DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

ABSTRAK..... **ii**

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **v**

PERSEMBAHAN ..... **vi**

TRANSLITERASI ARAB-LATIN ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

BAB I PENDAHULUAN..... **1**

A. Latar Balakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

E. Tinjauan Pustaka..... 8

F. Metode Penelitian..... 10

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 12

2. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian 14

3. Sumber Data.....15

4. Teknik Pengumpulan Data 17

5. Teknik Analisis Data 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Penegasan Judul..... 23

H. Sistematika Pembahasan..... 25

BAB II *SUFI HEALING* DAN MEDITASI 27

A. *Sufi* Healing..... 27

1. Pengertian *Sufi Healing*..... 27

2. Metode *Sufi Healing*..... 30

3. Fungsi *Sufi Healing*..... 41

B. Meditasi..... 44

1. Pengertian Meditasi 44

2. Manfaat Meditasi 49

C. Meditasi *Vipassana*..... 52

1. Biografi Mahasi Sayadaw 52

2. Teknik dan Orientasi Meditasi *Vipassana* 56

a. Teknik Meditasi *Vipassana*..... 59

b. Isi atau Content Meditasi *Vipasssana* 60

BAB III PERNAPASAN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UIN SUNAN AMPEL DALAM PERSPEKTIF *SUFI HEALING* DAN MEDITASI MAHASI SAYADAW 64

A. Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate.....64

1. Sejarah 64

2. Tujuan 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Lima Aspek Dasar 67
a. Persaudaraan 67
b. Olahraga 68
c. Beladiri 70
d. Seni 71
e. Pembinaan Mental Spiritual (Kerohanian) 74
4. Profil UKM Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya 75
a. Lokasi 75
b. Sejarah 75
c. Agenda 77
B. Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya 80
1. Jenis Pernapasan 81
2. Manfaat Pernapasan 88
3. Waktu dan Tempat Pernapasan 89
C. Pernapasan dalam Perspektif *Sufi Healing*..... 93
1. Konsentrasi..... 91
2. Pengolahan napas..... 91
3. Kewaspadaan Diri terhadap Penyakit..... 92
4. Relaksasi 92
5. Murāqabah 93

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Pernapasan dalam Perspektif Meditasi Mahasi Sayadaw 93

1. Teknik meditasi 93

2. Isi Meditasi (content) 95

BAB IV PERSAMAAN, PERBEDAAN, DAN TITKSENTUH *Sufi Healing* dan Meditasi Mahasi Sayadaw terhadap Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel 98

A. Persamaan 98

1. Konsentrasi 98

2. Pembersihan Batin..... 102

B. Perbedaan 105

1. Alat Instrumen..... 105

2. Objek Konsentrasi 112

C. Titik Sentuh 116

BAB V PENUTUP.....119

A. Kesimpulan 119

B. Saran 120

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id