T yang sudah sesuai dengan ketentuan berikut:

- a. Pasien terapi bekam wajah
- b. Pernah melakukan bekam wajah minimal 3 kali
- c. Bersedia menjadi subjek penelitian

2. Objek Penelitian

Menurut Supriati 2015:44, objek penelitian merupakan pokok persoalan dalam penelitian.¹¹⁰ Objek pada penelitian ini adalah bekam wajah untuk meningkatkan *self-confidence* menurut psikoterapi Islam.

D. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Data primer merupakan kumpulan data yang diambil dari subjek secara langsung.¹¹¹ Penulis akan melakukan observasi dan wawancara di Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap, serta wawancara dengan pasien terapi bekam

¹⁰⁹ Ilker Etikan, "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling," *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.

¹¹⁰ Supriyati. (2015). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Labkat Press

¹¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 93.

wajah yang telah menjalani bekam wajah minimal tiga kali. Wawancara ini akan menjadi sumber data utama penelitian ini.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan bukan informasi didapatkan secara langsung.¹¹² Data sekunder pada penelitian ini bersumber dari buku-buku, artikel, skripsi, serta penelitian terdahulu saling berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Menurut Sangadji dan Sopiah 2010, observasi adalah metode pengumpulan data menggunakan indra.¹¹³ Selain itu, menggunakan buku catatan, tustel, video, atau tape rekaman diperlukan untuk mempermudah proses observasi. Observasi penelitian ini dengan mengamati kegiatan bekam wajah pada pasien di Klinik as-Salam Bekam Medis Cilacap.

2. Wawancara

Menurut Yusuf 2014:372, wawancara merupakan sebuah peristiwa interaksi antara orang yang diwawancarai atau sumber informasi dengan bertanya langsung tentang subjek yang diteliti.¹¹⁴ Penelitian ini akan melakukan wawancara mendalam dengan subjek penelitian dengan standar ditetapkan sebelumnya.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono 2018:476, dokumentasi merupakan metode mengumpulkan data dengan buku, arsip, dokumen, tulisan angka, gambar, serta laporan dipakai sebagai pendukung.¹¹⁵ Pada penelitian ini, dokumentasi

¹¹² Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D) (Bandung: Alfabeta, 2015), 93

¹¹³ Sangadji, E.M dan Sopiah. 2010. Metodologi Pendidikan. Yogyakarta: ANDI

¹¹⁴ A. Muri Yusuf. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan". Jakarta: prenadamedia group.

¹¹⁵ Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung

menggunakan foto dari peristiwa pengamatan, wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek penelitian.

F. Metode Analisis Data

Menurut Moleong 2017:280-281, analisis data merupakan metode pengelompokan data dengan pengkategorian supaya tema bisa diketahui serta hipotesis dapat dibuat berdasarkan data.¹¹⁶ Berikut adalah analisis data penulis pada penelitian ini:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan rangkuman, menentukan hal penting, berfokus pada hal yang relevan sesuai tema, dan kemudian memperoleh informasi lebih jelas serta melancarkan proses kumpulan data.¹¹⁷

2. Penyajian Data

Menurut Miles dan Huberman, penyajian data adalah beberapa keterangan diurutkan dengan rapih sampai pengambilan tindakan dan penarikan kesimpulan lebih mudah. Data yang disajikan pada penelitian kualitatif berbentuk teks naratif, seperti mind mapping, rangkuman, flowchart, dan lainnya.¹¹⁸

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan tahap akhir pada bagian penelitian, di mana pertanyaan rumusan masalah dijawab.¹¹⁹ Pada bagian ini, peneliti menyimpulkan data yang mereka kumpulkan dari wawancara dan observasi, menunjukkan bahwa ini adalah penelitian yang datanya menjawab masalah.

¹¹⁶ Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2017.

¹¹⁷ Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung

¹¹⁸ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2016.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Subyek Penelitian

1. Terapis Bekam Wajah

Ibu Dewi adalah seorang bidan yang berasal dari Aceh. Beliau di Cilacap bersama suami dan 2 anaknya. Usia beliau 41 tahun. Beliau memiliki pengalaman panjang dalam dunia kebidanan. Sebelum bekerja sebagai terapis di Klinik As Salam Bekam Medis Cilacap, beliau terlebih dahulu mengabdikan diri di rumah sakit sebagai bidan. Dengan semangat untuk terus belajar dan mencari metode pengobatan yang lebih luas, beliau akhirnya mendalami terapi bekam. Beliau aktif sebagai terapis bekam yang menggabungkan pendekatan medis modern dengan pengobatan tradisional.

Ketertarikan beliau terhadap terapi bekam bermula dari rasa penasaran terhadap pengobatan herbal dan metode penyembuhan alami. Awalnya, beliau meragukan apakah terapi tradisional dapat menyembuhkan penyakit yang sulit diatasi. Namun, setelah mendalami dan mempraktikkannya, beliau menemukan bahwa dengan dilakukannya secara istiqomah, terapi bekam mampu membantu menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk autoimun. Keberhasilan ini semakin menguatkan keyakinannya bahwa pengobatan alami dapat menjadi pelengkap bagi metode medis konvensional.

Selain bekerja di klinik, Beliau juga menyediakan layanan home care bagi ibu setelah nifas serta pijat bayi, membantu ibu dan bayi dalam proses pemulihan pasca-persalinan. Selain itu, beliau juga mengabdikan diri sebagai bidan di salah satu pesantren di Cilacap. Selain menangani berbagai penyakit, beliau juga mengembangkan keahliannya dalam perawatan kecantikan di Klinik as-Salam Bekam. Disana terdapat layanan totok wajah dan bekam estetik, yang dikenal sebagai bekam wajah. Berbeda dengan totok wajah yang berfokus pada relaksasi melalui pijatan pada titik-titik tertentu, bekam wajah

dapat membantu dalam mendetoksifikasi kulit, membantu mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan kulit secara alami. Melalui terapi ini, beliau membantu pasien mengatasi jerawat, memperbaiki sirkulasi darah, dan menjaga kesehatan kulit. Dengan pengalamannya di bidang medis serta terapi tradisional. Beliau terus berkomitmen untuk memberikan pelayanan kesehatan holistik yang bermanfaat bagi masyarakat.

2. Pasien 1 Bekam Wajah

Mbak K adalah seorang perempuan berusia 19 tahun yang mengalami masalah kulit kusam dan bruntusan. Kondisi kulitnya membuatnya merasa kurang percaya diri, terutama karena makeup yang digunakannya tidak bisa menempel dengan baik. Permasalahan ini cukup mengganggu, hingga akhirnya seorang teman merekomendasikan bekam wajah sebagai solusi alternatif dan lebih terjangkau. Awalnya, ia ragu, tetapi setelah mempertimbangkan manfaatnya, ia memutuskan untuk mencoba.

Setelah menjalani bekam wajah selama lima bulan dengan total lima kali sesi, ia mulai merasakan perubahan yang signifikan. Kulitnya terlihat lebih sehat bruntusan mulai berkurang, serta makeup yang digunakan bisa lebih menyatu dengan kulit. Dengan hasil yang memuaskan ini, ia semakin percaya diri dan berkomitmen untuk terus menjalani terapi bekam wajah secara rutin sebagai bagian dari perawatan kulitnya.

3. Pasien 2 Bekam Wajah

Mbak D adalah seorang perempuan berusia 30 tahun yang memiliki masalah kulit kusam dan sulit cerah. Awalnya, ia sudah terbiasa menjalani bekam badan secara rutin, tetapi belum pernah mencoba bekam wajah. Setelah mendengar rekomendasi dari Bidan Dewi mengenai manfaat bekam wajah, ia akhirnya memutuskan untuk mencobanya. Pada sesi pertama, ia langsung merasakan efeknya, sehingga tertarik untuk melanjutkan perawatan secara rutin.

Hingga saat ini, ia telah melakukan bekam wajah selama tiga bulan berturut-turut setiap satu kali dalam sebulan. Sejak menjalani terapi ini, kulitnya tampak lebih cerah dan segar. Ia merasa puas dengan hasilnya dan semakin yakin bahwa bekam wajah bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga dapat membantu meningkatkan penampilan secara alami.

4. Pasien 3 Bekam Wajah

Ibu T adalah seorang guru berusia 42 tahun yang merasa kurang percaya diri akibat flek hitam di wajahnya yang sulit hilang. Beliau telah mencoba berbagai produk perawatan kulit, namun tidak mendapatkan hasil yang diharapkan. Kondisi ini membuatnya semakin tidak nyaman dengan penampilannya, hingga akhirnya seseorang menyarankan untuk mencoba bekam wajah sebagai alternatif perawatan kulit.

Setelah beberapa sesi bekam wajah, beliau mulai merasakan perubahan positif. Flek hitam yang sebelumnya membandel perlahan memudar, dan kulitnya tampak lebih sehat. Perubahan ini memberikan dampak besar terhadap kepercayaan dirinya, sehingga beliau semakin termotivasi untuk merawat kulitnya dengan bekam wajah. Kini, beliau lebih yakin bahwa terapi ini bisa menjadi solusi alami untuk mengatasi permasalahan kulitnya.

B. Gambaran Bekam Wajah pada Pasien

Setiap pasien memiliki pengalaman dan pandangan yang berbeda terhadap terapi bekam wajah, terutama sebelum dan sesudah menjalani perawatan. Namun, mereka sepakat bahwa bekam wajah memberikan manfaat yang nyata, baik untuk kesehatan maupun kecantikan kulit.

Pasien pertama Mbak K awalnya mengira bahwa bekam hanya digunakan untuk tujuan kesehatan, seperti mengatasi pegal atau melancarkan peredaran darah. Namun, setelah mencoba bekam wajah, ia menyadari bahwa metode ini juga bermanfaat untuk kecantikan. Ia menyadari bahwa bekam wajah ini sangat nyaman.

“Prosesnya nyaman sekali, Mbak. Tidak ada rasa sakit sama sekali, justru membuat rileks. Setiap kali menjalani treatment, saya selalu merasa mengantuk, hehe.”¹²⁰

Selain itu, ia juga menyadari bahwa bekam wajah dapat membantu mengatasi permasalahan kulit kusam, yang selama ini membuatnya kurang percaya diri.

“Efek sampingnya sejauh yang saya rasakan ngga ada sii Mbak, paling ya itu, efeknya mukanya lebih cerah. Oh iya, lebih kencang juga mukanya rasanya”¹²¹

Pasien kedua Mbak D awalnya penasaran kemudian konsultasi ke Bidan Dewi dan akhirnya mencoba bekam wajah. Namun, setelah mencoba, ia justru merasakan efek yang sebaliknya. Wajahnya terasa lebih kencang, dan selama proses bekam, ia awalnya merasa agak sedikit ceket-cekit namun masih nyaman. Setelah bekam wajah yang kedua ia merasa sangat rileks sampai ketiduran.

“Prosesnya cukup lama ya, Mbak. Awalnya, wajah dibersihkan terlebih dahulu, lalu Bu D itu mendetoks wajah terlebih dahulu dan dipijat dulu sampai saya terlalu rileks baru deh mulai melakukan bekam dengan alat khusus yang ditempelkan ke beberapa titik di wajah. Rasanya sedikit ceket-cekit, tapi masih nyaman. Setelah selesai, wajah saya diberikan minyak herbal untuk membantu proses penyembuhan. Setau saya begitu Mbak tetapi yang kedua saya melakukan bekam saya ketiduran hehehe”¹²²

Pengalaman ini membuatnya semakin yakin dengan manfaat bekam wajah, terutama dalam menjaga elastisitas kulit dan memberikan efek menyegarkan.

“Wajah saya lebih cerah, Mbak. Awalnya terlihat kusam dan lelah, tapi setelah bekam terasa lebih segar dan warna kulit lebih merata.”

“Karena hasilnya nyata, Mbak. Saya merasa lebih sehat, wajah lebih cerah, dan badan juga lebih ringan setelah bekam.”¹²³

¹²⁰ K.H., Pasien bekam, wawancara pribadi, 9 Desember 2024.

¹²¹ K.H., Pasien bekam, wawancara pribadi, 9 Desember 2024

¹²² D.S., Pasien bekam, wawancara pribadi, 27 Desember 2024

¹²³ D.S., Pasien bekam, wawancara pribadi, 27 Desember 2024

Ia juga merasa bahwa terapi ini membantu memperlancar peredaran darah di wajahnya, sehingga kulit tampak lebih sehat dan bercahaya.

Pasien ketiga Ibu T awalnya merasa takut mengira bahwa bekam wajah akan terasa sakit karena dilakukan di area wajah yang lebih sensitif. Namun, setelah mencoba, beliau merasa bahwa prosesnya tidak menyakitkan, justru memberikan efek relaksasi. Setelah bekam, memang ada sedikit rasa perih saat terkena air, tetapi hal ini masih dalam batas wajar.

“Awalnya takut, tapi saat dibekam merasakan rileks. Namun, setelah bekam merasa sedih perih kalau terkena air.”¹²⁴

Yang membuatnya semakin tertarik adalah hasil yang langsung terlihat setelah beberapa kali berbekam wajah. Beliau merasakan sendiri bahwa wajahnya terasa lebih segar, flek hitam memudar dan juga awalnya sering pusing jadi sembuh setelah bekam.

“Setelah saya rutin melakukan bekam wajah saya merasa lebih segar, dan yang kemarin sering pusing alhamdulillah sembuh. Selain itu flek hitam yang kemarin tebal, perlahan-lahan memudar.”¹²⁵

Dari pengalaman ketiga pasien tersebut, dapat disimpulkan bahwa bekam wajah tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga berperan sebagai perawatan kecantikan yang aman dan efektif. Sensasi relaksasi, kulit lebih kencang, dan wajah yang terlihat lebih cerah menjadi beberapa manfaat yang dirasakan langsung oleh para pasien setelah menjalani terapi ini. Dengan semakin banyaknya orang yang merasakan manfaat bekam wajah, terapi ini dapat menjadi alternatif perawatan kulit yang alami dan terpercaya.

¹²⁴ T.N., Pasien bekam, wawancara pribadi, 19 Januari 2025

¹²⁵ T.N., Pasien bekam, wawancara pribadi, 19 Januari 2025

Alasan pasien melakukan bekam wajah

No	Subyek	Alasan melakukan bekam wajah
1.	Pasien inisial K	Rekomendasi dari temen karena kulitnya kusam dan make up tidak bisa set ke wajah.
2.	Pasien inisial D	Awalnya keinginan sendiri namun ragu kemudian konsultasi ke Ibu Dewi dengan keluhan kulitnya ngerasa kusam dan tidak bisa cerah.
3.	Pasien inisial T	Merasa insecure karena flek hitam yang tebal akhirnya direkomendasikan oleh orang untuk melakukan bekam wajah.

C. Proses Bekam Wajah di As Salam Bekam Medis Cilacap

Dari hasil wawancara ada beberapa tahapan dalam proses bekam wajah yang dijelaskan oleh Ibu Dewi yaitu:

“Untuk Langkah-langkahnya itu yang pertama di cuci muka dengan facial wash yang disediakan, kemudian detoks wajah menggunakan racikan sendiri dan sudah pasti aman. Selama proses detoks wajah muka di uap menggunakan alat uap khusus untuk membuka pori-porinya. Lalu kemudian langsung ke proses bekam wajahnya. Disini kita menggunakan titik-titik saraf kecantikan untuk bekam estetikanya. Jadi tidak asal bekam saja. Kemudian setelahnya muka dipakein masker wajah yang pasti pakai racikan sendiri juga. Setelah itu dibilas dan step terakhir diberikan moisturizer dan sunscreen karena masih ada matahari.”¹²⁶

Ibu Dewi menjelaskan bahwa proses bekam wajah dilakukan melalui beberapa tahapan yang bertujuan untuk membersihkan, mendetoksifikasi, dan merawat kulit wajah. Tahapan pertama dimulai dengan mencuci muka menggunakan *facial wash* yang telah disediakan untuk membersihkan kotoran dan minyak berlebih.

Selanjutnya, dilakukan *detoksifikasi wajah* dengan racikan khusus yang sudah dipastikan keamanannya. Saat proses detoks berlangsung, wajah diberikan uap menggunakan alat khusus untuk membuka pori-pori, sehingga perawatan bekam lebih optimal.

¹²⁶Dewi Setiyawati, Terapis Bekam, Wawancara Pribadi, 4 November 2024

Setelah pori-pori terbuka, dilakukan bekam wajah dengan teknik yang memperhatikan titik-titik saraf kecantikan, bukan sekadar bekam biasa. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan estetika wajah secara alami.

Setelah proses bekam selesai, wajah diberikan masker alami yang dibuat dari racikan sendiri untuk menenangkan kulit dan memberikan nutrisi tambahan. Terakhir, wajah dibilas dan diberikan moisturizer serta sunscreen untuk menjaga kelembapan kulit dan melindunginya dari paparan sinar matahari.

Dari hasil wawancara pasien berinisial T mengatakan bahwa pasien disuruh wudu terlebih dahulu sebelum melakukan bekam dan terapisnya mengucapkan doa berbekam

*“Pertama-tama kita disuruh wudlu terlebih dahulu, kemudian berbaring dan terapis mengucapkan doa niat berbekam, lalu muka dibersihkan dan mulailah proses bekam wajahnya”.*¹²⁷

Tahapan ini menunjukkan bahwa bekam wajah tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengandung unsur spiritual yang sesuai dengan prinsip dalam Islam. Kemudian pasien berinisial D juga mengatakan bahwa wajah di bersihkan terlebih dahulu lalu kemudian wajah didetoks dan dipijat

*"Prosesnya cukup lama ya, Mbak. Awalnya, wajah dibersihkan terlebih dahulu, lalu Bu D itu mendetoks wajah terlebih dahulu dan dipijat dulu sampai saya terlalu rileks baru deh mulai melakukan bekam dengan alat khusus yang ditempelkan ke beberapa titik di wajah. Rasanya sedikit cekit-cekit, tapi masih nyaman. Setelah selesai, wajah saya diberikan minyak herbal untuk membantu proses penyembuhan. Setau saya begitu Mbak tetapi yang kedua saya melakukan bekam saya ketiduran hehehe."*¹²⁸

Proses bekam wajah memerlukan waktu yang cukup lama karena terdiri dari beberapa tahapan. Pertama, wajah dibersihkan untuk menghilangkan kotoran dan minyak berlebih. Selanjutnya, dilakukan detoksifikasi dan pijatan untuk membantu merilekskan otot-otot wajah sebelum bekam dimulai. Setelah itu, bekam

¹²⁷T.N., Pasien bekam, wawancara pribadi, 19 Januari 2025

¹²⁸D.S., Pasien bekam, wawancara pribadi, 27 Desember 2024

dilakukan dengan menggunakan alat khusus yang ditempelkan pada titik-titik tertentu di wajah. Saat alat bekam bekerja, pasien merasakan sensasi sedikit cekit-cekit, tetapi masih dalam batas kenyamanan. Setelah proses bekam selesai, wajah diberikan minyak herbal untuk membantu pemulihan kulit. Uniknya, dalam sesi bekam kedua, pasien merasa sangat rileks hingga tertidur selama proses berlangsung.

Namun, yang diobservasi oleh penulis, tahapan bekam wajah ini terdiri dari beberapa langkah utama sebagai berikut:

1. Asesmen

Pada tahap ini, terapis melakukan evaluasi awal terhadap kondisi kulit pasien. Beberapa aspek yang diperhatikan antara lain:

- a. Tipe kulit pasien, apakah cenderung berminyak, kering, sensitif, atau normal.
- b. Keberadaan masalah kulit seperti jerawat, iritasi, atau reaksi alergi.
- c. Riwayat kesehatan pasien, termasuk kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko selama prosedur bekam.



Gambar 3. Asesmen

2. Persiapan

Setelah proses asesmen selesai dan pasien dinyatakan siap, tahap persiapan dilakukan dengan beberapa langkah berikut:

- a. Pasien diminta untuk berwudu sebagai bentuk mensucikan diri.
- b. Terapis mengucapkan niat untuk melakukan terapi bekam.
- c. Wajah dibersihkan menggunakan air bersih, lalu dicuci dengan sabun pembersih wajah untuk menghilangkan kotoran dan minyak berlebih.

- d. Proses eksfoliasi dilakukan dengan scrub wajah guna mengangkat sel kulit mati.
- e. Minyak zaitun dioleskan ke seluruh wajah sambil diberikan pijatan lembut agar meresap dengan baik.
- f. Komedo yang tersumbat dibersihkan menggunakan alat khusus untuk mengangkat komedo.
- g. Krim detoks diaplikasikan ke wajah, kemudian diratakan dengan ultrasound fisioterapi untuk membantu penyerapan dan selanjutnya dibilas dengan air bersih.
- h. Minyak zaitun kembali dioleskan, lalu wajah diberi paparan sinar infrared untuk membantu relaksasi dan meningkatkan efektivitas terapi.

Selain itu, Ibu Dewi menjelaskan prosedur yang akan dilakukan agar pasien merasa lebih tenang, nyaman, dan siap menjalani proses bekam wajah.



Gambar 4. Proses eksfoliasi dan mengoleskan minyak zaitun

3. Proses Bekam

Tahap utama dalam bekam wajah ini menerapkan teknik bekam lancar, yaitu metode perawatan yang lembut dan non-invasif serta umumnya tidak menimbulkan rasa sakit. Tekanan cangkir dapat disesuaikan untuk memastikan kenyamanan pasien, dengan tarikan yang tidak terlalu kuat agar tidak meninggalkan bekas pada kulit.

Proses bekam dilakukan pada titik-titik saraf kecantikan di wajah sesuai dengan keluhan pasien. Penggunaannya melibatkan alat kop dan jarum yang steril untuk menjamin kebersihan dan keamanan. Selain mengikuti sunnah Rasul, metode ini juga mengacu pada standar medis, sehingga prosedurnya dilakukan secara profesional dan terkontrol.



Gambar 5. Proses Bekam

4. Penyelesaian dan Perawatan Bekam

Setelah proses bekam selesai, tahap akhir dilakukan untuk menjaga kesehatan kulit wajah dan mencegah iritasi. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- a. Membersihkan wajah kembali menggunakan air bersih dan kain lembut untuk menghilangkan sisa-sisa proses bekam.
- b. Mengaplikasikan masker wajah racikan khusus untuk menenangkan dan merawat kulit.
- c. Setelah masker meresap, wajah kembali dibilas dengan air bersih.
- d. Mengoleskan pelembap untuk menjaga kelembapan kulit, serta sunscreen guna melindungi dari paparan sinar matahari. Selain itu, pasien disarankan untuk mengenakan masker saat berada di luar ruangan karena pori-pori masih dalam kondisi terbuka. Dan tidak menggunakan produk berbahan kimia keras.



Gambar 6. Pemakaian masker

D. Bekam Wajah dalam meningkatkan *Self-Confidence*

Berdasarkan penjelasan dari ketiga pasien bekam wajah yang sudah melakukan secara rutin, ditemukan beberapa informasi yang relevan mengenai perubahan pada penampilan fisik dan meningkatkan rasa kepercayaan diri atau *self-confidence*.

1. Pasien inisial K

Pasien inisial K mengatakan bahwa:

*“Yang dulunya kusam kek belum mandi, sekarang jadi lebih cling aja gitu, meskipun ngga yang bener-bener glow up, tapi lebih kelihatan bersih.”*¹²⁹

Pasien inisial K menjelaskan bahwa sebelum mencoba bekam wajah, ia merasa wajahnya kusam dan kesulitan dalam menggunakan makeup karena tidak rata. Setelah menjalani terapi bekam wajah selama empat bulan, ia merasakan perubahan yang signifikan pada kondisi kulitnya. Wajahnya kini lebih cerah dan terasa lebih kencang, meskipun ia tidak mengharapkan perubahan yang sangat dramatis. Ia merasa lebih percaya diri dengan penampilannya.

¹²⁹ K.H., Pasien bekam, wawancara pribadi, 9 Desember 2024

2. Pasien inisial D

Pasien inisial D mengatakan juga bahwa:

“Wajah saya lebih cerah, Mbak. Awalnya terlihat kusam dan lelah, tapi setelah bekam terasa lebih segar dan warna kulit lebih merata.”¹³⁰

Pasien inisial D pertama kali mencoba bekam wajah dua bulan lalu, merasa penasaran karena wajahnya sering tampak kusam meskipun sudah menggunakan skincare. Setelah beberapa kali melakukan terapi, ia merasakan kulit wajah yang lebih halus, cerah, dan merata. Ia merasa lebih percaya diri karena kulit wajahnya kini terlihat lebih sehat.

3. Pasien inisial T

Sedangkan pasien inisial T memilih bekam wajah karena masalah kulit wajah yang kusam dan adanya flek hitam. Setelah menjalani terapi secara rutin, ia merasa lebih segar dan flek hitam perlahan memudar. Selain itu, ia merasa lebih percaya diri karena perubahan yang terjadi pada penampilannya, termasuk wajah yang lebih cerah dan kencang.

“Perbedaannya yang tadinya sering merasa pusing jadi hilang pusingnya. Muka yang tadinya kusam menjadi lebih cerah. Kulit wajah yang tadinya ngerasa kendur menjadi lebih kencang.”¹³¹

Berdasarkan wawancara dengan ketiga subjek, terapi bekam wajah memberikan efek yang positif terhadap *self-confidence* mereka. Para subjek merasa lebih percaya diri karena perubahan signifikan pada kondisi kulit wajah mereka, seperti wajah yang lebih cerah, kencang, dan bebas dari flek hitam. Terapi ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka, mengurangi stres, dan membantu

¹³⁰ D.S., Pasien bekam, wawancara pribadi, 27 Desember 2024

¹³¹ T.N., Pasien bekam, wawancara pribadi, 19 Januari 2025

peredaran darah, yang berdampak langsung pada perasaan segar dan lebih bugar.

Self-Confidence pasien pasca melakukan bekam wajah

No	Subyek	<i>Self-Confidence</i> Pasien pasca melakukan bekam wajah
1.	Pasien inisial K	Merasakan perubahan pada kulit wajahnya yang sebelumnya kusam menjadi lebih bersih dan cerah. Meskipun tidak mengalami perubahan drastis, ia merasa lebih percaya diri dalam berpenampilan.
2.	Pasien inisial D	Mengalami peningkatan rasa percaya diri setelah bekam wajah. Awalnya, ia merasa kulitnya kusam dan lelah meskipun rutin menggunakan skincare. Setelah beberapa kali terapi, wajahnya menjadi lebih cerah, segar, dan warna kulit lebih merata, yang membuatnya lebih nyaman dengan penampilannya.
3.	Pasien inisial T	Merasakan kulitnya lebih cerah, kencang, dan flek hitam memudar, serta mendapatkan manfaat tambahan seperti hilangnya rasa pusing, yang membuatnya merasa lebih segar dan percaya diri dengan penampilannya.

Dari ketiga pasien ini, dapat disimpulkan bahwa terapi bekam wajah berkontribusi dalam meningkatkan *self-confidence* mereka, yang pada gilirannya memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, yang menggambarkan seseorang berfungsi secara positif dan optimal.

Berdasarkan wawancara dengan tiga pasien yang telah menjalani terapi bekam wajah, dapat dianalisis bahwa masing-masing menunjukkan perkembangan kepercayaan diri yang tercermin dalam lima aspek menurut teori Faridi, Hussein, dan Wani.¹³²

a. Keyakinan terhadap kemampuan diri

¹³² Faridi, M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Rehabilitation of self-confidence through meditation, relaxing exercises, and personal counseling. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 962–968.

Ketiga pasien menunjukkan adanya peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka setelah menjalani bekam wajah. Pasien inisial K menyampaikan bahwa wajahnya yang dulunya kusam kini terlihat lebih cerah dan bersih, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri. Pasien inisial D juga merasakan manfaat yang signifikan, seperti kulit wajah yang lebih sehat dan tubuh yang terasa lebih bugar, yang mendorongnya untuk terus melakukan perawatan ini. Sementara Pasien inisial T menyatakan bahwa wajahnya menjadi lebih berseri dan segar, flek hitam memudar, dan merasa lebih percaya diri karena penampilan yang membaik.

b. Sikap optimistis

Ketiga subjek memperlihatkan sikap optimistis terhadap proses dan hasil dari terapi bekam wajah. Pasien inisial K mengakui bahwa meskipun tidak langsung glow up secara drastis, ia tetap puas karena progresnya terasa. Pasien inisial D meyakini bahwa hasil positif akan terus berkembang jika dilakukan secara rutin. Pasien inisial T bahkan menyatakan ingin istiqomah menjalani terapi ini untuk memperoleh hasil yang lebih optimal, menunjukkan harapan akan perbaikan berkelanjutan.

c. Bersikap objektif

Ketiganya juga menunjukkan objektivitas dalam menilai pengalaman mereka. Mereka tidak hanya memuji manfaat terapi, tetapi juga menyebutkan ketidaknyamanan kecil yang dialami, seperti rasa nyeri atau perih ringan setelah proses bekam. Namun, hal ini mereka anggap sebagai hal yang wajar dan dapat ditoleransi. Penilaian yang seimbang ini menunjukkan sikap objektif dan tidak berlebihan dalam menyikapi suatu pengalaman.

d. Bertanggung jawab

Keputusan mereka untuk menjalani bekam wajah secara teratur mencerminkan sikap bertanggung jawab terhadap kesehatan dan penampilan diri. Pasien inisial D, misalnya, memutuskan untuk berkonsultasi dan mencoba terapi ini sebagai upaya mengatasi wajah yang terlihat kusam meski telah menggunakan skincare. Pasien inisial T bahkan memilih bekam karena diyakini lebih aman dan merupakan bagian dari sunnah Rasul, yang menunjukkan kesadaran penuh akan tindakannya.

e. Bersikap rasional dan realistis

Masing-masing subjek menilai proses terapi dan hasilnya secara logis dan realistis. Mereka tidak mengharapkan hasil yang instan, melainkan memahami bahwa perbaikan membutuhkan waktu dan konsistensi. Pasien inisial K dan D mengakui bahwa perubahan terjadi secara bertahap, dan Pasien inisial T menekankan pentingnya memilih terapis berpengalaman serta menjaga kebersihan wajah setelah terapi.

Ryff mengembangkan konsep kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi, yang dapat dikaitkan dengan pengalaman pasien yang rutin menjalani terapi bekam wajah.¹³³ Berdasarkan wawancara dengan tiga pasien berinisial K, D, dan T bahwa terapi bekam wajah meningkatkan *self-confidence* mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis:

1. Penerimaan Diri

Pasien inisial K awalnya merasa wajahnya kusam dan tidak merata, terutama saat menggunakan makeup, tetapi setelah menjalani terapi bekam wajah selama empat bulan, ia mulai melihat perubahan pada kulitnya yang lebih cerah dan kencang. Meskipun tidak mengalami perubahan drastis, ia merasa lebih percaya diri dan mampu menerima dirinya dengan lebih baik.

¹³³ Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. Madison: University of Wisconsin

Hal serupa juga dialami oleh pasien inisial D, yang sebelumnya merasa kulitnya kusam dan lelah meskipun sudah rutin menggunakan skincare. Setelah beberapa kali terapi, wajahnya menjadi lebih cerah, segar, dan warna kulit lebih merata, sehingga ia lebih nyaman dengan penampilannya. Sementara itu, pasien inisial T merasakan perubahan signifikan, baik dari segi fisik maupun kesejahteraan secara keseluruhan, seperti kulit yang lebih cerah dan kencang serta hilangnya rasa pusing, yang semakin meningkatkan penerimaan dirinya terhadap kondisi tubuhnya sendiri.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Pasien inisial D mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah beberapa kali menjalani bekam wajah, yang membuatnya merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan wajah yang lebih segar dan warna kulit lebih merata, ia lebih percaya diri dalam bersosialisasi, yang berdampak positif pada hubungannya dengan orang lain. Pasien inisial K juga menunjukkan perubahan dalam interaksi sosialnya setelah merasakan manfaat dari bekam wajah, terutama karena meningkatnya kepercayaan diri yang membuatnya lebih nyaman dalam berpenampilan di hadapan orang lain. Pasien inisial T pun mengalami hal serupa, di mana perubahan pada kondisi fisiknya, termasuk kulit yang lebih cerah dan berkurangnya keluhan seperti pusing, membuatnya merasa lebih baik dan secara tidak langsung meningkatkan hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya.

3. Otonomi

Ketiga pasien menunjukkan sikap mandiri dalam memilih terapi bekam wajah sebagai bagian dari perawatan diri mereka tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial atau tren kecantikan tertentu. Pasien inisial K memutuskan untuk mencoba bekam wajah setelah merasa tidak puas dengan kondisi kulitnya, bukan karena ajakan orang lain. Hal yang sama juga terjadi pada pasien inisial D, yang memilih terapi ini sebagai langkah

alternatif setelah merasa bahwa perawatan skincare saja tidak cukup untuk memberikan hasil yang ia harapkan. Sementara itu, pasien inisial T juga secara sadar memilih bekam wajah karena ingin mendapatkan manfaat kesehatan tambahan selain perbaikan kondisi kulitnya. Ketiga pasien ini menunjukkan bahwa keputusan mereka dalam melakukan perawatan merupakan bentuk otonomi pribadi yang didasarkan pada kebutuhan mereka sendiri.

4. Penguasaan Lingkungan

Setelah menjalani terapi bekam wajah, pasien mulai lebih memperhatikan faktor lingkungan yang memengaruhi kondisi kulit mereka, seperti pola makan, tingkat stres, dan kebiasaan perawatan diri. Pasien inisial K mulai lebih sadar bahwa kondisi kulitnya tidak hanya dipengaruhi oleh perawatan luar, tetapi juga oleh gaya hidupnya secara keseluruhan. Pasien inisial D pun mengalami kesadaran yang sama, di mana ia lebih memperhatikan aspek-aspek eksternal yang dapat mendukung hasil terapi yang ia jalani, seperti menjaga hidrasi kulit dan menghindari paparan polusi berlebih. Sementara itu, pasien inisial T tidak hanya merasakan manfaat pada kulitnya, tetapi juga pada kesehatan secara umum, seperti berkurangnya rasa pusing, yang mendorongnya untuk lebih memperhatikan kebiasaan hidup sehat demi mempertahankan kesejahteraan dirinya.

5. Tujuan Hidup

Kesadaran pasien akan pentingnya perawatan diri melalui terapi bekam wajah menunjukkan bahwa mereka memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dalam menjaga kesehatan dan penampilan mereka. Pasien inisial K menjalani terapi bekam wajah sebagai bagian dari usaha jangka panjangnya untuk merawat kulit dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berpenampilan. Pasien inisial D juga memiliki tujuan serupa, yaitu mendapatkan kulit yang lebih sehat dan segar agar lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Sementara itu, pasien inisial T menunjukkan adanya

motivasi untuk tidak hanya merawat kecantikan kulitnya, tetapi juga memperbaiki kondisi kesehatannya secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa terapi ini menjadi bagian dari perjalanan mereka dalam mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pasien inisial T merasakan perubahan yang cukup signifikan setelah menjalani bekam wajah, di mana ia tidak hanya mendapatkan manfaat dari segi kecantikan tetapi juga dari segi kesehatan, seperti berkurangnya rasa pusing dan tubuh yang terasa lebih segar. Pengalaman ini membuatnya lebih memahami pentingnya perawatan diri sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidupnya. Pasien inisial K juga mengalami pertumbuhan pribadi setelah rutin melakukan bekam wajah, di mana ia lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan kulit dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Hal yang sama juga dialami oleh pasien inisial D, yang sebelumnya hanya mengandalkan skincare tetapi kemudian menyadari bahwa ada banyak faktor lain yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan kulit yang sehat dan bercahaya. Melalui terapi ini, ketiga pasien mengalami perkembangan dalam cara mereka memandang dan merawat diri mereka sendiri, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Dari wawancara dengan ketiga pasien, dapat disimpulkan bahwa terapi bekam wajah memberikan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam aspek psikologis. Peningkatan kepercayaan diri, penerimaan diri yang lebih baik, serta dampak positif pada hubungan sosial dan kesehatan mental menunjukkan bahwa terapi ini berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

G. Bekam Wajah dalam Perspektif Psikoterapi Islam

Dalam wawancara yang dilakukan dengan Ibu dewi, mengetahui bahwa bekam wajah memiliki manfaat estetis yang meliputi pengencangan kulit, pengurangan jerawat, serta mencerahkan kulit. Dalam konteks psikoterapi Islam,

terapi ini dapat dipandang dari perspektif kesehatan mental dan spiritual yang berfokus pada pemeliharaan keseimbangan emosional dan kebahagiaan individu.

Psikoterapi Islam merupakan metode penyembuhan jiwa yang berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan hadis dengan pendekatan berbasis spiritual.¹³⁴ Tujuan utamanya adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu melalui peningkatan motivasi, pengembangan hubungan interpersonal, dan pemahaman diri. Menurut wawancara dengan Ibu Dewi, bekam wajah dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri pasien melalui perbaikan fisik yang tampak, yang pada gilirannya berpotensi memberikan ketenangan batin dan kesejahteraan emosional.

Bekam wajah dalam praktiknya bertujuan untuk memperbaiki aspek fisik (penampilan) yang berhubungan langsung dengan psikologis seseorang. Sebagaimana dinyatakan dalam wawancara, Ibu Dewi menjelaskan bahwa efek dari bekam wajah dapat mengencangkan kulit, mengurangi jerawat, dan mencerahkan wajah. Hal ini sejalan dengan fungsi psikoterapi Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan perbaikan akhlak melalui kesadaran diri, yang juga mencakup peningkatan kepercayaan diri individu.

"Manfaat bekam wajah sesuai dengan tujuannya disini kan bekam wajahnya estetik yah jadi buat kecantikan yaitu seperti mengencangkan kulit, menghilangkan jerawat dan bekasnya, mencerahkan juga, kemudian mengecilkan pori-pori sebagaimana permasalahan pada wajah mba. Insya Alloh dengan bekam wajah bisa teratasi masalahnya. Walaupun itu tidak instant ya mba tapi bertahap dan harus istiqomah juga mba."¹³⁵

Dengan demikian, bekam wajah tidak hanya berfungsi untuk perawatan fisik tetapi juga berdampak positif pada aspek mental, yang mendukung psikoterapi Islam untuk mencapai ketenangan jiwa.

¹³⁴ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).

¹³⁵ Dewi Setiyawati, Terapis Bekam, Wawancara Pribadi, 4 November 2024

Bekam wajah, sebagaimana dijelaskan dalam wawancara, menggunakan prinsip-prinsip medis yang sesuai dengan standar sunnah Rosul. Proses ini dapat dikaitkan dengan metode ilmiah dalam psikoterapi Islam, yaitu melalui langkah-langkah terstruktur dan terbukti efektif, seperti yang diterapkan dalam langkah-langkah bekam wajah (cuci muka, detoksifikasi, pemakaian masker, hingga pemberian moisturizer).

"Untuk Langkah-langkahnya itu yang pertama wudlu dan niat berbekam terlebih dahulu, kemudian di cuci muka dengan facial wash yang disediakan, kemudian detoks wajah menggunakan racikan sendiri dan sudah pasti aman. Selama proses detoks wajah menggunakan alat uap menggunakan alat uap khusus untuk membuka pori-porinya. Lalu kemudian langsung ke proses bekam wajahnya."¹³⁶

Metode ini menggunakan teknik ilmiah yang menggabungkan pengobatan medis dan prinsip-prinsip Islam, dengan memperhatikan keseimbangan spiritual dan fisik pasien.

Salah satu aspek penting yang berkaitan dengan terapi bekam wajah adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, yang tercermin dari meningkatnya kepercayaan diri atau *self-confidence* pasien setelah menjalani perawatan tersebut. Dalam perspektif psikoterapi Islam, tubuh bukan hanya sebagai fisik semata, melainkan bagian dari keharmonisan antara jiwa, raga, dan spiritualitas. Bekam wajah dapat meningkatkan *self-confidence* dengan memberikan hasil yang terlihat secara fisik, namun dengan pendekatan yang lebih mendalam, yaitu dengan menghubungkan perubahan fisik ini dengan peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual pasien.

"Kalau dilihat dari respon pasien yang sangat senang mungkin bisa jadi dapat mempengaruhi yah."¹³⁷

Secara keseluruhan, efek positif yang dirasakan pasien setelah melakukan bekam wajah menunjukkan bahwa terapi ini berperan dalam meningkatkan

¹³⁶ Dewi Setiyawati, Terapis Bekam, Wawancara Pribadi, 4 November 2024

¹³⁷ Dewi Setiyawati, Terapis Bekam, Wawancara Pribadi, 4 November 2024

kepercayaan diri atau *self-confidence* mereka, yang pada gilirannya mendukung kestabilan mental mereka.

Bekam wajah, dalam perspektif psikoterapi Islam, dapat dilihat sebagai terapi yang menggabungkan perawatan fisik dengan aspek spiritual yang lebih mendalam. Melalui proses ini, pasien tidak hanya merasakan perubahan fisik, tetapi juga perbaikan dalam keseimbangan mental dan emosional mereka, yang penting untuk mencapai kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan wawancara, pasien juga menyampaikan bahwa terapi bekam wajah memberikan rasa nyaman dan dapat meningkatkan suasana hati.

Pasien inisial K mengatakan

“Prosesnya nyaman sekali, Mbak. Tidak ada rasa sakit sama sekali, justru membuat rileks. Setiap kali menjalani treatment, saya selalu merasa mengantuk, hehe.”

Selain itu, ia juga menambahkan bahwa bekam wajah memiliki banyak manfaat, seperti membuat tubuh terasa lebih ringan, segar, dan tidak mudah lelah. Ia juga merasakan bahwa suasana hatinya menjadi lebih stabil.

“Manfaatnya banyak. Badan lebih enteng, fresh, ngga gampang capek. Dan pastinya bikin mood tuh kek ngga naik turun gitu”¹³⁸

Dengan kata lain, pasien K menekankan bahwa terapi bekam wajah tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa terapi bekam memiliki pengaruh yang lebih luas, tidak hanya sebatas aspek medis, tetapi juga dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri. Dalam konteks psikoterapi Islam, manfaat bekam wajah dapat dikaitkan dengan peningkatan *self-confidence*, di mana seseorang merasa lebih percaya diri, nyaman dan selaras dengan kondisi fisik serta spiritualnya. Hal ini menunjukkan bahwa bekam bukan sekadar metode pengobatan tradisional, tetapi juga memiliki dimensi

¹³⁸ K.H., Pasien bekam, wawancara pribadi, 9 Desember 2024

psikologis yang dapat membantu individu dalam mencapai keseimbangan diri secara holistik.

H. Analisis Data

Berdasarkan penelitian ditemukan Bekam tidak hanya dikenal sebagai terapi tradisional, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang membantu seseorang mencapai keseimbangan diri secara menyeluruh. Salah satu jenis bekam yang dikategorikan berdasarkan area tubuh terapi bekam dilakukan adalah bekam fasial. Bekam fasial ini merupakan bekam wajah atau bekam estetik yang diyakini dapat membantu regenerasi kulit serta meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya dapat memperbaiki penampilan kulit wajah.¹³⁹

Bekam adalah metode pengobatan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Salah satu jenisnya adalah bekam wajah, yang termasuk dalam kategori bekam fasial berdasarkan lokasi terapinya. Terapi ini, juga dikenal sebagai cupping, menggunakan alat isap untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta mendukung regenerasi sel tubuh.

Bekam wajah ini untuk menumbuhkan citra diri dan kepercayaan pasien terhadap penampilannya. Di Klinik As-Salam, terapi ini dilakukan sesuai standar medis, memastikan prosedurnya aman dan efektif. Berdasarkan hasil dari penelitian bekam wajah dapat membantu menumbuhkan citra diri pasien. Tiga pasien yang diteliti mengalami perbaikan kondisi kulit, seperti lebih cerah, kencang, serta berkurangnya flek hitam dan kusam, yang meningkatkan kepercayaan dan penerimaan diri. Terapi ini juga memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati, menjadikannya bermanfaat bagi kesehatan mental. Selain itu, dengan diawali wudu dan doa, bekam wajah mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual sesuai dengan prinsip psikoterapi Islam.

¹³⁹ Sari, F. R et al., *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*.

Dalam pelaksanaannya, dari hasil wawancara, observasi, dan pengalaman pasien, proses bekam wajah bukan sekadar terapi kecantikan, tetapi juga mencakup aspek kesehatan dan spiritual. Analisis ini akan membahas keamanan, serta nilai-nilai yang terkandung dalam terapi bekam wajah.

1. Terapi Bekam Wajah

Bekam wajah dilakukan dengan metode yang sistematis dan berbasis pada titik-titik saraf kecantikan. Proses ini diawali dengan pembersihan wajah, detoksifikasi, serta pemijatan untuk mempersiapkan kulit agar lebih optimal dalam menyerap manfaat bekam. Teknik bekam luncur yang diterapkan membantu melancarkan peredaran darah di wajah, mengurangi ketegangan otot, serta mendorong regenerasi sel kulit. Beberapa pasien merasakan efek relaksasi, bahkan ada yang tertidur selama proses berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya berfungsi untuk perawatan kulit, tetapi juga memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran.



Gambar 7. Proses terapi bekam wajah

2. Keamanan dan Higienitas Prosedur

Aspek kebersihan menjadi salah satu perhatian utama dalam terapi bekam wajah. Dari hasil observasi, penggunaan alat-alat steril seperti kop bekam dan jarum khusus memastikan prosedur tetap higienis. Selain itu, tahap asesmen awal yang dilakukan sebelum bekam berfungsi untuk mendeteksi kondisi kulit pasien, sehingga terapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Hal ini

penting untuk menghindari risiko iritasi atau efek samping yang tidak diinginkan.

Selain aspek teknis, pemakaian bahan-bahan alami seperti minyak zaitun, masker herbal, serta krim detoks racikan sendiri menambah nilai keamanan terapi ini. Dengan menghindari bahan kimia keras, risiko alergi dan reaksi negatif terhadap kulit dapat diminimalkan.



Gambar 8. Alat Bekam Wajah

3. Nilai Spiritual dalam Bekam Wajah

Salah satu aspek unik dalam terapi bekam wajah adalah adanya nilai-nilai spiritual yang diintegrasikan ke dalam prosedurnya. Sebelum terapi dimulai, pasien diminta untuk berwudu sebagai bentuk penyucian diri. Selain itu, terapis juga mengucapkan doa niat sebelum proses bekam dimulai. Praktik ini sesuai dengan prinsip dalam Islam yang menekankan kebersihan dan niat baik dalam setiap tindakan.

Nilai spiritual ini juga dapat meningkatkan ketenangan batin pasien selama proses terapi. Dengan adanya doa dan praktik keislaman dalam bekam, terapi ini tidak hanya berfokus pada perawatan fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis bagi pasien, seperti ketenangan dan keyakinan bahwa terapi yang dijalani membawa kebaikan bagi tubuh.

4. Tantangan dan Potensi Pengembangan

Meskipun bekam wajah memiliki banyak manfaat, terdapat beberapa tantangan yang dapat diperbaiki untuk meningkatkan kualitas terapi. Salah satunya adalah durasi proses yang cukup lama. Beberapa pasien merasa terapi

ini membutuhkan waktu yang panjang karena adanya tahapan asesmen, detoksifikasi, dan pijatan sebelum bekam dimulai. Meskipun langkah-langkah ini penting, optimalisasi durasi prosedur dapat meningkatkan efisiensi tanpa mengurangi manfaatnya.

Selain itu, edukasi kepada pasien mengenai perawatan pasca-bekam juga perlu diperkuat. Pasien harus lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan wajah, menghindari paparan sinar matahari langsung, serta tidak menggunakan produk berbahan kimia keras setelah terapi. Dengan edukasi yang lebih baik, hasil bekam dapat lebih optimal dan risiko efek samping dapat diminimalkan.

Dari pengalaman para pasien, terlihat bahwa terapi bekam wajah memiliki dampak yang luas, baik dari segi fisik maupun mental. Sensasi rileks yang dirasakan selama proses terapi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan menciptakan perasaan lebih positif terhadap diri sendiri. Hal ini sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff:¹⁴⁰

1. Penerimaan Diri

Pasien mengalami peningkatan kepercayaan diri dan lebih menerima kondisi fisik mereka setelah melihat perubahan pada kulit mereka.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Kepercayaan diri yang meningkat mendorong pasien untuk lebih nyaman dalam bersosialisasi.

3. Otonomi

Pasien memilih terapi bekam wajah secara mandiri tanpa tekanan sosial, menunjukkan kemandirian dalam merawat diri.

¹⁴⁰ Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. Madison: University of Wisconsin

4. Penguasaan Lingkungan

Kesadaran akan faktor eksternal yang memengaruhi kondisi kulit meningkat, seperti pola makan dan kebiasaan perawatan diri.

5. Tujuan Hidup

Pasien melihat bekam wajah sebagai bagian dari usaha jangka panjang dalam menjaga kesehatan dan penampilan.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pasien menyadari pentingnya perawatan diri tidak hanya untuk kecantikan, tetapi juga kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan pengalaman tiga pasien (K, D, dan T), terapi bekam wajah berkontribusi dalam meningkatkan *self-confidence* mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Mengacu pada aspek-aspek *self-confidence* dari Faridi, Hussein, dan Wani, data ini dapat dianalisis berdasarkan lima aspek berikut:¹⁴¹

1. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Pasien K merasa wajahnya lebih cerah dan bersih, yang membuatnya lebih percaya diri. Pasien D merasakan wajah dan tubuhnya lebih sehat, mendorongnya untuk terus melakukan perawatan. Pasien T menyatakan wajahnya menjadi lebih segar, flek hitam memudar, dan merasa lebih percaya diri karena penampilan membaik.

2. Sikap optimistis

Pasien K mengungkapkan kepuasannya meskipun perubahan tidak terjadi secara drastis. Pasien D yakin bahwa hasil terapi akan terus berkembang jika dilakukan secara rutin. Pasien T menyampaikan keinginannya untuk istiqomah menjalani terapi agar mendapatkan hasil yang optimal.

¹⁴¹ Faridi, M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Rehabilitation of self-confidence through meditation, relaxing exercises, and personal counseling. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 962–968.

3. Bersikap objektif

Ketiga pasien menilai pengalaman terapi secara seimbang. Mereka mengakui manfaat terapi, namun juga menyebut adanya ketidaknyamanan ringan seperti rasa nyeri atau perih setelah proses bekam. Hal ini dianggap wajar dan tidak mengurangi penilaian positif terhadap terapi.

4. Bertanggung jawab

Pasien D memutuskan menjalani bekam karena merasa skincare yang digunakan sebelumnya kurang efektif, menunjukkan sikap proaktif dalam merawat diri. Pasien T memilih bekam karena merasa lebih aman dan karena terapi ini merupakan bagian dari sunnah Rasul, mencerminkan kesadaran penuh atas tindakan yang diambil.

5. Bersikap rasional dan realistis

Pasien K dan D memahami bahwa hasil tidak bisa diperoleh secara instan dan membutuhkan proses bertahap. Pasien T juga menekankan pentingnya memilih terapis yang berpengalaman serta menjaga kebersihan wajah setelah terapi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terapi bekam wajah ini terbukti memberikan manfaat terhadap peningkatan *self-confidence* pasien serta berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional. Dalam psikoterapi Islam, keseimbangan jiwa dan kesehatan mental sangat berkaitan dengan konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan pendekatan tasawuf yang mencakup tiga tahapan utama, yaitu *takhalli* (penyucian diri dari sifat negatif), *tahalli* (pengisian diri dengan nilai-nilai positif dan ibadah), serta *tajalli* (mencapai ketenangan dan kedekatan dengan Allah)¹⁴².

1. *Takhalli* (Penyucian diri dari sifat negatif)

¹⁴² Al-Ghazâli, Ihya' Ulum al-Din (tt: kitab al-Syu'ab, tth), vol. II.

Takhalli mengacu pada proses penyucian diri dari sifat-sifat negatif dan dosa. Secara fisik, bekam wajah berfungsi sebagai metode pembersihan kulit dan detoksifikasi, yang mencerminkan upaya menghilangkan kotoran dari tubuh. Secara psikologis, terapi ini membantu melepaskan stres dan ketegangan emosional, selaras dengan tujuan *takhalli* dalam membebaskan diri dari energi negatif. Secara spiritual, unsur wudu dan doa dalam bekam wajah memperkuat nilai penyucian diri, sebagaimana *takhalli* menekankan pentingnya taubat dan istigfar. Dengan demikian, bekam wajah bukan sekadar terapi kecantikan, tetapi juga dapat dipandang sebagai bagian dari perjalanan menuju keseimbangan fisik, mental, dan spiritual.

2. *Tahalli* (Pengisian diri dengan nilai-nilai positif dan ibadah)

Tahalli, yaitu mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji dan kebiasaan baik, memiliki keterkaitan dengan terapi bekam wajah. Setelah proses pembersihan dan detoksifikasi dalam bekam wajah (*takhalli*), tahapan ini dapat diibaratkan sebagai fase pengisian kembali dengan energi positif. Bekam wajah tidak hanya menyegarkan kulit secara fisik, tetapi juga memberikan ketenangan batin yang mendukung kebiasaan baik seperti sabar, syukur, dan menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah. Selain itu, unsur spiritual dalam bekam, seperti doa dan zikir, sejalan dengan prinsip *tahalli* yang menekankan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah melalui amalan baik. Dengan demikian, bekam wajah bukan hanya terapi kecantikan, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat nilai-nilai spiritual dan akhlak dalam kehidupan sehari-hari.

3. *Tajalli* (Mencapai ketenangan dan pendekatan dengan Allah)

Konsep *tajalli*, yaitu tersingkapnya tabir antara manusia dan Allah setelah melalui proses penyucian (*takhalli*) dan pengisian diri dengan sifat mulia (*tahalli*), dapat dikaitkan dengan terapi bekam wajah. Bekam wajah tidak hanya membersihkan tubuh dari racun fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi yang membantu mencapai ketenangan batin. Proses ini diawali dengan doa dan wudu, yang mencerminkan kesadaran spiritual dalam menjaga kebersihan lahir

dan batin. Setelah terapi, pasien merasakan kesegaran fisik serta ketenangan jiwa, yang dapat memperkuat rasa syukur dan kecintaan kepada Allah. Dengan demikian, bekam wajah bukan hanya sekadar perawatan kesehatan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari perjalanan spiritual menuju ketenangan dan kedekatan dengan Allah.

Terapi ini menciptakan efek relaksasi yang mendukung kesehatan mental, sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga ketenangan jiwa melalui ibadah dan terapi berbasis syariah. Relaksasi yang diperoleh dari bekam wajah membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sebagaimana yang dijelaskan dalam konsep psikoterapi Islam. Bekam wajah yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat merangsang titik-titik tertentu pada wajah yang berhubungan dengan keseimbangan energi dalam tubuh, yang dalam perspektif tasawuf disebut sebagai cara mencapai *mizan* atau keseimbangan spiritual.¹⁴³

Dalam psikoterapi Islam, objek penyembuhan meliputi aspek mental, spiritual, akhlak, dan fisik,¹⁴⁴ yang semuanya dapat dikaitkan dengan manfaat terapi bekam wajah.

1. Aspek Mental

Bekam wajah berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan membantu meredakan stres, kecemasan, dan kelelahan pikiran. Stimulasi titik-titik saraf pada wajah melalui bekam dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki konsentrasi, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung kejernihan berpikir dan keseimbangan emosional. Hal ini sejalan dengan psikoterapi Islam yang menekankan pentingnya menjaga akal dan pikiran agar tetap sehat dan terbebas dari gangguan mental.

¹⁴³ Sayyed Hossen Nasr, *Islam dan Nespata Manusia Modern* (Bandung: Pustaka, 1983), hlm. 104

¹⁴⁴ Hamdan Bakran Adz- Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm 278-279

2. Aspek Spiritual

Bekam wajah tidak hanya berfungsi sebagai terapi fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana pendekatan spiritual. Dalam Islam, menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh adalah bagian dari ibadah. Sebelum menjalani terapi bekam, biasanya diawali dengan wudu, doa, dan niat. Hal ini mencerminkan ajaran psikoterapi Islam yang menekankan pentingnya hubungan dengan Allah sebagai sumber utama kesembuhan dan ketenangan jiwa.

3. Aspek Akhlak

Bekam wajah dapat membantu seseorang dalam membentuk kepribadian yang lebih tenang, sabar, dan bersyukur. Setelah menjalani terapi, pasien sering merasakan efek relaksasi yang membuatnya lebih mudah mengontrol emosi dan menjauhi sifat negatif, seperti amarah dan kecemasan berlebihan. Ini selaras dengan konsep akhlak dalam psikoterapi Islam, di mana keseimbangan mental dan spiritual membantu seseorang dalam berperilaku lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

4. Aspek Fisik

Secara fisik, bekam wajah membantu menghilangkan toksin dari tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, serta meredakan ketegangan otot wajah. Hal ini mendukung kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengatasi gangguan yang berkaitan dengan stres, seperti migrain, insomnia, dan kelelahan kronis. Dalam psikoterapi Islam, penyembuhan fisik sering dikombinasikan dengan terapi spiritual dan doa agar manfaatnya lebih maksimal.

Dalam konteks psikoterapi Islam, terapi bekam wajah juga dikaitkan dengan konsep Integrative Islamic Psychology Intervention (IPI), yaitu pendekatan terapi

yang menyatukan perspektif Islam dengan psikologi kontemporer.¹⁴⁵ Model ini mencakup tiga kategori utama yang relevan dengan manfaat bekam wajah dalam mendukung keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual pasien.

1. General Integrative Islamic Psychology Intervention

Bekam wajah dapat dikaitkan dengan pendekatan umum dalam psikoterapi Islam, seperti terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Dalam konteks ini, bekam wajah tidak hanya berfungsi sebagai terapi fisik tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan *self-confidence*, mengurangi stres, dan memperbaiki kesejahteraan emosional. Pasien yang merasa lebih baik secara fisik setelah bekam cenderung mengalami peningkatan dalam pola pikir dan emosi yang lebih positif, sebagaimana prinsip dalam CBT.

2. Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Worship

Bekam wajah juga dapat dikategorikan sebagai terapi berbasis ibadah karena praktik ini sering dilakukan dengan wudu, doa, dan dzikir sebelum prosedur dimulai. Hal ini selaras dengan terapi relaksasi berbasis zikir dan Al-Qur'an, yang menekankan pentingnya menenangkan pikiran dan hati melalui pendekatan spiritual. Efek relaksasi yang diperoleh dari bekam wajah membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sekaligus meningkatkan ketenangan batin dan mendekatkan diri kepada Allah.

3. Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Moral

Bekam wajah dapat menjadi bagian dari terapi berbasis nilai-nilai moral Islam, seperti terapi kebersyukuran dan pemaafan. Setelah menjalani bekam, pasien sering merasa lebih segar dan ringan, yang dapat menumbuhkan rasa syukur atas kesehatan yang telah diberikan Allah. Selain itu, bekam juga dapat membantu mengurangi beban emosional yang berhubungan dengan stres dan

¹⁴⁵ F. Nashori, R. R. Diana, & B. Hidayat, "The Trends in Islamic Psychology in Indonesia," dalam *Research in the Social Scientific Study of Religion*, (Leiden: Brill, 2019), hlm. 162–180, https://doi.org/10.1163/9789004416987_010.

kemarahan, sejalan dengan terapi pemaafan yang menekankan konsep *letting go* atau melepaskan hal-hal negatif dalam diri.

Dengan demikian, terapi bekam wajah tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan kulit, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan spiritual. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang regenerasi kulit, serta memberikan efek relaksasi yang menenangkan, sehingga pasien merasa lebih segar dan percaya diri. Keamanannya terjamin melalui prosedur yang higienis dan penggunaan bahan alami, yang meminimalkan risiko efek samping. Selain itu, bekam wajah berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atau *self-confidence* dan keseimbangan emosional, yang sejalan dengan konsep penyucian jiwa dalam psikoterapi Islam. Terapi ini mencerminkan pendekatan *Integrative Islamic Psychology Intervention (IPI)*, yang mengintegrasikan perawatan fisik dengan kesehatan mental dan spiritual serta mengombinasikan prinsip-prinsip Islam dengan teori serta praktik psikologi kontemporer secara holistik¹⁴⁶. Dengan manfaat menyeluruh yang diberikan, bekam wajah dapat menjadi alternatif terapi yang mendukung keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa.

¹⁴⁶ Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam," *Buletin Psikologi* 30, no. 1 (June 27, 2022): 22, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Bekam wajah di klinik as-Salam Bekam Medis, dilakukan untuk meningkatkan *self-confidence* atau kepercayaan diri melalui beberapa tahapan, yaitu asesmen awal, proses bekam, serta tahap penyelesaian dan perawatan. Prosedur ini diawali dengan wudu dan membaca niat sesuai sunnah Rasul serta standar medis. Selain memberikan manfaat fisik dalam perawatan kulit, terapi ini juga berkontribusi terhadap peningkatan *self-confidence* (kepercayaan diri) serta kesejahteraan mental dan spiritual pasien. Bekam wajah membantu merangsang sirkulasi darah, mempercepat regenerasi kulit, serta mengurangi stres dan ketegangan emosional, sehingga pasien merasa lebih nyaman dengan penampilannya. Dari sudut pandang psikologi, bekam wajah berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui peningkatan *self-confidence* atau kepercayaan diri, pengurangan kecemasan, serta peningkatan rasa syukur dan ketenangan batin. Hal ini selaras dengan konsep psikoterapi Islam, terutama dalam konteks *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan pendekatan *Integrative Islamic Psychology Intervention* (IIPi), yang menggabungkan terapi fisik dengan nilai-nilai moral dan ibadah dalam Islam.
2. Terapi bekam wajah sejalan dengan prinsip-prinsip psikoterapi Islam, yang menekankan pentingnya keseimbangan jiwa dan kesehatan mental. Konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang mencakup *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* dapat dihubungkan dengan proses terapi ini, menunjukkan bahwa bekam wajah tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga mendukung pertumbuhan spiritual dan moral pasien. Dengan manfaat yang luas, bekam wajah dapat menjadi alternatif terapi yang tidak hanya mendukung kesehatan kulit tetapi

juga membantu mencapai keseimbangan emosional dan spiritual secara holistik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi terapis, penting untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa bekam wajah bukan sekadar perawatan fisik, tetapi memiliki berbagai manfaat tambahan. Selain itu, terapis juga perlu menjelaskan bahwa terapi ini dianjurkan oleh Rasulullah SAW.
2. Bagi pasien, menjaga kebersihan dan kelembapan kulit setelah bekam sangat penting dengan menghindari paparan sinar matahari langsung serta menggunakan pelembap alami agar hasil lebih optimal. Lakukan terapi secara rutin sesuai anjuran terapis, perhatikan reaksi kulit, dan dukung dengan pola hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi serta manajemen stres, untuk menjaga kesehatan kulit, mental, dan spiritual.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas bekam wajah dalam meningkatkan *self-confidence* dengan metode yang lebih beragam, seperti pendekatan kuantitatif atau campuran, serta memperluas cakupan sampel agar mencakup berbagai kelompok masyarakat. Selain itu, membandingkan bekam wajah dengan terapi lain dalam Islam, meneliti pengaruh durasi dan frekuensi bekam, serta menggali implikasi klinisnya dalam psikoterapi Islam dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai manfaat terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Afrilia, Y Risniati, T.W Lestari, and H Siswoyo. "Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam : Kajian Mekanisme, Keamanan Dan Manfaat Traditional Cupping Therapy : A Review of Mechanism, Safety and Benefits" 3(3) (2019): 212–25.
- Aboonq, Moutasem S. "Al-hijamah (wet cupping therapy of prophetic medicine) as a novel alternative to surgery for carpal tunnel syndrome." *Neurosciences* 24, no. 2 (April 2019): 137–41. <https://doi.org/10.17712/nsj.2019.2.20180036>.
- Aboushanab, T. S, and Al Sanad, S. "Cupping Therapy: An Overview from a Modern Medicine Perspective." 11(3) (2018): 83–87.
- Ahyadi. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru, 1991.
- Aiman Al-Husaini. *Bekam Mukjizat Pengobatan Nabi Saw*. Pustaka Azzam, 2005.
- Aini, N., Lestari, D. P., & Nurrahmi, H. (n.d.). Teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* siswi SMKN 8 Pontianak.
- Al-Ghazâli. *Ihya' Ulum al-Din*. tt: Kitab al-Syu'ab, tth.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (November 25, 2021): 165–87. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri* (R. Wiryadi, Trans.). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Ardila, D. N., Seffria, & Ningsih, E. Y. (2024). Pengaruh self acceptance terhadap self confidence pada wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1176–1185. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7111>
- Aris Setyawan, & Oktavianto, E. (2024). Pengabdian masyarakat: Pemanfaatan bekam-essential oil bergamot untuk mengatasi *acne vulgaris* pada remaja.
- Asar, A. K, Saifullah, Y., and Farawahida, O. *Panduan Pengobatan Bekam Hijamah*. Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah., 2023.
- Atika, Baiq Naili Dewi, Dwi Kartika Risfianty, Irna Il Sanuriza, Khaerul Ihwan, and Dara Puspita Anggraeni. "Pelatihan Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Mewujudkan Kampung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Perengge Kabupaten Lombok Barat." *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 3, no. 2 (August 19, 2022): 356. <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i2.5489>.
- Dampak negatif kurangnya percaya diri. (n.d.). <https://lingkaran.id/psikologi/dampak-negatif-kurangnya-kepercayaan-diri>
- Drajatzakiah. (1995). *Kesehatan mental*. Jakarta: CV Hajimas Agung.
- E B Hurlock. "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan." 1980, Erlangga.

- Emha Ainun Najib. *Intisari (Mind, Body and Soul)*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama, 2005.
- Etikan, Ilker. “Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling.” *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Fajri, Nuril. “Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis” 6 (2020). Fauzan. F. “Dualisme Hadis Tentang Bekam. Al-Dzikra” 11 No.1 (2017): 1–34.
- Faridi, M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Rehabilitation of self-confidence through meditation, relaxing exercises, and personal counseling. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 962–968.
- Fauzan. F. “Dualisme Hadis Tentang Bekam. Al-Dzikra” 11 No.1 (2017): 1–34.
- Flori Ratna Sari, M. Arskal Salim GP, Fika Ekayanti, and Imam Subchi. *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*. Cetakan pertama. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2018.
- Geukens, F. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10–17.
- Hadi Syaputra. “Perancangan Aplikasi Sistem Pakar Untuk Pengobatan Bekam Dengan Metode Dempster Shafer” Volume : 2, no. Issue : 3 (October 2023): 74–78.
- Hakim. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamdani Bakran Adz-dzaky. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Hidayat, Hakmi, Muhammad Amiruddin, Ana Fadilia Aktifa, Mahardika Chory Haryadi, and Nabila Azzahra. “Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis.” *Proceedings of International Pharmacy Ulul Albab Conference and Seminar (PLANAR) 2* (December 5, 2022): 77. <https://doi.org/10.18860/planar.v2i0.2129>.
- Hukum bekam. (n.d.). <https://suaramuhammadiah.id/read/hukum-bekam>
- Ibn Manzhur. (tt). *Lisanul Al-Arabi*. Darul al-Maa’rif.
- Ice Ratnalela Siregar and Sri Wahyuni. “BEKAM KECANTIKAN (ANALISIS PENGGUNAAN BEKAM PADA PERAWATAN WAJAH DI RUMAH SEHAT RABBANI MEDAN).” *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 17, no. 3 (December 30, 2022): 500–508. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1453>.
- Ikhwan, Ikhwan, Nofi Susanti, Salamuddin Salamuddin, Nefi Darmayanti, and Dewi Agustina. “EKSISTENSI PENGGUNAAN BEKAM DAN EFEK SAMPINGNYA: ANALISIS KUALITATIF DI KLINIK PBR KOTA MEDAN: THE EXISTENCE OF CUPPING USE AND SIDE EFFECTS: A

- QUALITATIVE ANALYSIS AT THE PBR CLINIC IN MEDAN CITY.”
Quality: *Jurnal Kesehatan* 17, no. 1 (May 30, 2023): 42–51.
<https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.778>.
- Ilker Etikan, “Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling,”
American Journal of Theoretical and Applied Statistics 5, no. 1 (2016): 1,
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Kementerian Kesehatan RI. “Pelayanan Kesehatan Tradisional Dalam: Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018.” *Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan [Internet]*, 2019, h. 271-9.
- Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik anak agar percaya diri* (E. Kamil, Trans.). Jakarta: Arcan.
- Maharani, Livia. “EKSPLOKASI DESAIN KARAKTER UNTUK KAMPANYE SOSIAL PLUS SIZE” Vol. XVII No. 2, (2023).
- Mahardika, Wisnu, Widagdo, Danang Adhi Kusuma, and Rustam Yuliyanto. “PENYULUHAN BEKAM PADA TERAPIS MASSAGE PEMULA KARANGANYAR DI SMART CLINIC COLOMADU.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tunas Membangun* 1, no. 2 (January 3, 2022).
<https://doi.org/10.36728/tm.v1i2.1664>.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2017.
- Mubasyaroh. “Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan” Vol. 8, No. 1 (June 2017): 193–210.
- Mulkiyan. (2017). Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
<https://doi.org/10.29210/120800>
- Najib, E. A. (2005). *Intisari (Mind, Body and Soul)*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
- Naomi Wolf. *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. New York: Harper Collins., 2002.
- Nashori, F., Diana, R. R., & Hidayat, B. *The Trends in Islamic Psychology in Indonesia*. Dalam *Research in the Social Scientific Study of Religion*. Leiden: Brill, 2019. hlm. 162–180. https://doi.org/10.1163/9789004416987_010.
- Nasr, Sayyed Hossen. *Islam dan Nestapa Manusia Modern*. Bandung: Pustaka, 1983. hlm. 104.
- Notoatmodjo. “Metodologi Penelitian Kesehatan.” *Jakarta: Penerbit Rineka Cipta*, 2012.
- Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist) 17, no. 3 (December 30, 2022): 500–508.
<https://doi.org/10.36911/panmed.v17i3.1453>.
- Qureshi, N. A, Ali, G. I, Abushanab, T. S., El-Olemy, A. T, and Alqaed, M. S., El-Subai, I. S. “History of Cupping (Hijama): A Narrative Review of Literature. *Journal of Integrative Medicine*” 15(3) (2017): 172–81.
[https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60339-X](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60339-X).

- Rahardjo, Mudjia. "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif," 2011.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1). <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Ramadhani, Alya, Ananda Maqfirotul Hasanah, and Wahyudi Widada. "Manfaat Bekam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 2, no. 1 (October 15, 2024): 21–27. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V2I1.21>.
- Rizka Nur Alfitha, Dahliah, Edward Pandu Wiriansya, Rahmawati, and Rezky Putri Indarwati. "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Klinik Hamdalah Makassar" Vol.3No.8 (Agustus 2023). <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>.
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. Madison: University of Wisconsin
- S. R. Arthur, and S. R. Emily. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.
- Sabarrudin, Silvianetri, & Nelisma, Y. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar: Studi kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(4), 435–441. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>
- Sari, F. R., Galim, M. A., Ekayanti, F., and Subchi, I. *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah Dan Kedokteran Berbasis Bukti*. Depok: Raja Grafindo Persada., 2018.
- Sangadji, E. M., dan Sopiah. *Metodologi Pendidikan*. Yogyakarta: ANDI, 2010.
- Setyawan, Aris, and Eka Oktavianto. "Pengabdian masyarakat: pemanfaatan bekam-essential oil bergamot untuk mengatasi Acne vulgaris pada remaja," 2024.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 89–91.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2(1), 1–4
- Tim Penyusun Kamus. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Wadda' A Umar. *Bebas Stroke Dengan Bekam*. Surakarta Thibbia: Al-Qowam, 2010.
- Wolf, Naomi. *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. New York: Harper Collins, 2002.
- Zaini, Ahmad. "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam" 6, no. 2 (2015).
- Zainurrofiq, Muhammad, Muhammad Satrio Wibowo Zaki, Faizzatul Mukarromah, and Malihatul Fauziah. "Terapi Bekam Thibb al-Nabawi pada Era Modern: Kajian Living Hadis Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era: A Study of Living Hadith" 13 (2024).

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Terapis

1. Sejak kapan Ibu Dewi menjadi seorang terapis?
2. Bagaimana latar belakang pendidikan atau pelatihan Ibu Dewi dalam bekam, terutama bekam wajah sendiri?
3. Apakah sudah banyak yang tahu tentang bekam wajah ini?
4. Apa perbedaannya bekam wajah dengan bekam estetik itu?
5. Bagaimana langkah-langkah melakukan sesi bekam estetik itu sendiri?
6. Apakah ada persiapan khusus untuk pasien sebelum maupun sesudah bekam estetik?
7. Bekam wajah sendiri boleh dilakukan dari umur berapa ya bu?
8. Bekam wajah sendiri boleh dilakukan dari umur berapa ya bu?
9. Berapa kali dalam seminggu atau sebulan bekam wajah boleh dilakukan?
10. Apa manfaat bekam wajah ini?
11. Bagaimana tanggapan pasien yang sudah melakukan bekam wajah?
12. Sekarang sudah ada berapa banyak pasien bu yang melakukan bekam wajah?

Pasien

1. Kapan pertama kali Anda mencoba bekam wajah?
2. Apa alasan utama Anda memilih terapi bekam wajah?
3. Apakah Anda memiliki riwayat kondisi medis tertentu? Apa riwayat medis tersebut!
4. Bagaimana proses bekam wajah yang diikuti?
5. Bagaimana perasaan Anda selama proses bekam wajah?
6. Apa saja efek samping atau ketidaknyamanan yang dirasakan?
7. Apa saja perbedaan setelah melakukan proses bekam wajah?
8. Apa saja perubahan pada kondisi kulit atau kesehatan wajah setelah melakukan bekam wajah?
9. Berapa kali menjalani terapi bekam wajah?
10. Apa alasannya memilih bekam wajah?

11. Apa saja manfaat terapi bekam bagi diri anda?
12. Apa manfaat bekam wajah bagi kesehatan atau kecantikan tertentu?
13. Apakah Anda akan merekomendasikan bekam wajah kepada orang lain? Mengapa?
14. Apakah ada saran atau masukan bagi orang yang ingin mencoba bekam wajah?
15. Bagaimana pendapat terkait proses bekam wajah yang dilakukan?
16. Bagaimana mengatasi efek bekam wajah?
17. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait bekam wajah?



Lampiran 2 Hasil Wawancara

A. Pedoman Wawancara dengan Terapis

1. Sejak kapan Bu Dewi menjadi seorang terapis?
“Sejak As-Salam bekam ini dibuka. Pada tanggal 10 Mei 2024.”
2. Bagaimana latar belakang pendidikan atau pelatihan Bu Dewi dalam bekam?
“Latar belakang Pendidikan saya adalah S1 kebidanan dan saya berlatih langsung dengan seseorang yang sudah bersertifikasi menjadi terapis bekam. Namun berbeda dari bekam ditempat lain. Di As-Salam ini bekam sesuai standar medis juga selain menganut sunnah Rosul tetapi juga menggunakan standar medis”
3. Apakah sudah banyak yang tahu tentang bekam wajah ini?
“Iya mba, untuk bekam wajah ini sebenarnya sudah banyak yang tahu tapi kegunaannya untuk meredakan rasa nyeri dikepala. Namun, beda kalo istilahnya menjadi bekam estetik mba. Kalo bekam estetik ini sama sama bekam wajah namun kegunaannya untuk kecantikan. Kalo bekam estetik ini masih banyak yang belum tau mba”
4. Apa perbedaannya bekam wajah dengan bekam estetik itu?
“Perbedaannya itu kalo bekam wajah biasa itu ada bekas bekamnya, namun kalo untuk bekam estetik sendiri itu tidak membekas karena untuk kecantikan jadi tidak mengganggu penampilannya.”
5. Bagaimana si langkah-langkah melakukan sesi bekam estetik itu sendiri?
“Untuk Langkah-langkahnya itu yang pertama di cuci muka dengan facial wash yang disediakan, kemudian detoks wajah menggunakan racikan sendiri dan sudah pasti aman. Selama proses detoks wajah muka di uap menggunakan alat uap khusus untuk membuka pori-porinya. Lalu kemudian langsung ke proses bekam wajahnya. Disini kita menggunakan titik-titik saraf kecantikan untuk bekam estetikya. Jadi tidak asal bekam saja. Kemudian setelahnya muka dipakein masker wajah yang pasti pakai racikan sendiri juga. Setelah itu dibilas dan step terakhir diberikan moisturizer dan sunscreen karena masih ada matahari.”
6. Sebelum bekam estetik dilakukan apakah ada persiapan khusus untuk pasien sebelum maupun sesudah bekam estetik?
“Kalo sebelum bekamnya si tidak ada persiapan khusus ya, namun kalo sesudah bekam paling jangan lewatkan serum dan moisturizer itu saja”
7. Bekam wajah sendiri boleh dilakukan dari umur berapa ya bu?
“Mulai dari umur 14 tahun boleh berbekam”
8. Apakah ada efek samping atau reaksi pasien tidak setelah melakukan bekam estetik ini?
“Pasti ada. Namun tidak semua pasien mengalami efek samping. Kalo biasanya efek samping yang dialami pasien itu nyeri setelah bekam, terdapat pembengkakan. Namun, hal tersebut bisa di hindarin dan bisa disembuhkan. Dan masa tersebut keliatan hasil bekamnya setelah 3 hari.”
9. Berapa kali dalam seminggu atau sebulan bekam wajah boleh dilakukan?
“Rutinnya dalam sebulan sekali mba minimalnya dan sunnahnya dilakukan bekam itu pada tanggal-tanggal tertentu juga mba. Sunnahnya itu pada tanggal ganjil yaitu tanggal 17, 19, 21 hijriyah mba”
10. Apa manfaat bekam wajah ini?

“Manfaat bekam wajah sesuai dengan tujuannya disini kan bekam wajahnya estetik yah jadi buat kecantikan yaitu seperti mengencangkan kulit, menghilangkan jerawat dan bekasnya, mencerahkan juga, kemudian mengecilkan pori-pori sebagaimana permasalahan pada wajah mba. Insya Allah dengan bekam wajah bisa teratasi masalahnya. Walaupun itu tidak instant ya mba tapi bertahap dan harus istiqomah juga mba.”

11. Bagaimana tanggapan pasien yang sudah melakukan bekam wajah?
“Alhamdulillah tanggapannya semuanya bagus dan sangat memuaskan ya sampai ketagihan, dan masih lanjut sampai sekarang setiap bulan yang awalnya cuman bekam badan saja sekarang tambah bekam wajah”
12. Sekarang sudah ada berapa banyak pasien bu yang melakukan bekam wajah?
“Baru ada sekitar lima belasan mba, karena di As-Salam ini masih baru juga dan orang-orang juga belum banyak yang berani melakukan bekam wajah karena kebanyakan ada yang takut membekas padahal disini bekam wajah tidak membekas. Dan masih banyak yang belum tau. Namun, untuk bekam badan sendiri udah ada ratusan pasien yang melakukan bekam badan. Alhamdulillah tidak hanya orang Cilacap saja namun dari luar cilacap juga banyak.”
13. Pasien yang melakukan bekam estetik apakah mereka setelah bekam mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya?
“Kalau dilihat dari respon pasien yang sangat senang mungkin bisa jadi dapat mempengaruhi yah. Kalau lebih lanjutnya tanyakan saja ke pasiennya y amba, takut saya salah”

B. Pedoman Wawancara dengan Subjek 2

1. Kapan pertama kali Mbak mencoba bekam wajah?
“Udah cukup lama sii, sekitar kurang lebih 4 bulan yang lalu Mbak”
2. Apa alasan utama Anda memilih terapi bekam wajah?
“Kalo ditanya alasannya aku ngga bisa ngasih jawaban pasti. Intinya aku punya masalah wajahnya kusam gitu, dan yang paling pasti dulu sebelum kenal facial dan bekam aesthetic lebih tepatnya aku tuh yaa mukanya susah gitu nge Blan make up, kusam lha intinya, setelah facial dan bekam aesthetic di as salam bekam medis Alhamdulillah makin kesini makin keliatan lebih mending lha dari sebelumnya”
3. Apakah Mbak memiliki riwayat kondisi medis tertentu? Apa riwayat medis tersebut?
“Alhamdulillah ngga ada sii Mbak, sehat-sehat aja”
4. Bagaimana proses bekam wajah yang Mbak jalani?
“Prosesnya nyaman sekali, Mbak. Tidak ada rasa sakit sama sekali, justru membuat rileks. Setiap kali menjalani treatment, saya selalu merasa mengantuk, hehe.”
5. Bagaimana perasaan Mbak selama proses bekam wajah?
“Saya merasa senang, Mbak. Wajah saya sekarang tidak sekusam dulu, jadi lebih cerah.”
6. Apa saja efek samping atau ketidaknyamanan yang Mbak rasakan?
“Efek sampingnya sejauh yang saya rasakan ngga ada sii Mbak, paling ya itu, efeknya mukanya lebih cerah. Oh iya, lebih kenceng juga mukanya rasanya”
7. Apa saja perubahan setelah Mbak melakukan proses bekam wajah?
“Yang dulunya kusam kek belum mandi, sekarang jadi lebih cling aja gitu, meskipun ngga yang bener-bener glow up, tapi lebih keliatan bersih”

8. Apa saja perubahan pada kondisi kulit atau kesehatan wajah Mbak setelah melakukan bekam wajah?
“Perubahannya makin bersinar mukanya”
9. Berapa kali Mbak menjalani terapi bekam wajah?
“Karena bekam itu kan harusnya 1 bulan sekali, jadi yaa pastinya karena saya mulai dari 4 bulan yang lalu, artinya dah 4 kali lah saya bekam”
10. Apa alasannya Mbak memilih bekam wajah?
“Ngga ada alasan sii, saya ngikut arahan aja waktu itu aja Mbak”
11. Apa saja manfaat terapi bekam bagi Mbak sendiri?
“Manfaatnya banyak. Badan lebih enteng, fresh, ngga gampang capek. Dan pastinya bikin mood tuh kek ngga naik turun gitu”
12. Apa manfaat bekam wajah bagi kesehatan atau kecantikan tertentu?
“Manfaatnya banyak, salah satunya menghilangkan stress, dan pastinya bikin lebih keliatan cerah mukanya”
13. Apakah Mbak akan merekomendasikan bekam wajah kepada orang lain? Mengapa?
“Rekomended banget! Kenapa? Ya karena se worth it itu, dan se bagus itu. Selain bagus buat peredaran darah membuang kotoran yang menyumpat diwajah karena debu, juga bagus banget. Apalagi buat orang yang jerawatan. Beuhhhh nampoll pokoknya”
14. Apakah ada saran atau masukan bagi orang yang ingin mencoba bekam wajah?
“Gass. Cobain keburu nyesel karena telat tau manfaatnya”
15. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Mbak bagikan terkait bekam wajah?
“Ngga ada. Pengalamannya ya itu. Suka dan love banget”

C. Pedoman Wawancara dengan Subjek 3

1. Kapan pertama kali Mbak mencoba bekam wajah?
“Saya pertama kali mencoba bekam wajah sekitar dua bulan yang lalu, Mbak, masih baru nyobain lah, dan ini yang ketiga kalinya”
2. Apa alasan utama Mbak memilih terapi bekam wajah?
“Awalnya, saya penasaran, Mbak. Saya sering merasa wajah kusam dan terlihat lelah meskipun sudah memakai skincare. Karena saya sudah langganan bekam badan disinikan saya konsultasiin ke Bu D dan saya ditawarkan bekam wajah sama Bu Dewi. Setelah saya mendengar tentang bekam wajah yang katanya bisa membantu mencerahkan kulit dan melancarkan peredaran darah, jadi saya ingin mencobanya.”
3. Apakah Mbak memiliki riwayat kondisi medis tertentu?
“Alhamdulillah, tidak ada riwayat penyakit serius, Mbak. Hanya saja, saya sering merasa mudah lelah dan wajah saya terlihat kurang segar.”
4. Bagaimana proses bekam wajah yang Mbak jalani?
“Prosesnya cukup lama ya, Mbak. Awalnya, wajah dibersihkan terlebih dahulu, lalu Bu D itu mendetoks wajah terlebih dahulu dan dipijat dulu sampai saya terlalu rileks baru deh mulai melakukan bekam dengan alat khusus yang ditempelkan ke beberapa titik di wajah. Rasanya sedikit ceket-cekit, tapi masih nyaman. Setelah selesai, wajah saya diberikan minyak herbal untuk membantu proses penyembuhan. Setau saya begitu Mbak tetapi yang kedua saya melakukan bekam saya ketiduran hehehe”
5. Bagaimana perasaan Mbak selama menjalani proses bekam wajah?

“Rasanya rileks, Mbak. Waktu pertama kali bekam wajah agak tegang karena belum pernah coba, tapi ternyata tidak sakit sama sekali. Justru setelah selesai, saya merasa lebih segar dan ringan.”

6. Apakah ada efek samping atau ketidaknyamanan yang Mbak rasakan setelah bekam?
“Sejauh ini, tidak ada efek samping yang mengganggu, Mbak. Hanya saja, agak nyeri sedikit kalo terkena air mungkin karena abis ditusuk jarum kali yaa, tapi masih oke-oke aja si tidak masalah”
7. Apa saja perbedaan yang Mbak rasakan setelah melakukan bekam wajah?
“Wajah saya lebih cerah, Mbak. Awalnya terlihat kusam dan lelah, tapi setelah bekam terasa lebih segar dan warna kulit lebih merata.”
8. Apa saja perubahan pada kondisi kulit atau kesehatan wajah setelah menjalani bekam wajah?
“Kulit saya terasa lebih halus dan pori-pori tampak mengecil. Saya juga merasa lebih percaya diri karena wajah terlihat lebih bersih dan sehat.”
9. Seberapa sering Mbak menjalani terapi bekam wajah?
“Saya biasanya melakukan bekam wajah sebulan sekali, Mbak. Jadi kalau dihitung, sudah sekitar tiga kali sama hari ini saya bekam wajah.”
10. Apa alasan utama Mbak terus memilih bekam wajah sebagai perawatan?
“Karena hasilnya nyata, Mbak. Saya merasa lebih sehat, wajah lebih cerah, dan badan juga lebih ringan setelah bekam.”
11. Apa saja manfaat terapi bekam bagi diri Mbak secara keseluruhan?
“Banyak sekali manfaatnya, Mbak. Selain kulit wajah lebih bersih dan sehat, tubuh saya juga terasa lebih bugar dan tidak mudah lelah.”
12. Apa manfaat bekam wajah bagi kesehatan atau kecantikan tertentu?
“Selain mencerahkan kulit, bekam wajah juga membantu mengurangi stres, Mbak. Saya merasa lebih tenang setelah menjalani terapi ini.”
13. Apakah Mbak akan merekomendasikan bekam wajah kepada orang lain? Mengapa?
“Pasti, Mbak! Saya merekomendasikan banget karena manfaatnya luar biasa. Selain bisa membantu kecantikan kulit, bekam juga baik untuk kesehatan secara keseluruhan.”
14. Apakah ada saran atau masukan bagi orang yang ingin mencoba bekam wajah?
“Jangan takut untuk mencoba, Mbak. Bekam wajah itu aman dan hasilnya bagus, terutama jika dilakukan secara rutin.”
15. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Mbak bagikan terkait bekam wajah?
“Sejauh ini, saya merasa puas dengan bekam wajah, Mbak. Saya tidak menyangka perawatannya sesederhana ini tapi bisa memberikan banyak manfaat.”

D. Pedoman Wawancara dengan Subjek 4

1. Kapan pertama kali Anda mencoba bekam wajah?
“Sekitar empat bulan yang lalu.”
2. Apa alasan utama Anda memilih terapi bekam wajah?
“Alasan utamanya itu karena wajah saya kusam, dan ada flek hitam yang sangat tebal.”
3. Apakah Anda memiliki riwayat kondisi medis tertentu? Apa riwayat medis tersebut?
“Iyaa, dulu saya sering cepat lelah, lesu, dan sering pusing, serta sakit kepala.”
4. Bagaimana proses bekam wajah yang diikuti?

“Pertama-tama kita disuruh wudlu terlebih dahulu, kemudian berbaring dan terapis mengucapkan doa niat berbekam, lalu muka dibersihkan dan mulailah proses bekam wajahnya.”

5. Bagaimana perasaan Anda selama proses bekam wajah?
“Awalnya takut, tapi saat dibekam merasakan rileks. Namun, setelah bekam merasa sedih perih kalau terkena air.”
6. Apa saja efek samping atau ketidaknyamanan yang dirasakan?
“Yang tadi saya kasih tahu, ngerasa perih sedikit efek dari tusukan jarumnya mungkin. Namun, tiga harian ngerasa enakan dan udah gak perih lagi.”
7. Apa saja perbedaan setelah melakukan proses bekam wajah?
“Perbedaannya, yang tadinya sering merasa pusing jadi hilang pusingnya. Muka yang tadinya kusam menjadi lebih cerah. Kulit wajah yang tadinya kendur menjadi lebih kencang. Wajah menjadi lebih berseri-seri dan segar.”
8. Apa saja perubahan pada kondisi kulit atau kesehatan wajah setelah melakukan bekam wajah?
“Setelah bekam wajah, flek hitam yang tadinya tebal perlahan-lahan memudar, kulit terasa lebih kencang dan lebih segar.”
9. Berapa kali menjalani terapi bekam wajah?
“Alhamdulillah sudah empat kali saya melakukan bekam wajah dan Insya Allah saya ingin beristiqomah untuk hasil yang lebih bagus lagi.”
10. Apa alasannya memilih bekam wajah?
“Lebih aman, dan itu merupakan sunnah Rasul.”
11. Apa saja manfaat terapi bekam bagi diri Anda?
“Setelah bekam, saya merasa lebih segar, pusing yang dulu sering kambuh hilang, dan wajah terlihat lebih sehat.”
12. Apa manfaat bekam wajah bagi kesehatan atau kecantikan tertentu?
“Yang sama seperti yang tadi dijelaskan di awal, yaitu yang tadinya muka saya kusam sekarang menjadi lebih cerah, dan flek hitam memudar. Sehingga saya merasa lebih awet muda dan jadi lebih percaya diri.”
13. Apakah Anda akan merekomendasikan bekam wajah kepada orang lain? Mengapa?
“Iya. Saya akan memberikan informasi kepada semua orang mengenai bekam wajah dan manfaatnya bagi diri kita.”
14. Apakah ada saran atau masukan bagi orang yang ingin mencoba bekam wajah?
“Coba saja dulu, karena manfaatnya terasa untuk kesehatan dan kecantikan. Awalnya mungkin takut, tapi kalau sudah terbiasa malah ketagihan.”
15. Bagaimana pendapat terkait proses bekam wajah yang dilakukan?
“Menurut saya prosesnya nyaman dan menyenangkan, hanya saja harus dilakukan oleh terapis yang sudah berpengalaman.”
16. Bagaimana mengatasi efek bekam wajah?
“Cukup menghindari paparan air terlalu sering di awal, dan menjaga kebersihan wajah setelah bekam.”
17. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait bekam wajah?
“Tidak, saya kira itu sudah cukup.”

Lampiran 3 Dokumentasi



Gambar 1. Foto Bersama Ibu Dewi dan Karyawan



Gambar 2. Asesmen



Gambar 3. Proses eksfoliasi dan mengoleskan minyak zaitun



Gambar 4. Proses Bekam wajah



Gambar 5. Alat Bekam Wajah



Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Kartika Nurul Hikmah
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 11 Agustus 2003
No. Telepon/Hp : 082118383633
Email : kartikaanurul@gmail.com
Alamat : Kuripan Kidul RT 06 RW 01, Kesugihan, Cilacap
Hobby : Memasak, menonton film, melukis
Riwayat Pendidikan :

- MI Yabakii Kuripan Kidul (2009 – 2015)
- SMP Islam Andalusia Kebasen (2015 – 2018)
- MAN 1 Cilacap (2018 – 2021)
- UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri (2021 – Sekarang)

Pengalaman Organisasi : -

Motto Hidup :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.”

(Q.S Al Baqarah: 286)

Cilacap, 5 Maret 2025



Kartika Nurul Hikmah
NIM. 214110101143