

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui analisis terhadap Pernapasan (meditasi) PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya dalam perspektif *sufi healing* dan meditasi *vipassana* konsepsi Mahasi Sayadaw, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pernapasan adalah salah satu ajaran inti dalam organisasi PSHT yang meliputi 3 proses yaitu, menarik (menghirup) napas, menahan (menyimpan) napas, dan mengeluarkan (menghembuskan) napas. Pernapasan UKM PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya terbagi menjadi 2 macam yaitu, pernapasan kasar yang bertujuan menjaga kestabilan tubuh (aspek jasmani), sedangkan pernapasan halus bertujuan melatih, membimbing, dan menuntun pesilat PSHT agar menjadi warga yang mengenal hakekat jati diri manusia dan Tuhan Yang Maha Esa (aspek rohani). Tingkat kualitas pernapasan UKM PSHT UIN Sunan Ampel terletak pada konsentrasi, hitungan napas, dan keluar masuknya napas.
2. Dalam perspektif *sufi healing*, pernapasan (meditasi) PSHT UIN Sunan Ampel merupakan suatu metode penyembuhan baik secara fisik, psikologi, maupun batin. Perspektif *sufi healing* bagi pernapasan juga sebagai ajaran yang menjadi jembatan bagi meditator untuk sampai kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan pernapasan dalam perspektif meditasi Mahasi Sayadaw merupakan tahapan dalam pencapaian pandang-terang (*nibbana*).

- laannya terletak pada alat instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan *meditasi* dan meditasi Mahasi Sayadaw dan objek meditasi. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi Mahasi Sayadaw merupakan sesuatu yang tampak maupun tidak tampak yang dapat digunakan Hati dan meditasi Mahasi Sayadaw merupakan salah satu alat instrumen.
- Penelitian meditasi tasawuf dan Mahasi Sayadaw terhadap penerapan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel terletak pada aspek keagamaan (moralitas), dan pembenahan diri.
- Penelitian seluruhan pernapasan PSHT UIN Sunan Ampel merupakan meditasi tentang hubungan vertikal antara pesilat dengan Tuhan.
- Ajaran dasar organisasi PSHT merupakan inti dari ajaran agama Islam yang bertujuan untuk meningkatkan keimanan, keislaman, dan keikhlasan.

B. Saran

Keterbatasan Penulis membuat tulisan ini jauh dari kesempurnaan. Ajaran pernapasan (meditasi) PSHT memiliki beragam fungsi dan tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi. Selain itu, masih banyak perspektif yang potensial

