

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meditasi merupakan bagian dari kehidupan spiritual telah dikenal sejak berpuluh-puluh abad yang lalu. Di tanah air kita, meditasi sudah dikenal sejak zaman kerajaan, dalam bentuk terpadu yang biasa disebut dengan semedi, bertapa atau *tapabrata*. Namun pada waktu itu meditasi hanya diajarkan khusus dan dilakukan oleh orang-orang yang menganut faham kerohanian tertentu dan ingin melepaskan kehidupan diri dari dunia.¹ Kenyataan ini menunjukkan bahwa kebudayaan-kebudayaan kuno ternyata telah mengenal suatu cara yang sangat canggih guna meningkatkan spiritualitas mereka. Hal ini memberi indikasi bahwa pada dasarnya sejak awal penciptaan, manusia selalu rindu untuk mengenal lebih dekat apa dan siapa Tuhannya.

Mungkin inilah yang selalu dicari manusia sepanjang sejarah keberadaannya. Suatu bentuk pencarian yang sampai saat ini, bahkan mungkin tidak akan pernah merasa puas, itu hanya fatamorgana, kepuasan semu yang seringkali menyesatkan. Sehingga eksistensi Tuhan merupakan suatu misteri yang tidak dapat diungkapkan secara eksplisit.² Akan tetapi sepanjang perjalanan

¹Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2003), xiii.

²R. Soegoro, *Meditasi Tri Loka Hidup Dalam Supra Kesadaran*, (Jakarta: PT. Elex`Media Komputindo, 2002), 28

Dengan bermeditasi, pikiran-pikiran yang selama ini yang menjadi beban dilepaskan, seperti: beban pikiran keluarga, beban pikiran kantor, atau beban pikiran dalam tetangga. Meditasi mengatur pikiran untuk mendapatkan ketenangan dan kestabilan sehingga organ-organ tubuh kembali berfungsi secara normal, termasuk saraf. Semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami homeostasis, berada dalam keadaan dan fungsi yang seimbang sehingga daya tahan tubuh akan optimal.⁷

Meditasi membuat sadar bahwa “*Kasih dan Rahmat Allah*” berada di atas segalanya. Meditasi memberdayakan diri untuk menyadari ketidakberdayaan manusia. Kemudian, terjadi “penyerahan diri kepada kehendak ilahi”. Ia ulangi

⁸Anand Krishna, *FIQR Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), 12.

.¹² Dalam praktik meditasi ajaran tersebut Metode meditasi *vipassana* (proses pencerahan) terikatkan antara terapi tasawuf, meditasi Misan Persaudaraan Setia Hati Terate ada titik Pernapasan yang bersumber dari energi alami bagi kehidupan manusia. Manusia yang mar mengerti jatidiri. Dalam pencarian jatidiri al Sang Pencipta alam semesta ini. Selain, ajaran pernapasan tersebut mempunyai an manusia sebagai makhluk ciptaan Tuh eksistensi Tuhan. Ajaran olah napas diibaratkan hidupnya di dalam tanah isi tubuhnya juga tanah

.¹² Dalam praktik meditasi ajaran tersebut Metode meditasi *vipassana* (proses pencerahan) keterkaitan antara terapi tasawuf, meditasi Misan Persaudaraan Setia Hati Terate ada titik Pernapasan yang bersumber dari energi alami ng bagi kehidupan manusia. Manusia yang mar mengerti jatidiri. Dalam pencarian jatidiri al Sang Pencipta alam semesta ini. Selain, ajaran pernapasan tersebut mempunyai an manusia sebagai makhluk ciptaan Tuh eksistensi Tuhan. Ajaran olah napas diibaratkan dupnya di dalam tanah isi tubuhnya juga tanah

.¹² Dalam praktik meditasi ajaran tersebut Metode meditasi *vipassana* (proses pencerahan) keterkaitan antara terapi tasawuf, meditasi Misan Persaudaraan Setia Hati Terate ada titik Pernapasan yang bersumber dari energi alami ng bagi kehidupan manusia. Manusia yang mar mengerti jatidiri. Dalam pencarian jatidiri al Sang Pencipta alam semesta ini. Selain, ajaran pernapasan tersebut mempunyai an manusia sebagai makhluk ciptaan Tuh eksistensi Tuhan. Ajaran olah napas diibaratk dupnya di dalam tanah isi tubuhnya juga tanah

.¹² Dalam praktik meditasi ajaran tersebut Metode meditasi *vipassana* (proses pencerahan) keterkaitan antara terapi tasawuf, meditasi Misan Persaudaraan Setia Hati Terate ada titik Pernapasan yang bersumber dari energi alami ng bagi kehidupan manusia. Manusia yang mar mengerti jatidiri. Dalam pencarian jatidiri al Sang Pencipta alam semesta ini. Selain, ajaran pernapasan tersebut mempunyai an manusia sebagai makhluk ciptaan Tuh eksistensi Tuhan. Ajaran olah napas diibaratkan dupnya di dalam tanah isi tubuhnya juga tanah

.¹² Dalam praktik meditasi ajaran tersebut Metode meditasi *vipassana* (proses pencerahan) keterkaitan antara terapi tasawuf, meditasi Misan Persaudaraan Setia Hati Terate ada titik Pernapasan yang bersumber dari energi alami ng bagi kehidupan manusia. Manusia yang mar mengerti jatidiri. Dalam pencarian jatidiri al Sang Pencipta alam semesta ini. Selain, ajaran pernapasan tersebut mempunyai an manusia sebagai makhluk ciptaan Tuh eksistensi Tuhan. Ajaran olah napas diibaratkan dupnya di dalam tanah isi tubuhnya juga tanah

B. Rumusan Masalah

1. Apa Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Perspektif *Sufi Healing* dan Meditasi Mahasi Sayadaw?
2. Bagaimana Persamaan, Perbedaan, dan Titik Sentuh Meditasi Perspektif *Sufi Healing* dan Mahasi Sayadaw Terhadap Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya?

Tujuan merupakan arah dan sasaran yang harus dicapai oleh setiap

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

[illegible]

- #### D. Manfaat Penelitian

elitian dapat tercapai,
dan teoritis. Dari tujuan
elitian yaitu penelitian

- urgen bagi:
- apan (praktis)
- rapkan dari penelitian ini, peneliti dapat memp
- yakini bahwa mengenal Tuhan dengan berba

lapat memperoleh pelajaran
ngan berbagai jalan, salah

- an pikiran khususnya dalam
saudaraan Setia Hati Terate
Sufi Healing dan Meditasi
ibusi keilmuan bagi disiplin

an pikiran khususnya dalam
saudaraan Setia Hati Terate
Sufi Healing dan Meditasi
busi keilmuan bagi disiplin

Pernapasan (meditasi) merupakan kegiatan yang mempunyai banyak manfaat baik secara fisik maupun batin. Di dalamnya terkandung berbagai nilai filosofis maupun teologis yang menjadikannya sebagai bentuk budaya khas dan tak ternilai yang terdapat pada pencak silat asli Indonesia. Kajian tentang pernapasan (meditasi) mungkin tidaklah jarang meskipun keberadaannya pun tidak pula mudah untuk ditemukan. Namun hal ini tidak menyurutkan semangat peneliti untuk bisa lebih mendalam sebagaimana bidang yang digeluti oleh peneliti (aqidah filsafat). Memang ide dalam tulisan ini berasal dari sebuah penelitian yang telah terbukukan dan ditunjang oleh beberapa penelitian lain yang berkaitan dengan yang peneliti bahas, diantaranya:

Sebuah karya tulis yang termuat dalam jurnal Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam Vol. 4, No. 2, Desember 2014 yang ditulis oleh Sutoyo (STAIN Ponorogo) yang memaparkan tentang ajaran Persaudaraan Setia Hati Terate yang berkaitan dengan nilai-nilai tasawuf yang termuat dalam berbagai makna pada simbol-simbol, tradisi, ajaran ke-SH-an Persaudaraan Setia Hati Terate. Ia menemukan ada sembilanbelas ajaran *kejawen* Persaudaraan Setia Hati Terate yang berintegrasi dengan tasawuf.

[illegible]

Skripsi, ditulis oleh M. Arbiyanto Hijriyah jurusan PA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2014), yang memaparkan tentang latihan meditasi untuk mengolah rasa tegang, cemas dan stres di Lembaga Anand Krishna Center Yogyakarta. Ia menemukan melalui program manajemen stress di Anand Krishna Center mampu menjadi pintu masuk untuk melacak jati diri dan mampu membangkitkan kesadaran spiritual untuk memposisikan diri sebagai sebuah kesatuan utuh dari alam semesta.

Ditulis oleh Sudirman Tebba yang diterbitkan oleh Pustaka Hidayah (Bandung, 2004), yang mengupas dan memaparkan berbagai jenis praktik

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, maka data yang didapat akan lebih lengkap, lebih mendalam, kredibel, dan bermakna sehingga tujuan penelitian dapat dicapai. Penggunaan metode kualitatif ini, bukan karena metode ini baru, dan lebih trendi. Dengan metode kualitatif, maka akan dapat diperoleh data yang lebih tuntas, sehingga memiliki kredibilitas yang tinggi.

¹⁵ Conny R. Semiawan, *Metode penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta : PT. Grasindo, 2002), 1.

¹⁶ Hasan Fuad dan Koentjaraningrat, *Beberapa Asas Metodologi Ilmiah*, (Jakarta: Gramedia, 1994), 7.

¹⁷ Irwan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 1999), 9.

¹⁸ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2005), 6.

¹⁸Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2005), 6.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan paradigma fakta sosial. Fakta sosial dinyatakan sebagai barang sesuatu yang berbeda dengan ide. Barang sesuatu menjadi objek penyelidikan dari seluruh ilmu pengetahuan. Ia tidak dapat dipahami melalui kegiatan mental murni (Spekulatif). Tetapi untuk memahaminya diperlukan penyusunan data riil diluar pemikiran manusia. Arti penting pernyataan Durkheim terletak pada usahanya untuk menerangkan bahwa fakta sosial tidak dapat dipelajari melalui instropeksi. Fakta sosial harus diteliti di dalam dunia nyata ini.¹⁹

¹⁹George Ritzer, *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 14.

[illegible]

Peneliti pada saat penelitian menggunakan waktu selama tiga bulan yang dimulai pada tanggal 18 Februari 2016 ketika awal pengajuan proposal penelitian sampai dengan selesainya penelitian ini. Kemudian waktu secara rincinya sesuai dengan jadwal penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.

Dalam penelitian ini penggalian data akan didapat dengan melalui pendekatan maupun observasi di lapangan dengan cara mengetahui sumber-sumber datanya diantaranya sebagai berikut:

Menurut Nasution data primer adalah data yang dapat diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian. Sedangkan menurut *Lofland* bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan.²⁵ Kata-kata dan tindakan merupakan sumber data yang diperoleh dari lapangan dengan mengamati atau mewawancarai para anggota UKM PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang pernapasan PSHT

[illegible]

Pemilihan responden dilakukan dengan cara *purposive sampling* atau pemilihan secara sengaja dengan pertimbangan informan adalah aktor atau pelaku dalam UKM pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya. Informan yang dimaksud adalah Informan yang terlibat langsung atau yang dianggap mempunyai kemampuan dan mengerti dalam masalah pernapasan (meditasi) PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya.

1. Ketua UKM Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dewan Penasehat UKM Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Anggota kepelatihan dalam UKM Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya.
4. Anggota Kepengurusan UKM Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya.
5. Warga PSHT yang mengabdikan kepada UKM Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya.

Observasi langsung adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Dalam kegiatan sehari-hari, Observasi ini digunakan untuk penelitian yang telah direncanakan secara sistematis tentang bagaimana Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya Dalam Perspektif *Sufi Healing* dan Meditasi Mahasi Sayadaw.

Menurut Sugiyono, wawancara merupakan teknik pengumpulan data penelitian secara langsung atau dengan bertatap muka dengan mengajukan sejumlah daftar pertanyaan kepada responden.²⁹

²⁷Puji Mujiono Djaali, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. (Jakarta: Grasindo, 2007), 16.

²⁸Soehartono, *Metode Penelitian*, 69.

²⁹Sugiyono, *Memahami Penelitian*, 137.

³⁰Noor, *Metodologi Penelitian*, 138.

Tujuan peneliti menggunakan metode ini, untuk memperoleh data secara jelas dan kongkret tentang Tanggapan para pesilat (anggota) PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya dalam persoalan pernapasan. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengadakan wawancara dengan para anggota PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya.

Menurut Irwan soehartono, dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian.³¹

Jadi hasil uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode dokumentasi adalah pengumpulan data dengan meneliti catatan-catatan penting yang sangat erat hubungannya dengan obyek penelitian.

[illegible]

Pada penelitian ini, analisis dilakukan terhadap sebuah kasus yang diteliti yaitu tentang Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya Dalam Perspektif *Sufi Healing* dan Meditasi Mahasi Sayadaw. Peneliti menganalisis hasil wawancara berdasarkan pemahaman terhadap hal-hal diungkapkan oleh responden. Data yang telah dikelompokkan tersebut oleh peneliti dicoba untuk dipahami secara utuh dan ditemukan tema-tema penting serta kata kuncinya. Sehingga peneliti dapat menangkap pengalaman, permasalahan, dan dinamika yang terjadi pada subjek.

Setelah kategori pola data tergambar dengan jelas, maka langkah selanjutnya adalah menguji data tersebut terhadap asumsi yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya dalam penelitian ini.

Setelah kaitan antara kategori dan pola data dengan asumsi terwujud, peneliti masuk ke dalam tahap penejelasan. Dan berdasarkan kesimpulan yang telah didapat dari kaitanya tersebut, penulis merasa perlu mencari suatu alternatif penjelasan lain tentang kesimpulan yang telah didapat. Sebab dalam penelitian kualitatif memang selalu ada alternative penjelasan yang lain. Dari hasil analisis, ada kemungkinan terdapat hal-hal yang menyimpang dari asumsi atau tidak terfikir sebelumnya. Pada tahap ini akan dijelaskan dengan alternative lain melalui referensi atau teori-teori lain. Alternatif ini akan sangat berguna pada bagian pembahasan, kesimpulan dan saran.

5. Menulis Hasil Penelitian

Penulisan data subjek yang telah berhasil dikumpulkan merupakan suatu hal yang membantu penulis untuk memeriksa kembali apakah kesimpulan yang dibuat telah selesai. Dalam penelitian ini, penulisan yang dipakai adalah presentase data yang didapat yaitu, penulisan data-data hasil penelitian berdasarkan wawancara mendalam dan observasi dengan subjek dan *significant other*. Proses dimulai dari data-data yang diperoleh dari subjek dan *significant other*, dibaca berulang kali sehingga penulis mengerti benar permasalahannya, kemudian dianalisis, sehingga didapat gambaran mengenai penghayatan pengalaman dari subjek. Selanjutnya dilakukan interpretasi secara keseluruhan, dimana di dalamnya mencakup keseluruhan kesimpulan dari hasil penelitian.

G. Penegasan Judul

Untuk memperjelas dan menghindari kesalahpahaman terhadap pokok bahasan skripsi yang berjudul “Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Perspektif *Sufi Healing* dan Meditasi Mahasi Sayadaw”, maka kiranya perlu untuk dijelaskan apa yang dimaksud dengan judul tersebut. Pengertian dari istilah-istilah yang terdapat pada judul tersebut sebagai berikut:

Pernapasan : Dari kata dasar napas merupakan kegiatan / aktifitas pengolahan, pengaturan napas.

Persaudaraan Setia Hati Terate : Organisasi pencak silat IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia)

UIN Sunan Ampel Surabaya : Lokasi penelitian di UKM Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berlokasi di JL. A. Yani 117, Surabaya 60237, Jawa Timur.

Perspektif : Sudut pandang Katherine Miller dalam bukunya *Communication Theories: Perspectives, Processes, and Contexts*, mendefinisikan perspektif sebagai cara atau metode untuk melihat atau mengamati berbagai fenomena/keadaan/situasi di sekeliling kita. Yang perlu digaris bawahi adalah bahwa yang dimaksud diatas bukanlah perspektif secara singular tetapi perspektif secara plural atau multi, karenanya sebuah fenomena tidak hanya dapat

Sufi Healing : Istilah *sufi healing* terbentuk dari dua kata yaitu *Sufi* dan *Healing*. Kata *sufi* sendiri dirujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya untuk mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan tuhan. Sedangkan *healing*, berasal dari kata *heal* dalam Bahasa Inggris yang memiliki tiga makna, yaitu: Pertama, membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut), menenangkan, rekonsiliasi. Ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan.³⁴

³³Miller Katherine, *Communication Theories: Perspectives, Processes, and Contexts* (Texas: A&M University, 2005).

³⁴M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 71.

Disinilah penulis ingin mendeskripsikan pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate dalam dua sudut pandang yang saling berkaitan dalam kajian meditasi. Perspektif *sufi healing* dan meditasi *vipassana* akan melihat seberapa jauh konsep pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate dalam dua teori tersebut.

Sistematika pembahasan yang digunakan dalam penyusunan Laporan Program Perencanaan dan Perancangan ini adalah:

Bab dua, berisikan studi teoritis tentang konsep *sufi healing* dan meditasi *vipassana* oleh Mahasi Sayadaw .

Bab empat, berisikan analisa Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati UIN Sunan Ampel dalam perspektif *sufi healing* dan meditasi Mahasi Sayadaw untuk menemukan kesamaan, keberbedaan, dan titik sentuh.

³⁵Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 17.

