

khususnya aspek tenaga dalam atau karomah yang dipadu dengan bela diri, pada saat itu seorang kyai juga menjadi pendekar pencak silat.

Disisi lain tumbuh dan menjamurnya perguruan pencak silat yang lahir seperti jamur dimusim penghujan, dengan segala keanekaragaman baik dilihat dari segi agama, aqidah maupun kepercayaanya, satu sama lain bersifat tertutup menganggap dirinya paling baik dan paling kuat. Kebanyakan bersifat lokal sehingga tumbuhnya menjamur dan berguguran setelahnya. Untuk itulah ketika K.H. Suharbillah bertemu K.H. Mustofa Bisri dari rembang, dan beliau *sambat* tentang pencak NU secara khusus beliau mempertemukan dia dengan K.H. Agus Maksum Juhari yang sudah masyhur ahli bela diri.

Keadaan yang demikian mendorong para ulama pimpinan pondok pesantren, pendekar serta tokoh-tokoh pencak silat untuk musyawarah untuk mencari jalan keluar, yaitu membuat suatu wadah yang khusus mengelola pencak silat Nahdlatul Ulama. Pada tanggal 12 Muharrom 1406/27 September 1985 berkumpul para ulama dan para pendekar di pesantren Tebuireng, Jombang, Jawa timur. Dalam musyawarah tersebut dihadiri tokoh-tokoh pencak silat dari daerah Jombang, Ponorogo, Pasuruan, Nganjuk, Bojonegoro, Cirebon, Kalimantan dan Kediri. Dalam musyawarah tersebut sepakat akan segera membentuk suatu wadah pencak silat Nahdlatul Ulama.

Surat keputusan resmi pembentukan tim persiapan pendirian perguruan pencak silat milik NU di sahkan tanggal 27 Rabiul Awwal/10 Desember 1985 dan berlaku sampai dengan 15 Januari 1986.

Pada musyawarah berikutnya diadakan di pondok pesantren Lirboyo, Kediri, Jawa Timur, pada tanggal 3 Januari 1986 disepakati bahwa Ketua Umum adalah K.H. Agus Maksum Jauhari. Terpilihnya beliau sebagai ketua umum adalah karena memang beliau sangat mumpuni dan sangat masyhur di bidang Pencak Silat.

Nama yang disepakati adalah Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama (IPSNU) Pagar Nusa, di usulkan oleh K.H. Anas Thohir selaku Pengurus Wilayah NU Jawa Timur, yang berarti kapanjangan dari pagarnya NU dan Bangsa. Nama tersebut diciptakan oleh K.H. Mujib Ridlwan dari Surabaya, putra dari K.H. Ridlwan Abdullah, pencipta lambang NU. Simbol terdiri dari segi lima dengan warna dasar hijau dengan bola dunia didalamnya, didepanya ada pita bertuliskan *Laa Gholiba Illa Billah* yang artinya tiada yang menang kecuali mendapat pertolongan dari Allah. Dilengkapi dengan bintang Sembilan dan trisula sebagai simbol pencak silat. Lambang tersebut diusulkan oleh K.H. Suharbillah dari pondok pesantren An-Najiyah, Sidosermo dalam, Surabaya. Yang kemudian disempurnakan dan diubah menjadi segi lima oleh peserta musyawarah III di pondok pesantren Tebuireng.

Untuk membentuk susunan pengurus tingkat nasional, PBNU membuat surat pengantar kesediaan ditunjuk menjadi pengurus. Surat tersebut ditanda tangani oleh ketua umum PBNU K.H. Abdurrahman Wahid dan Rais Aam K.H. Ahmad Siddiq.

benteng, pagar dari NU dan Bangsa. Berdasarkan PD/PRT setiap perguruan tradisional yang meleburkan dirinya kedalam anggota IPSNU Pagar Nusa tidaklah di larang untuk mengajarkan materi jurus ciri khas dari perguruan tersebut, hanya saja perguruan yang tergabung dalam Organisasi ini di haruskan untuk mengajarkan materi jurus baku dari IPSNU Pagar Nusa sebagai bukti bahwa perguruan tradisional tersebut tergabung dalam IPSNU Pagar Nusa sehingga menjadikan IPSNU Pagar Nusa memiliki keunikan yang tidak dapat di temukan dalam organisasi beladiri yang lainnya, yaitu keaneka ragaman ciri khas yang di tunjukan oleh masing-masing aliran tradisional mulai dari seni, cara langkah Pencak Silat, Jatuhan, Kunci dan Jurus-jurus lainnya.

Disamping itu, berkaitan dengan pencak silat sebagai beladiri kaum santri, setiap jiwa IPSNU Pagar Nusa harus memiliki Filosofi bahwa pertahanan lebih utama dari penyerangan, artinya kemampuan beladiri yang di kembangkan adalah kemampuan untuk mempertahankan jika terjadi penyerangan. Sedangkan penyerangan yang dilakukan adalah penyerangan untuk melumpuhkan, sebagai shock therapy yang menjadikan lawan menyerah, tanpa harus mematikan lawan, inilah beladiri dengan menggunakan prinsip ahklakul karimah. Karena selamanya organisasi ini tidak akan lepas dari bimbingan para Kyai dan Ulama.²¹

²¹ <http://pagarnusacimande.blogspot.com/2011/11/27/cimande/>

terkandung didalamnya, yang sejalan dengan kiprah pencak silat di nusantara.

Empat aspek utama dalam pencak silat IPSNU Pagar Nusa tersebut adalah:²²

- a. Aspek Bela Diri: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
- b. Aspek Olah Raga: Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.
- c. Aspek Seni Budaya: Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional disuatu daerah.
- d. Aspek Mental Spiritual: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya. Disamping itu, Pencak Silat sebagai ajaran kerohanian/kebatinan diberikan kepada siswa yang telah lanjut dalam menuntut ilmu pencak

²² Peraturan Dasar dan Peraturan Rumah Tangga, Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa, hal. 4.

silatnya. Sasarannya adalah untuk meningkatkan budi pekerti atau keluhuran budi siswa.

B. Konsep Mental Spiritual

1. Pengertian Mental spiritual

Dalam ilmu Psikiatri dan Psikologi kata *mental* sering digunakan sebagai ganti dari kata *personality* (kepribadian) yang berarti mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan.²³ Dalam Pengertian lain yang lebih luas dijelaskan bahwa “mental” dalam bahasa latin *mens* atau *mentis*, yang mempunyai arti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Ruang lingkup mental tidak hanya sebatas memahami eksistensi jiwa , nyawa, roh, sukma, dan semangat, melainkan hal pertama yang harus dipahami adalah konsep sehat dan sakit.²⁴ Seperti diungkapkan oleh Zakiah Daradjat bahwa

“Golongan yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain”.²⁵

²³ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), cet. Ke-3, hal. 38.

²⁴ Kholillur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: STAIN press, 2010), hal. 23.

²⁵ Zakiah Daradjat, *Loc.cit.*, hal. 39.

Maka orang yang sehat mentalnya, tidak akan merasa ambisius, sombong, rendah diri dan apatis, tapi ia adalah wajar, menghargai orang lain, merasa percaya kepada diri dan selalu gesit. Setiap tindak dan tingkah lakunya, ditujukan untuk mencari kebahagiaan bersama, bukan kesenangan dirinya sendiri, kepandaian dan pengetahuan yang dimilikinya digunakan untuk manfaat dan kebahagiaan bersama.

Sedangkan yang kurang sehat mentalnya dalam hal ini sangat luas, mulai dari yang seringan-ringannya sampai kepada yang seberat-beratnya. Dari orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya, sampai kepada orang yang sakit jiwa. Gejala-gejala yang umum. Yang tergolong kepada yang kurang sehat dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain pada:²⁶

a. Perasaan

Yaitu perasaan terganggu tidak tenteram saja, rasa gelisah tidak tentu yang digelisahkan, tapi tidak bias pula mengatasinya (*anxiety*); rasa takut yang tidak masuk akal, rasa iri, rasa sedih yang tidak beralasan, sombong dan sebagainya. Pikiran yaitu gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas pelupa, suka membolos, tidak bisa konsentrasi dan sebagainya.

²⁶[http:// arminaperdana.blogspot.com/2012/12/27/category/artikel/](http://arminaperdana.blogspot.com/2012/12/27/category/artikel/)

Kata *spiritual* dapat dimaknai sebagai hal-hal yang bersifat *spirit* atau berkenaan dengan *spirit*. Dari sini, dapat diartikan spiritual sebagai suatu hal yang berkaitan dengan kemampuan dalam membangkitkan semangat, dengan kata lain, bagaimana seseorang benar-benar memperhatikan dan menunjukkan jiwa atau sukma dalam menyelenggarakan kehidupan di bumi. Selain itu apakah perilakunya merujuk ke sebuah tatanan moral yang benar-benar luhur dan agung.²⁷

Dalam Kamus Psikologi, *spirit* adalah suatu zat atau makhluk *immaterial*, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan tenaga, semangat, vitalitas energi disposisi, moral atau motivasi.²⁸ Bahkan ada pendapat lain bahwa kata *spirit* secara etimologi berasal dari bahasa latin *spiritus*, yang diantaranya berarti ruh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, nafas hidup, nyawa hidup.²⁹

Dalam pengertian yang lebih luas spiritual adalah suatu dimensi yang tekesan maha halus, tak tersentuh, jauh diluar sana karena tuhan dalam pengertian yang maha kuasa, benda dalam semesta yang metafisis dan transenden, sehingga sekaligus meniscayakan nuansa mistis dan nuansa supra rasional. Dengan asumsi dasar ini yang telah diketahui ini, telah tertanam pengandaian bahwa terdapat sekat tebal antara manusia, tuhan dan semesta.

27

²⁸ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pers, 1989), hal. 480.

²⁹ <http://sulaiman.blogdetik.com/2011/12/1/category/spiritual/>

Upaya manusia untuk menembus sekat tebal tuhan bukanya tidak pernah dilakukan. Bahkan eksistensi semua filosof sejak zaman yunani senantiasa berakhir pada upaya untuk memberikan pemaknaan dan pemahaman terhadap wujud tuhan itu, sekaligus kemudian mereka berlabuh dalam epistemologi yang berbeda-beda; misalnya filsafat idealisme, empirisme, ataupun estetika yang telah dicakup dengan cakupan representatif oleh aliran filsafat Immanuel Kant. Akhirnya Kant sendiri berguman dengan sedih bahwa “Tuhan” dalam traktat rasionalitas adalah hipotesis, tetapi dalam traktat keimanan atau keyakinan adalah kebenaran.³⁰

Dengan demikian mental spiritual adalah kondisi yang berkaitan dengan semangat, motivasi dan kejiwaan manusia. Kondisi ini memacu sisi kebatinan seseorang terhadap sesuatu yang bersifat non materi atau kerohanian.

2. Dasar-Dasar Pembinaan Mental Spiritual

a. Dasar Religius

Yang dimaksud disini adalah dasar-dasar agama yang bersumber dari sumber pokok ajaran Islam yaitu Al-qur'an dan al-Hadits.

³⁰ Sayyed Hossein Nasr, *Antara Tuhan, Manusia dan Alam; Jembatan Filosofis dan Religius Menuju Puncak Spiritual*, Penerjemah. : Ali Noer Zaman, (Yogyakarta: IRCsoD, 2003), hal. 7.

pembiasaan dan latihan-latihan yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwanya. Karena pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak, yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, akhirnya tidak goyang lagi. Karena telah masuk menjadi bagian dari pribadinya.³²

Disamping itu ritual dalam Islam yang terejawantahkan dalam pilar rukun Islam³³ menjadi akar kebiasaan sehat.³⁴ Dalam pembinaan mental dapat menempuh sembilan kiat sufiyah sebagai berikut.³⁵

a. Bertaubat

Guna menjaga kelestarian taubatnya ada beberapa hal yang harus dilakukan terus menerus:

- 1) *Muhasabah*, Ibnu Muhammad syatha mengajak “ikutilah taubatmu dengan muhasabah, yang akan mencegahmu meremehkan dan mengulangi dosa”.
- 2) Menjaga tujuh anggota badan (mata, lisan, telinga, perut, tangan, kaki dan kemaluan), dari kerja merekalah yang dapat mendorong kepada maksiat dan dosa-dosa.

³² Zakiah daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2005), cet, ke-17, hal. 73.

³³ Lima pilar rukun Islam yang menjadi akar tradisi sehat dalam membangun jiwa/mental yaitu: syahadat, shalat, zakat, puasa dan haji.

³⁴ Aliah B. Purwakania hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 123.

³⁵ Kholillur Rochman, *Kesehatan Mental*, hal. 212-215.

d. Mempelajari Syari'at

Guna meningkatkan kualitas taqwanya. Secara garis besar ada 3 kandungan syari'at Islam yaitu ibadah, aqidah dan akhlak. Ketiganya merupakan serangkaian amalan lahir dan batin sebagai bukti kesempurnaan iman seseorang.

e. Memelihara Sunnah-Sunnah Nabi

Baik dalam pengertian melaksanakan amalan/ibadah sunnah maupun mencontoh adab (budi pekerti) Nabi.

f. Tawakkal

Arti bahasanya adalah penyerahan dan penyandaran. Maka makna tawakkal adalah menyandarkan hati dan segala urusan hidupnya sepenuhnya hanya kepada Allah.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٦﴾

"Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya".

g. Ikhlas

Semata-mata karena Alla, merupakan dasar gerakan hati dan sebagai pusat seluruh ibadah.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ
وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿١٠٦﴾

seutuhnya.³⁶ Sehingga dari kompleksitas pengejawantahan dari makna spiritual yang secara komperhensif tersebut, maka Prof. Dr. Khalil Khavari menyebutnya sebagai intan yang perlu di gosok sehingga lebih bercahaya dan bersinar.

Dengan demikian dibutuhkan latihan, ketekunan, dan kesabaran dalam proses pembinaan peningkatan spiritual, upaya meningkatkan spiritual antara lain sebagai berikut:³⁷

a. Perenungan

Mulailah dengan banyak merenungkan secara mendalam persoalan-persoalan hidup yang ada (berkontemplasi), baik didalam diri sendiri atau diluar diri sendiri. Perenungan yang mendalam tersebut disamping dapat mengaktifkan kecerdasan intelektual dan emosional, namun yang lebih penting akan mampu meningkatkan spiritualitas seseorang. Dengan bertanya persoalan-persoalan mendasar tentang diri dan jagad raya secara umum, sedikit demi sedikit akan membawa kepada keyakinan dan prinsip hidup yang matang dan akurat, yang berpijak pada kebenaran, keadilan, kejujuran dan kesejatian yang sesungguhnya. Seperti halnya yang dikatakan oleh seorang mistikus yahudi, Rabbi Abraham Heschel: *“We are closer to god when we are asking question than when we think we*

³⁶ Zamroni dan Umiarso, *ESQ model dan Kepemimpinan Pendidikan*, (Semarang: RaSAIL Media Group, 2011), hal. 51.

³⁷ Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi Aplikasi Strategi dan Model Kecerdasan Spiritual Rasulullah di masa kini*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2006), hal. 85.

have the answer” (kita lebih dekat kepada Tuhan ketika kita sedang bertanya, dibandingkan ketika kita mengira kita memiliki jawaban).

b. Melihat Kenyataan Hidup secara Utuh

Melihat kenyataan hidup secara luas artinya apapun yang yang dialami: kesedihan, penderitaan, sakit, kemiskinan ataupun kebahagiaan, kesejahteraan dan sebagainya haruslah diletakkan dalam bingkai yang lebih bermakna. Dengan demikian, ketika yang datang adalah penderitaan, kita akan melewati dengan penuh ketenangan dan kesabaran, karena itu semua sebagai proses pematangan diri yang sangat efektif. Dari ujian-ujian tersebut akan lebih banyak berfikir, merenung dan bertanya.

Lebih jauh, Paul G. Stoltz yang di kutip oleh Abdul Wahib Hasan mengatakan bahwa *“orang-orang sukses adalah orang-orang yang sering dihadapkan pada kesulitan dan ia mampu menghadapinya, kadang gagal kadang berhasil, dan banyak orang sukses justru mencari tantangan”*.

Dalam realita sejarah, kita bisa menyaksikan dengan jelas, bahwa tidak ada orang besar seperti: Nabi Muhammad SAW, Isa AS, Mahatma Gandhi, Budha Theresa dan tokoh-tokoh besar lainnya, yang besar begitu saja, tanpa melalui proses pematangan diri dan melalui berbagai ujian hidup.

c. Mengenali Motif Diri

Mengenali motif diri yang paling dalam (*knowing our deepest motives*).

Motif merupakan energi jiwa yang sangat luar biasa. Ia bisa

tertinggi, sehingga merasakan ada hubungan yang erat antara dirinya dengan sang kholik.

Pada awalnya tuhan bisa saja hanya merupakan “kabar dari keluh” sebagai tempat berkeluh kesah ketika jalan lain sudah buntu. Namun dengan latihan yang disertai ketekunan, maka seseorang akan semakin merasakan bahwa jiwanya memerlukan tuhan sebagai sumber kekuatan, sehingga akan tercipta relasi spiritual antara dirinya, dan tuhan. Saat itulah maka seseorang akan terhindar dari segala bentuk kegelisahan, keterasingan, putus asa, rasa takut, kehampaan, dan krisis diri yang lain.

Dari ke lima model pembinaan diatas,

Sementara itu sukidi juga memperjelas langkah-langkah dalam pembinaan spiritual yaitu:³⁸

- 1) Mengenal diri sendiri.
- 2) Lakukan intospeksi diri.
- 3) Aktifkan hati secara rutin.
- 4) Setelah mengenal sang kholik akan menemukan keharmonisan dan ketenangan serta kedamaian jiwa.



Dengan demikian upaya peningkatan mental dan spiritual dapat dilakukan dengan menggunakan metode *dzikir talqin* dan *baiat* yang dalam kebulatannya terejawantakan melalui (perenungan, melihat kenyataan hidup

³⁸ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting dari pada IQ dan EQ* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal.99.

secara utuh, mengenali diri, serta refleksi dan aktualisasi). Melalui dzikir seseorang akan selalu merasakan kehadiran Allah, mengenali diri sendiri, dengan mengenali diri sendiri maka seseorang akan mudah dalam mengintrospeksi dirinya sebagai hamba dan dengan dzikir seseorang akan mengetahui motif dalam dirinya, maka motif tersebut akan menjadi energi yang dahsyat, yang akan setia mendampingi dan menjaga dari budaya yang tidak baik. Selain itu dari berdzikir seseorang akan selalu mengasah pribadinya untuk menjadi orang yang tawakkal, tabah, ikhlas serta berjiwa besar. Ketika semua hal telah dijalankan maka seseorang tidak hanya terpaku dalam kutipan-kutipan yang sarat dengan istilah akan tetapi spiritualitas yang hidup yang bisa melahirkan kebijaksanaan, kearifan, keadilan, kedisiplinan, integritas, cinta, kasih sayang dan sifat-sifat luhur yang lain.