KESAH SEBAGAI TEKNIK MEDITASI DAN ZIKIR DALAM PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Strata-1 (S1)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

Evi Kurnia Sari
NIM.E97217051

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Evi Kurnia Sari

NIM : E97217051

Program Studi: Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul *Kesah Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)*, adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Juli 2021

Saya yang menyatakan

(Evi Kurnia Sari)

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Evi Kurnia Sari

NIM : E97217051

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)

Untuk diujikan di hadapan dewan penguji.

Surabaya, 11 Juli 2021

Pembimbing

Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I
NIP. 197710192009011006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "*Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)" yang di tulis oleh Evi Kurnia Sari telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 13 Juli 2021

Tim Penguji:

Dr. Ghozi, Lc, M.Fil.I	Dr. Mukhlisin Sa'ad, M.Ag
(Penguji I)	(Penguji II)
Dr. Yardho, M.Fil.I	Dr. Anas Alamsyah, M.Ag
(Penguji III)	(Penguji IV)

Surabaya, Juli 2021

Dekan,

Dr. Kunawi Basyir, M.Ag
NIP. 196409181992031002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Evi Kurnia Sari
NIM : E97217051
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ekurniasari149@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (……)
yang berjudul :

"*Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)"

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 September 2021

Penulis

(Evi Kurnia Sari)

ABSTRAK

Evi Kurnia Sari (E97217051), *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini mengkaji mengenai salah satu ajaran dalam organanisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu *kesah*. *Kesah* dalam PSHT merupakan praktik ajaran pokok atau panca dasar PSHT yang kelima yaitu Kerohanian. *Kesah* masuk kedalam salah satu teknik olah napas yang tujuannya adalah membangkitkan zat Ilahi (zat *kesah*) dalam tubuh manusia khususnya bagi anggota PSHT. Sama dengan zikir yang dilakukan dengan menyebut asma Allah dan meditasi yang menempatkan Tuhan sebagai titik fokusnya, *kesah* dalam PSHT juga dijadikan tangga pijakan oleh siswa dan warga PSHT agar semakin dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa. Ada berbagai cara dalam usaha mendekatkan diri kepada Tuhan, namun dalam skripsi ini peneliti akan secara spesifik membahas mengenai praktik *kesah*. Adapun rumusan masalah yang di angkat yaitu *Pertama*, Bagaimana histori *kesah* dalam organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate? *Kedua,* Bagaimana penerapan *kesah* sebagai teknik meditasi dan zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate? *Ketiga*, Bagaimana pengaruh *kesah* bagi anggota Persaudaraan Setia Hati Terate?. Tujuan penelitian ini adalah secara khusus mengemukakan histori *kesah* dalam PSHT, memaparkan bagaimana *kesah* dapat digolongkan sebagai teknik meditasi dan zikir, serta pengaruhnya terhadap anggota PSHT. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif kepustakaan (library research). Sumber datanya dibagi menjadi dua yaitu, sumber data primer yang diperoleh dari anggota PSHT UINSA, anggota PSHT Rayon Tugurejo, dan anggota PSHT lainnya. Sumber data sekunder diperoleh dari buku-buku yang relevan, jurnal, skripsi, dan lain-lain. *Kesah* dalam PSHT melibatkan meditasi baik yang bersifat spiritual maupun non-spiritual, zikir yang digunakan adalah zikir khafi atau zikir qalbi yang menggunakan hati dalam usaha mengingat dan menyebut asma Allah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anggota PSHT dengan amalan *kesah* yang dijaga menunjukkan beberapa kelebihan. Dari segi fisik ia mampu menunjukkan kekuatan tangan, kepala, kaki, perut, dada lebih kuat yang dapat dilihat dari beberapa pertunjukkan seni menghancurkan benda-benda keras. Sedangkan dari aspek batiniah, pesilat SH Terate yang menjaga *kesah* cenderung lebih tenang, hati-hati, sabar, tidak mudah cemas ataupun stress, serta memiliki keyakinan yang kuat pada Tuhan Yang Maha Esa.

Kata Kunci: *Kesah*, Meditasi, Zikir

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

DAFTAR ISI

Sampul Skripsi..... i
Pernyataan Orisinalitas Karya..... ii
Persetujuan Pembimbing Skripsi..... iii
Pengesahan Skripsi..... iv
Motto..... v
Dedikasi..... vi
Abstrak..... vii
Kata Pengantar..... viii
Pedoman Transliterasi..... ix
Daftar Isi..... x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1
B. Rumusan Masalah..... 12
C. Tujuan Penelitian..... 12
D. Manfaat Penelitian..... 12
E. Penegasan Istilah..... 13
F. Kajian Terdahulu..... 14
G. Metodologi..... 23
H. Sitematika Pembahasan..... 29

BAB II *KESAH*, MEDITASI, DAN ZIKIR

A. *Kesah*..... 31
   a. Pengertian *Kesah*..... 31
   b. Manfaat *Kesah*..... 36
B. Meditasi..... 39
   a. Pengertian Meditasi..... 39
   b. Manfaat Meditasi..... 46
   c. Metode Meditasi..... 51
C. Zikir..... 55
   a. Pengertian Zikir..... 56
   b. Manfaat Zikir..... 63

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

c. Macam-Macam Zikir..... 67
BAB III PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)
A. Sejarah PSHT..... 70
B. Tokoh-Tokoh PSHT..... 75
a. Ki Ngabehi Surodiwirjo..... 76
b. Ki Hajar Hardjo Uetomo..... 81
C. Ajaran-Ajaran PSHT..... 84
a. Persaudaraan..... 84
b. Olahraga..... 87
c. Kesenian..... 91
d. Bela Diri..... 92
e. Kerohanian (Ke-SH-an)..... 92
BAB IV *KESAH* SEBAGAI TEKNIK MEDITASI DAN ZIKIR DALAM PSHT
A. *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir..... 96
B. Pengaruh *Kesah* Bagi Anggota PSHT..... 115
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan..... 120
B. Saran..... 121
DAFTAR PUSTAKA..... 122
LAMPIRAN

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siklus hidup manusia saat ini telah mengalami berbagai permasalahan yang kompleks, mulai dari masalah sederhana hingga masalah yang dapat mempengaruhi ketenangan hidup seseorang. Beberapa masalah dapat dengan mudah diselesaikan melalui hal sederhana pula. Tetapi, beberapa masalah yang telah masuk kedalam ranah perasaan seringkali tidak mendapatkan obat yang ampuh untuk menyembuhkanya.[1] Masalah-masalah yang belum menemukan obat mungkin saja berasal dari dalam diri manusia sendiri. Hal seperti itulah yang membuat seorang konselor sering menanyakan; Bagaimana hubunganmu dengan Tuhan?. Hubungan manusia dengan Tuhan yang semakin jauh akan mempengaruhi kualitas hidup manusia itu sendiri sehingga sulit menemukan jalan keluar atas masalah yang dihadapinya. Terkadang manusia lalai pada hal dasar yang harusnya telah ia kuasai sejak lahir, yaitu mengenal Tuhan. [2]

Kenikmatan duniawi telah mampu mengubah lajur perjalanan hidup manusia hingga tanpa disadari telah jauh tersesat dari jalan Ketuhanan. Sebagian dari mereka telah sangat menikmati hal tersebut hingga menolak untuk sadar dan

---

[1] Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) perasaan merupakan hasil atau perbuatan merasa lewat pancaindra, rasa dan keadaan batin pada saat menghadapi (merasai) suatu hal, kesanggupan dalam merasa atau merasai, pertimbangan batin (hati) atas sesuatu.

[2] Moh. Yardho seorang dosen Fakultas Ushuluddin dan Filsafat sekaligus Ketua Yayasan El- Jawi Surabaya dan Dewan Pembina Kajian MATAN UINSA dalam Pengajian *Ihya' Ulumuddin* mengatakan: manusia dapat dikatakan normal apabila memiliki hasrat untuk mengenal Tuhan-nya, karena pada hakikatnya sebelum dilahirkan ke dunia manusia telah lebih dulu mengenal Tuhan mereka.

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

kembali pada Tuhannya. Sedangkan, beberapa dari mereka telah tersentuh hatinya oleh hidayah dari Allah SWT dan bertekad untuk kembali pada-Nya. Tentu saja hidayah bukanlah hadiah sepihak dari Allah yang serta merta Allah berikan. Hidayah merupakan hadiah dari Allah melalui usaha dan pencarian dari manusia yang berupaya keras mendapatkannya.[3] Meditasi yang telah menjadi kegiatan sehari-hari bagi mereka yang menempuh jalan spiritual menjadi salah satu cara, metode, atau latihan sebagai ikhtiar untuk kembali menempuh jalan Ketuhanan.[4] Selain itu meditasi juga dapat menjadi salah satu teknik zikir untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), meditasi merupakan suatu proses pemusatan pikiran serta perasaan guna mewujudkan suatu tujuan. Selaras dengan pengertian meditasi tersebut, Wals mengatakan bahwa meditasi mampu membawa proses-proses mental dapat tertata secara sadar yang sebelumnya diawali dengan melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran. Meditasi juga memiliki kekuatan menyadarkan kita sebagai makhluk spiritual yang paling sempurna yang telah diciptakan Tuhan YME.[5]

Meditasi memiliki banyak tujuan, tergantung pada masing-masing orang yang mengamalkanya. Diantara tujuan mengamalkan meditasi yaitu seperti; mencari makna hidup, mencari ketenangan pikiran dan perasaan, serta agar dapat kembali ke jalan Tuhan. Dizaman sekarang, banyak orang yang telah mendapatkan keberlimpahan harta serta kedudukan di dunia, tetapi merasa

---

[3] Akbar Malik, *Hidayah Bukan Hadiah*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 92.
[4] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), 11.
[5] Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi bagi Para Eksekutif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 13.

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

hidupnya hampa tanpa makna. Mereka sadar telah jauh dari Tuhan, sehingga meditasi menjadi salah satu jalan untuk mengatasi kehampaan tersebut.[6]

Sedangkan zikir yaitu mengintai, menyebut, mengucapkan, mengaggungkan, serta menyucikan Allah SWT dengan mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keangungan-Nya. Asal kata zikir yaitu dari bahasa Arab *dzakara, yadzkuru, dzikran* yang mempunyai makna mengingat dalam hati dan disebut dengan lidah. Salah satu amalan dasar dalam menempuh jalan sufi yaitu apabila dalam berzikir, keadaan spiritual seseorang dapat terbawa menuju fokus dan mengerahkan seluruh kemampuan fisik serta spiritualnya kepada Allah SWT. Keadaan yang demikian mampu membawa keadaan wujud seseorang bersatu dengan Yang Mahamutlak.[7]

Diriwayatkan oleh HR Bukhari dan Muslim, Allah berkata: "Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku dan Aku selalu menyertainya jika ia berzikir kepadaku. Jika ia berzikir kepada-Ku dalam hatinya, Aku ingat dirinya dalam diri-Ku. Dan jika ia berzikir kepada-Ku dalam majelis orang-orang, niscaya Aku ingat dia dalam kelompok yang lebih baik daripada kelompoknya". Keutamaan berzikir juga terkandung dalam Al-Qur'an surah Al-Ahzab (35): *Bagi orang laki-laki dan perempuan yang banyak mengingat Allah, bagi mereka itu Allah menyediakan ampunan dan pahala yang besar.*[8]

Beberapa penyakit fisik juga kerapkali bersumber dari pikiran manusia yang tidak tenang, stres, dan jauh dari mengingat Allah. Jika meditasi dan zikir

---

[6] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 11-12.
[7] Ibid., 77. Lihat juga Nurhalimah, Energi Dzikir, 23.
[8] Ibid.,83-85.

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

dapat membantu menjernihkan pikiran manusia dan menyembuhkan manusia dari stres akibat persoalan hidup, maka penyakit fisik yang disebabkan oleh stres juga dapat disembuhkan.[9] Meditasi dan zikir menjadi salah satu *ikhtiar* bagi mereka yang mengalami gangguan pada jiwanya. Gangguan jiwa bukan hanya dimiliki oleh yang biasa kita sebut "orang gila", melainkan juga diderita oleh orang-orang yang terlihat sehat fisiknya tetapi mengalami gejolak pada batinnya.[10]

Meditasi yang kita pahami sebagai suatu tindakan berdiam diri dan memusatkan pikiran pada suatu tujuan ini bukanlah hal yang baru dalam kehidupan manusia. Di Jawa kita mengenal istilah meditasi sebagai semedi yang memiliki arti yang sama dengan meditasi yaitu pemusatan pikiran dan perasaan. Bahasa klasik Buddhisme (Pali) menyebut meditasi sebagai *bhavana* dan *jhana/dhyana* yang mengarah pada praktik meditasi yang berelasi dengan agama serta falsafah Buddha. Meditasi di agama Budha juga memiliki tujuan utama yaitu usaha mendekatkan diri kepada Tuhan lebih tepatnya jalan menuju Pencerahan dan Nirwana.[11] Sedangkan dalam agama Islam sendiri kita mengenal istilah meditasi lewat praktik tasawuf seperti halnya *mura>qabah, muh}a>sabah,* wirid, tafakkur, zikir, doa, *'uzlah* dan *i'tika>f.*[12]

Mengendalikan diri dan tidak mengikuti hawa nafsu menjadi salah satu hal yang sulit dilakukan bukan hanya oleh orang awam melainkan juga bagi

---

[9] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*., 12.
[10] Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Gangguan jiwa berasal dari 2 kata yaitu gangguan dan jiwa. Gangguan jiwa sendiri memiliki dua pengertian yaitu yang pertama; gangguan jiwa merupakan ketidakseimbangan jiwa yang menyebabkan adanya ketidaknormalan sikap serta tingkah laku; yang kedua gangguan jiwa merupakan penyakit psikis yang dapat menghambat penyesuaian diri.
[11] Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Theradava dalam Perspektif Mahasi Sayadaw", *Skripsi,* (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 74.
[12] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik.,* 9.

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

orang-orang yang sedang menempuh jalan spiritual. Meditasi sendiri telah masuk dalam agama dan budaya, dalam agama Islam meditasi diajarkan dalam salah satu cabang keilmuan yaitu tasawuf. Terdapat beberapa praktik keagamaan yang tergolong sebagai meditasi dalam tasawuf, diantaranya yakni, *mura>qabah, muh}a>sabah*, wirid, tafakkur, zikir, doa, *'uzlah*, serta *i'tika>f.*[13]

Mura>qabah merupakan konsentrasi diserta kewaspadaan yang tinggi dengan seluruh kemampuan jiwa, pikiran serta imajinasi yang olehnya manusia mengawasi dirinya sendiri dengan cermat. *Mura>qabah* memiliki kaitan yang erat dengan *muja>hadah*, yakni perjuangan serta usaha spiritual melawan hawa nafsu serta banyaknya kecenderungan jiwa rendah. Melawan hawa nafsu merupakan *jiha>d al-akbar* bagi manusia yang baru menempuh jalan spiritual yang harus dilakukan terus-menerus. Mereka yang telah mengenal Tuhan dan matang dalam menempuh jalan spiritual menyatakan bahwasannya *muja>hadah* merupakan permainan anak-anak. Sedang permainan orang dewasa yang sesungguhnya yaitu pengetahuan Ilahi.[14]

Selanjutnya yaitu *muh}a>sabah*, yakni analisis mendalam terhadap hati dan keadaan hati yang terus-menerus berganti. Ketika *muh}a>sabah*, seseorang merenungi sekaligus mengoreksi gerakan hati yang tersembunyi serta rahasia. Sedangkan wirid merupakan pelatihan spiritual lewat mengucapkan asma-asma Tuhan, yang biasa disebut *al-asma>' al-husna.>* Lalu tafakkur merupakan perenungan, yakni merenungi apa yang telah diciptakan Allah, kekuasaan-Nya yang nyata serta rahasia juga kebesaran-Nya di seluruh langit dan bumi.

[13] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 12.
[14] Ibid., 13.

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

Kemudian zikir yang berarti mengingat Allah, menyebut, serta mengagungkan Allah dengan terus mengucapkan salah satu nama-Nya atau kalimat keagunga-Nya.[15]

Meditasi dalam tasawuf yang berikutnya yaitu doa. Doa didefinisikan sebagai permintaan atau permohonan manusia kepada Allah agar dilimpahkan kebajikan di dunia serta keselamatan di akhirat. Sedangkan *'uzlah* merupakan usaha mengasingkan diri dari masyarakat agar terhindar dari maksiat serta kejahatan sekaligus melatih jiwa agar senantiasa mengingat Tuhan. Meditasi dalam tasawuf yang terakhir yaitu *i'tika>f* yang berarti berdiam diri atau merenungi suatu hal yang baik dan buruk. Dalam konteks meditasi, *i'tika>f* disini yaitu proses berdiam diri di masjid disertai niat beribadah serta proses pendekatan diri kepada Allah. Perbedaan meditasi dalam tasawuf dengan meditasi di luar konteks tasawuf adalah selain mampu membawa ketenangan pikiran dan perasaan, meditasi dalam tasawuf juga membawa manusia untuk semakin dekat dengan Tuhan YME.[16]

Meditasi merupakan salah satu metode, cara, atau latihan pengembangan diri untuk menemukan makna hidup yang masuk dalam kajian psikologi transpersonal. Dalam meditasi seseorang dilatih agar tidak hanya sampai pada kesadaran empiris atau kesadaran rasional, manusia harus sampai pada kesadaran yang lebih dalam pada dirinya yaitu pada tingkat kesadaran batin atau tingkat kesadaran spiritual. Noesjirwan medefinisikan psikologi transpersonal sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha menyingkap kemampuan terbesar umat manusia

[15] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 12-17.
[16] Ibid., 12-17.

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

yaitu lewat pengakuan, pemahaman, perealisasian keadaan yang menyatukan antara spiritual dan transenden. Psikologi transpersonal diperkenalkan sebagai madzab keempat psikologi yang memulai perkembanganya di dunia universitas, lalu menjalar di dunia pendidikan.[17]

Psikologi transpersonal memperkenalkan dimensi terdalam manusia yang bukan hanya pada *psiko-fisik, psiko-kognitif,* serta *psiko-humanis* saja, melainkan lebih jauh dari itu semua yakni dimensi batin, dimensi mistis, atau yang lebih dikenal dengan dimensi spiritual kesadaran manusia. Demi mencapai dimensi spiritual tersebut psikologi transpersonal menerapkan berbagai metode diantaranya yaitu melalui, Visualisasi, Analisis Psikologi, Meditasi langsung, yoga, meditasi ketenangan, meditasi dalam tindakan, Psikologi Analisis Zen, Sufisme, Budisme dan masih banyak metode lainya.[18]

Usaha pendekatan diri kepada Tuhan melalui jalan meditasi dan zikir juga telah dipraktekkan oleh salah satu organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate atau yang masyhur dengan istilah PSHT yang adalah bagian dari Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Tidak ada istilah khusus dari meditasi dan zikir yang dipelajari didalam organisasi pencak silat PSHT tersebut, setiap anggota mengenalnya dengan istilah yang sama yaitu meditasi dan zikir. Tetapi terdapat salah satu ajaran pernapasan yang menurut penulis mengandung unsur meditasi dan juga zikir yang diberi nama *kesah*. Dalam praktiknya jika kita berpedoman pada pembagian zikir menurut Ibnu Athaillah (zikir *jali, khafi,* dan

---

[17] Mujidin, "Garis Besar Psikologi Transpersonal: Pandangan Tentang Manusia dan Metode Penggalian Transpersonal Serta Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan", *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan), Vol. 2, No. 1, 2005, 54-60.
[18] Ibid., 57-58.

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

haqiqi)[19] maka zikir dalam PSHT tergolong kepada zikir khafi yang dilakukan dengan samar atau berzikir dalam hati. Persaudaraan Setia Hati Terate adalah pencak silat yang didirikan oleh salah satu tokoh pemerjuang kemerdekaan (1883-1952) yakni Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922 M bertempat di Madiun Jawa Timur. [20]

Berbeda dengan pencak silat atau perguruan lainya yang mengedepankan bela diri, Persaudaraan Setia Hati Terate memiliki tujuan akhir yaitu agar setiap manusia memiliki mental kerohanian (ke-SH-an) sehingga mampu mengenal diri sendiri dengan sebaik-baiknya. Seorang ulama tasawuf pernah mengatakan sebuah kalimat yang sangat masyur dikalangan sufi, *Man 'Arrafa Nafsahu, Faqad 'Arafa Rabbahu* yang artinya, "Barang siapa yang mengetahui dirinya, maka akan mengetahui Tuhannya".[21] Hal tersebut membuktikan bahwa mental kerohanian (ke-SH-an) sangat penting bagi mereka yang menempuh jalan Ketuhanan. Pencak silat hanya merupakan sarana pelajaran tambahan, yang utama ialah membentuk manusia yang berjiwa Setia Hati dan dapat *Memayu Hayuning Bawana*. Kerohanian merupakan salah satu materi pelajaran siswa PSHT yang kelima sekaligus terakhir, puncak pelajaran siswa PSHT setelah persaudaraan, olah raga, kesenian, dan bela diri. Mental kerohanian atau yang dalam pencak silat PSHT

---

[19] Zikir *jali* merupakan perbuatan mengingat Allah SWT dengan ucapaan yang jelas untuk menuntun gerak hati. Zikir *khafi* merupakan zikir yang dilakukan dengan khusyuk oleh ingatan hati, baik diikuti dengan lisan ataupun tidak. Sedangan zikir *haqiqi* merupakan zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa dan raga tanpa memandang tempat ataupun waktu.

[20] Munir Abdul Bashor, Kosmologi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT): (Telaah Terhadap Konsep Memayu Hayuning Bawana), *Skripsi,* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 5.

[21] Muhammad Muhibbudin, *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man 'Araffa Nafsahu, 'Arafa Rabbahu,* (Yogyakarta: Mueeza, 2019), 13.

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

disebut ke-SH-an diharapkan mampu mendidik manusia agar memiliki jiwa Setia Hati sehingga dalam menjalani kehidupan ini mendapat kebahagiaan serta kesejahteraan dunia dan akhirat. [22]

Seorang individu yang telah mantap berjiwa SH Terate akan mampu melaksakan tugasnya di dunia yaitu *Memayu Hayuning Bawana* atau mempercantik keindahan dunia.[23] *Memayu Hayuning Bawana* sendiri merupakan salah satu konsep dalam ilmu *Kejawen* sekaligus dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang dipegang sebagai gagasan hidup manusia.[24] Sederhananya, PSHT mengusung suatu konsep hidup dimana tugas dari manusia setelah dilahirkan kedunia yaitu untuk melestarikan keindahan alam semesta (*Rahmatan Lil 'Alamin*) sebagai bentuk keimanan terhadap Allah SWT, Zat Yang Menciptakan Alam Semesta beserta Seisinya.

Namun sama halnya dengan manusia biasa, anggota PSHT yang saat ini telah mendunia juga dapat melakukan kesalahan. Beberapa oknum melakukan tindakan yang kurang mencerminkan ajaran-ajaran PSHT. Hal tersebut mengakibatkan munculnya perpektif buruk pada organisasi pencak silat PSHT. Jika setiap anggota PSHT dapat mengamalkan ajaran-ajaran yang didapat dengan baik, maka salah satu tujuan PSHT yaitu *Memayu Hayuning Bawana* dapat

---

[22] PSHT. Buku saku Persaudaraan, 27-36. Dalam buku tersebut disebutkan pula bahwa mental kerohanian/ke-SH-an merupakan azaz Ketuhanan Yang Maha Esa. Manusia harus sadar bahwa ia tidak hidup dengan sendirinya tanpa adanya yang menghidupkan, dengan kata lain manusia sebagai individu sesungguhnya hanyalah suatu obyek dari suatu obyek mutlak, yaitu Tuhan Yang Maha Esa.
[23] Ibid., 35.
[24] M Irsyadul Ibad, Konsep Memayu Hayuning Bawana Persaudaraan Setia Hati Terate dalam Perspektif Tasawuf, *Skripsi,* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 10.

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

diwujudkan. Salah satu ajaran PSHT yang diharapkan mampu mewujudkan tujuan tersebut yaitu mental kerohanian yang salah satu praktiknya adalah *kesah*.

Kesah dalam Persaudaraan Setia Hati Terate biasanya diikuti dengan berbagai latihan agar dapat memusatkan pikiran dan perasaan pada obyek tertentu. Latihan yang utamanya diterapkan yaitu melalui pernapasan, usaha untuk mendengarkan suara terjauh dari tempat *kesah*, mencari tempat yang hening dan nyaman, serta tetap fokus dan menghiraukan segala bentuk gangguan. Dalam PSHT setiap anggota telah dibekali dengan berbagai jenis pernapasan diantaranya, pernapasan kasar yang meliputi; pernapasan dada dan pernapasan perut, serta pernapasan halus yang dijadikan pembahasan dalam kajian ini yang dikenal dengan *kesah* (pernapasan yang diajarkan khusus bagi calon anggota sah PSHT).[25]

Kesah Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan salah satu bentuk persiapan sebelum siswa PSHT disahkan menjadi warga PSHT.[26] Setelah menempuh latihan normal 1-2 tahun dengan mendapatkan 5 ajaran pokok yaitu; persaudaraan, olah raga, kesenian, bela diri, serta kerohanian. Siswa PSHT yang telah siap disahkan menjadi warga PSHT dilatih untuk mempraktikan *kesah* agar

---

[25] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Perspektif Sufi Healing dan Meditasi Mahasi Sayadaw, *Skripsi,* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), 81.

[26] Siswa PSHT adalah sebutan bagi anggota PSHT yang belum disahkan dan baru mengikuti latihan PSHT. Warga PSHT merupakan sebutan bagi anggota sah PSHT yang telah melalui latihan-latihan dalam kurun waktu tertentu. Ada 2 jenis bentuk latihan PSHT dilihat dari segi waktu latihannya yaitu latihan privat dan latihan normal. Latihan privat biasanya diikuti oleh siswa PSHT yang usianya di atas rata-rata dan penjabat tinggi, seperti Presiden Republik Indonesia Joko Widodo yang mengikuti latihan PSHT selama 9 bulan lalu disahkan. Sedangkan latihan normal merupakan latihan yang diikuti oleh siswa dengan usia standar yang disahkan dalam kurun waktu 1-2 tahun. Tentu saja tidak ada paksaan apabila siswa PSHT yang usianya di atas rata-rata ingin mengikuti latihan normal, karena pastinya akan memberikan kesan yang lebih dalam setelah disahkan menjadi warga PSHT.

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

setelah menjadi warga PSHT tidak hanya berjiwa pendekar yang kita kenal sebagai tukang pukul saja. Karena hal tersebut bukanlah tujuan dari pengajaran Persaudaraan Setia Hati Terate yang sesungguhnya. Warga PSHT sesungguhnya adalah mereka yang mampu mengendalikan dirinya sendiri, tidak mengedepankan emosi, serta bertindak sesuai dengan hukum dan Agama.

Seperti yang telah digambarkan diatas, meditasi dan zikir merupakan salah satu metode yang tak jarang dipakai pada saat proses mencapai kesadaran spiritual. Dari sini dapat ditarik benang merah bahwa meditasi dan zikir *(kesah)* dalam organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate secara tidak langsung juga telah ditelaah dalam kajian psikologi transpersonal. Dapat dikatakan bahwa *kesah* merupakan salah satu jalan menuju kedekatan diri kepada Tuhan YME, apalagi jika dalam praktik *kesah* dibarengi dengan meditasi dan zikir. Meditasi dan zikir mampu mengantarkan manusia pada dimensi mistis berupa pengalaman akan kesatuan dengan Yang Esa.[27] Oleh sebab itu dalam skripsi ini peneliti menfokuskan diri pada kajian mengenai "*Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)".

B. Rumusan Masalah

Disandarkan pada latar belakang masalah tersebut penelitian ini akan memfokuskan pembahasan pada beberapa permasalahan, yaitu;

[27]Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate, 58.

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

1. Bagaimana histori *kesah* dalam organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate?
2. Bagaimana penerapan *kesah* sebagai teknik meditasi dan zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate?
3. Bagaimana pengaruh *kesah* bagi anggota Persaudaraan Setia Hati Terate?

C. Tujuan Penelitian

Didasarkan pada rumusan masalah diatas penelitian ini mengandung beberapa tujuan, yakni;

1. Mengetahui histori *kesah* dalam organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.
2. Mendeskripsikan penerapan *kesah* sebagai teknik meditasi dan zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate.
3. Mengetahui pengaruh *kesah* bagi anggota Persaudaraan Setia Hati Terate.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang telah selesai diharapkan mampu memberikan manfaat baik dari aspek teoritis atau keilmuan maupun dari segi praktis atau terapan. Sebuah penelitian yang baik harusnya mampu memberikan *outcome* dan *impact* khususnya bagi khazanah keilmuan dan umumnya bagi setiap pembaca. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan, yaitu;

1. Teoritis

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

Penelitian dengan judul *Kesah Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT),* diharapkan dapat menyumbangkan dedikasi keilmuan bagi disiplin ilmu Tasawuf atau juga dalam disiplin ilmu Psikologi. Kajian mengenai meditasi dan psikologi memang sudah cukup beragam. Tetapi baru sedikit bahkan bisa jadi belum ditemukan riset yang membahas *kesah* sebagai teknik meditasi dan zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate secara spesifik. Oleh sebab itu, penulis berharap penelitian ini dapat menyumbangkan referensi baru khususnya dalam kajian ilmu tasawuf (*kesah*, meditasi, dan zikir dalam budaya PSHT) serta kajian ilmu Psikologi.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat lewat analisis yang dijabarkan kepada pihak-pihak yang sedang atau akan berkecimpung dalam dunia meditasi, zikir serta psikologi. Bukan hanya pada sesama peneliti maupun mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menembus seluruh lapisan masyarakat pada jangka panjang. Sehingga meditasi dapat menjadi salah satu metode guna menghadapi problema kehidupan yang semakin kompleks.

E. Penegasan Istilah

Dengan banyaknya jumlah manusia, banyak pula pemikiran yang dihasilkan. Guna menghindari kesalahpahaman yang mungkin terjadi, berikut

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

peneliti akan memaparkan beberapa variabel yang tersusun dalam judul skripsi *Kesah Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).*

Kesah: Merupakan ajaran untuk calon warga Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang dalam praktiknya berupa pernapasan, meditasi, dan ada pula yang menggunakan zikir pada saat mengamalkannya. Ajaran *Kesah* hanya diberikan kepada siswa PSHT yang telah siap untuk ditetapkan menjadi warga PSHT.

Teknik Meditasi: Banyak kajian terdahulu yang telah lebih dulu mendefinisikan meditasi. Meditasi dimaknai sebagai jalan menuju Tuhan, *inner dialog*, penyatuan dengan Sang Pencipta. Sedangkan dalam bahasa latin, kata meditasi diadopsi dari kata *meditari* dari akar kata *mederi* yang berarti menyembuhkan *(to heal).* Meditasi juga disebut-sebut sebagai jalan memperoleh ketenangan hati yang sebelumnya diliputi kegelisahan.[28] Ada banyak teknik pada saat melakukan meditasi, dan dalam skripsi ini *kesah* menjadi salah satu teknik tersebut.

Teknik Zikir: Zikir diartikan mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan serta menyucikan.[29] Sedangkan dalam praktinya ada banyak teknik yang dapat dilakukan ketika seseorang melakukan zikir. Salah satu teknik tersebut yaitu *kesah* yang merupakan salah satu ajaran dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).

---

[28] Rudy, (Anggota pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate), *wawancara*, Surabaya, 3 Oktober 2019.
[29] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 77.

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

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT): Salah satu budaya lokal pencak silat yang merupakan bagian dari Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat yang dikenal dengan istilah PSHT tersebut merupakan pencak silat yang mengutamakan persaudaraan sehingga menjadikannya pelajaran pertama bagi siswa PSHT yang baru mengikuti latihan. Sedangkan mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan inti pelajaran atau tujuan PSHT. [30]

F. Kajian Terdahulu

Kesah yang mencangkup Meditasi dan zikir merupakan sebuah metode pendekatan diri kepada Allah sekaligus sebagai bentuk ikhtiar guna menyelesaikan permasalahan hidup yang dihadapi manusia dan memperoleh ketenangan lahir dan batin. Meditasi sendiri khususnya dewasa ini telah berkembang cukup pesat. Sedangkan dalam Islam zikir juga merupakan salah praktik spiritual dan terapi Islami yang banyak dilakukan oleh umat Muslim. Senada dengan meningkatnya semangat kehidupan spiritual dan mistis dalam masyarakat. Meditasi dan zikir yang dalam perkembanganya mengalami banyak modifikasi yang salah satunya yaitu *kesah*, tetap mampu mempertahankan ke-eksisan-nya di dunia para pencari ketenangan. Meditasi bukan merupakan hal baru bagi kehidupan manusia, sebut saja Sunan Kalijaga yang pernah melakukan meditasi (bertapa) atau samadi agar supaya dapat mencapai *Makrifatulla>h*. Hingga di zaman modern ini meditasi dan zikir masih sering dipraktekan dalam proses terapi diri sendiri (*self healing).* Tentu saja setiap penelitian akan mengaitkan penelitiannya dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang di

[30] PSHT. Buku saku Persaudaraan, 27-36. Materi pelajaran untuk siswa PSHT terdiri dari Persaudaraan, olah raga, kesenian, bela diri, kerohanian (ke-SH-an).

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

anggap relevan dan memiliki pembahasan serupa. Berikut penulis akan memaparkan beberapa karya ilmiah dan buku yang dapat dijadikan Kajian Pustaka atau Kajian Terdahulu;

Diawali dengan sebuah buku karya Sudirman Tebba dengan judul *Meditasi Sufistik*. Buku hasil terbitan Pustaka Hidayah (2004) ini berisi pembahasan seputar praktek-praktek spiritual tasawuf yang masuk dalam golongan meditasi dalam dunia Islam. Seperti halnya *mura>qaabah, muha>sabah*, 'uzlah, doa, i'tikaf, wirid, zikir, dan tafakkur.[31] Dalam buku dengan jumlah halaman 137 halaman ini, Sudirman Tebba mengungkapkan bahwa meditasi sebagai salah satu praktik sufistik masih sangat relevan dengan kehidupan masa ini yang mengalami banyak gejolak serta perubahan yang tak pasti.

Buku kedua, penulis mengangkat sebuah buku karya penulis sekaligus praktisi Djoko Putranto dan Ferry Ramly. *Buku berjudul Meditasi Kesadaran Jalan Menuju Kesempurnaan* ini mengajak setiap pembaca agar mencoba melihat kekuatan supranatural yang ada di dalam diri manusia. Dalam buku ini penulis juga menampis anggapan miring bahwa setiap kekuatan supranatural bertentangan dengan Agama. Menurut penulis hal terpenting dalam melakukan meditasi adalah niat yang kuat untuk menyelaraskan diri dengan alam semesta dan Sang Pencipta.[32] Buku tersebut juga dilengkapi dengan teknik meningkatkan kundalini (energi) serta langkah-langkah meditasi pernapasan.

---

[31] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 12.
[32] Djoko Putranto dan Ferry Ramly, *Meditasi Kesadaran Jalan Menuju Kesempurnaan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2000), x.

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

Berikutnya yaitu buku karya seorang penulis Muhammad Muhibbuddin, dengan judul *Terapi dan Muhasabah Hati: mengarungi Makna Man 'Arrafa Nafsahu, 'Arafa Rabbahu.* Buku ini merupakan hasil karya penulis kelahiran Jepara yang menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam buku ini penulis mengajak setiap pembaca untuk segera menentukan siapa dirinya, dengan kata lain mampu mengenal dirinya dengan lebih baik. Orang yang ikut-ikutan atau yang dalam istilah Jawa *melu grubyuk ora ngerti rembuk,* artinya hanya mengikuti saja tanpa tau maksud dan tujuan. Orang-orang demikian mencerminkan sikap diri yang tidak mempunyai prinsip dan pendirian.[33] Buku ini memang tidak menyinggung istilah meditasi, zikir, ataupun Psikologi transpersonal, tetapi teknik atau metode Muhasabah Hati merupakan salah praktik meditasi dalam dunia Islam atau Tasawuf.

Selanjutnya yaitu buku dengan judul *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda* karya penulis Tjiptadinata Effendi yang diterbitkan oleh PT Elex Media Komputindo. Buku yang membahas meditasi dengan cukup mendetail ini mengungkapkan betapa saat ini meditasi telah mengalami pertumbuhan dengan sangat cepat entah itu di dalam negeri atau di luar negeri. Buku ini juga menjelaskan bagaimana melakukan meditasi dan hasil apa saja yang diperoleh setelah melakukan meditasi. Guru terbaik dalam meditasi adalah pengalaman. Sehingga seseorang harus mempraktekan meditasi terlebih dahulu jika ingin memahami dengan jelas apa itu meditasi. [34]

---

[33] Muhammad Muhibbuddin, *Terapi & Muhasabah Hati*, 4.
[34] Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, (Jakarta: PT Elex Komputindo, 2002), 2.

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

Masih oleh penulis yang sama Tjiptadinata Effendi juga melahirkan sebuah karya yang berjudul *Meditasi Jalan Menuju Kesembuhan Lahir dan Batin*. Tidak kalah dengan karya sebelumnya, buku ini juga mengungkap beberapa rahasia besar meditasi dalam dunia penyembuhan. Lebih tepatnya buku ini berisi pendalaman dari pembahasan buku "Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda". Penulis sendiri mengambil setiap poin yang tertera dalam buku berdasarkan pengalaman pribadi penulis sehingga telah dibuktikan sendiri kebenarannya. Seperti halnya kasus koma yang berkali-kali diderita penulis akibat kecelakaan, tenggelam, dan sakit yang dengan rahmat Tuhan dapat disembuhkan melalui metode penyembuhan *reiki*, yang akhirnya membuat penulis menghasilkan karya berjudul "Aplikasi Reiki Dalam Penyembuhan Diri Sendiri dan Orang Lain".[35]

Selanjutnya yaitu buku dengan judul *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Intropeksi Dalam Sebuah Kesadaran* karya A. Handoyo. Konstitusi Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa orang dapat dikatakan sehat apabila ia sehat secara jasmani, mental, dan sosial. Dalam buku ini penulis mengungkapkan bahwa dalam suasana meditasi, seseorang dapat sampai pada taraf keseimbangan, semua sistem dalam diri akan bekerja dengan maksimun tetapi hanya akan mengeluarkan energi seminimum mungkin.[36] Penulis mengajak setiap pembaca agar dapat melakukan intropeksi terhadap dirinya secara sadar.

---

[35] Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Menuju Kesembuhan Lahir dan Batin,* (Jakarta: PT Elex Komputindo, 2005), xxi.
[36] A. Handoyo, *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Intropeksi dalam Sebuah Kesadaran*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), 10-57.

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

Dalam hal ini penulis memilih meditasi sebagai metode memperoleh kesadaran terhadap diri sendiri.

Selanjutnya merupakan buku karya penulis Achmad Chodjim yang sekaligus penulis Syekh Siti Jenar dan Al-Fatihah yang mengangkat judul *Mistik dan Makrifat Sunan Kalijaga.* Melihat judulnya saja kita dapat menerka bahwa di dalamnya akan dibahas mutiara-mutiara spiritual yang dapat dipetik dari figur legendaris Sunan Kalijaga yang terkenal dengan *makrifat*-nya. Meditasi atau semedi adalah salah satu metode dalam tarekat Sunan Kalijaga. Meditasi atau semedi disini dapat disandingkan dengan zikir. Namun istilah semedi pada awal perkembangannya di Jawa menjadi lebih populer daripada zikir. Oleh sebab itu, meditasi dan zikir dapat dipertukarkan penggunaannya. [37] Meditasi jadi begitu penting sebab menjadi wasilah dalam mengingat Tuhan YME.

Beberapa daftar pustaka lain seperti halnya jurnal juga memuat pembahasan serupa mengenai tema yang di angkat oleh penulis. Diantaranya yaitu Jurnal madania yang disusun oleh Abu Bakar MS dengan judul *Psikologi transpersonal: Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi* yang terbit pada tahun 2018. Dalam jurnal tersebut penulis berusaha menguak kontribusi-kontribusi yang telah diberikan oleh psikologi transpersonal dalam menangani permasalahan-permasalahan kemanusiaan saat ini dan juga upaya mengartikan serta mengevaluasi gejala-gejala keaagamaan secara psikologis. Penulis juga mengungkapkan bahwa agama adalah wujud transedensi diri dari kekuatannya

[37] Achmad Chodjim, *Mistik dan Makrifat Sunan Kalijaga*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2007), 209.

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

sendiri sehingga kebahagiaan yang dimaksud dalam pembahasan tersebut yaitu aktualisasi dari penghambaan kepada Tuhan.[38]

Selanjutnya yaitu jurnal yang ditulis oleh Mujidin dengan judul *Garis Besar Psikologi transpersonal: Pandangan Tentang Manusia dan Metode Penggalian Transpersonal Serta Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan*. Ini merupakan jurnal Humanitas: *Indonesian Psychological Journal* yang diterbitkan pada Januari 2005. Dalam tulisan tersebut dikatakan bahwa Psikologi transpersonal yang mendeklarasikan diri sebagai madzab keempat psikologi memulai kursusnya di dalam universitas, lalu merambat ke bidang pendidikan. Dalam jurnal tersebut juga mengungkapkan bahwasannya konsep pokok manusia menurut Psikologi transpersonal adalah bahwasannya manusia bukan hanya memiliki kesadaran *psiko-fisis, psiko-kognitif,* serta *psiko-humanistik,* melainkan juga memiliki kesadaran yang terdalam serta tinggi sifatnya (Ketuhanan). Sedangkan teknik yang diterapkan dalam psikologi transpersonal diantaranya yaitu; Zen, Meditasi, Yoga, dan Sufisme.[39]

Selain buku dan jurnal beberapa karya ilmiah berupa tugas akhir juga telah memberikan pembahasan yang hampir serupa. Yang pertama yaitu skripsi karya Munir Abdul Bashor yang merupakan alumni S1 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi tersebut memuat judul *Kosmologi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT): (Telaah Terhadap Konsep Memayu Hayuning Bawana).* Skripsi tersebut membuat benang merah bahwasannya ada kesamaan mengenai

---

[38] Abu Bakar MS, "Psikologi Transpersonal: Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi", *Jurnal Madania*, (2018), Vol. 8, No. 2, 162.
[39] Mujidin, Garis Besar Psikologi Transpersonal, 54.

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

konsep yang merupakan salah satu budaya Jawa dengan sebuah konsep dari Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu Memayu Hayuning Bawana. Ini merupakan sebuah konsep yang mengajarkan manusia untuk terus melestarikan dan menjaga alam semesta beserta isinya.[40]

Selanjutnya yaitu skripsi berjudul *Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel dalam Perspektif Sufi healing dan Meditasi Mahasi Sayadaw.* Skripsi tersebut merupakan karya tulis mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu Abdul Munif. Dalam skripsi tersebut diantaranya membahas mengenai pernapasan dalam pencak silat PSHT, yang dibagi menjadi dua, yaitu pernapasan kasar dan pernapasan halus *(kesah).* Penulis juga membahas mengenai pernapasan perspektif *sufi healing*, serta pernapasan menurut kacamata meditasi Mahasi Sayadaw. Dimana dalam PSHT sendiri praktik meditasi merupakan sekumpulan teknik olah napas yang dilakukan dengan berbagai posisi.[41]

Selain itu ada pula skripsi berjudul *Meditasi Buddha Theravada dalam Perspektif Mahasi Sayadaw.* Skripsi yang ditulis oleh Bambang Romaidi yang merupakan mahasiswa Ushuluddin Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta tersebut menfokuskan pembahasan kepada meditasi dalam konsep Mahasi Sayadaw. Dimana orientasi meditasi Buddha Theravada menurut Mahasi Sayadaw yaitu dicapainya Pencerahan sebagai pembebasan atau pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang menderanya. [42]

---

[40] Munir Abdul Bashor, Kosmologi Persaudaraan Setia Hati Terate, 63.
[41] Abdul Munif, Pernapasan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate, 93.
[42] Bambang Romaidi, Meditasi Buddha Theravada, 69.

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

Skripsi karya M. Arbiyanto Hijriyan, seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul *Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta).* Dalam karya tersebut dituturkan bahwa untuk menuju kehidupan meditatif, seorang meditator harus melakukan praktik-praktik serta latihan yang mengacu kepada penemuan jati diri dan intisari Ketuhanan. Suasana meditasi akan mengarahkan manusia merasakan keberadaan Tuhan dalam setiap gerak-gerik kehidupan. Berangkat dari hal tersebut manusia dapat membangkitkan keadaan spiritual untuk akhirnya dapat menempatkan diri sebagai satu kesatuan yang utuh dari alam semesta.[43]

Skripsi karya mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya sekaligus anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul *Konsep Memayu Hayuning Bawana Persaudaraan Setia Hati Terate Dalam Perspektif Tasawuf*. Skripsi yang ditulis oleh M. Irsyadul Ibad tersebut memuat pembahasan mengenai pentingnya memiliki akhlaq al-Karim atau aklak yang mulia. Dalam konsep *memayu hayuning bawana* sendiri telah mencanangkan kesesuaiannya dengan ajaran Tasawuf, dimana keduannya mengajarkan mengenai akhlak yang mulia, budi pekerti luhur kepada Tuhan, sesama manusia, serta terhadap alam semesta.[44]

Dari kajian terdahulu yang disebutkan diatas, penulis memiliki pemikiran bahwa perlu adanya kajian lanjutan yang secara spesifik membahas mengenai *kesah,* meditasi, dan zikir terkhusus dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati

[43] M. Arbiyanto Hijriyan, Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta), *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), 79.
[44] M Irsyadul Ibad, Konsep Memayu Hayuning Bawana Persaudaraan Setia Hati Terate Dalam Perspektif Tasawuf, *Skripsi,* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 84.

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

Terate (PSHT). Selain itu perlu adanya upaya mengungkapkan relasi atau hubungan antara satu aspek ilmu dengan aspek ilmu yang lain. Salah satunya yaitu *kesah* dalam PSHT dengan meditasi dan zikir sebagai teknik terapi dalam psikologi transpersonal (Islam atau tasawuf), sehingga diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan khususnya dalam kajian ilmu Tasawuf dan Psikologi. Sebuah penelitian dikatakan baik apabila mendorong peneliti selanjutnya tertarik mengkajinya secara lebih dalam. Terdapat beberapa narasi yang telah menguak beberapa paparan mengenai meditasi dalam PSHT dan teknik olah napas *kesah*. Namun menurut pengamatan peneliti, belum terdapat penelitian ilmiah yang secara spesifik mengkaji mengenai *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Oleh sebab itu, peneliti berusaha mengumpulkan data-data yang dapat disatukan dalam penelitian.

G. Metodologi

Metodologi berasal dari kata "metode" yang bermakna teknik yang benar dalam mengerjakan suatu hal serta "logos" yang berarti ilmu (pengetahuan). Dengan demikian, metodologi dapat didefinisikan sebagai suatu proses untuk mencapai tujuan dengan mempergunakan pikiran dengan seksama. Sehingga penting adanya metodologi dalam suatu penelitian guna mendapatkan fakta-fakta serta prinsip-prinsip secara hati-hati dan sistematis yang selaras dengan pernyataan J. Suprapto MA.[45]

1. Jenis Penelitian

[45] J Suprapto MA menyatakan bahwa penelitian merupakan penyelidikan dari suatu kajian ilmu pengetahuan yang dikerjakan guna mendapatkan fakta-fakta serta prinsip-prinsip secara sabar, hati-hati, dan sistematis.

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

Bercermin dari pernyataan di atas, metodologi menjadi penting dalam rangka menyelesaikan permasalahan atau sebagai metode untuk mencapai suatu tujuan. Pemilihan bentuk serta jenis penelitian didasarkan oleh: (1) tujuan penelitian; (2) kemampuan peneliti; (3) masalah yang akan di jawab melalui penelitian; (4) waktu; serta (5) fasilitas yang tersedia, seperti halnya data yang akan dikumpulkan.[46] Dalam kesempatan ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif sebab penelitian ini tergolong dalam bentuk penelitian kualitatif serta *library research*.

Pendekatan kualitatif digunakan pada penelitian-penelitian yang tujuannya adalah mengungkapkan arti serta pemahaman yang mendetail mengenai sesuatu permasalahan yang ingin dipecahkan yang tarlihat dalam data kualitatif, seperti halnya gambar, kata, juga kejadian serta dalam *natural setting* atau kondisi realitas. Penelitian ini permulaannya dipakai dalam studi sosiologi, antropologi, lalu selanjutnya masuk dalam studi psikologi, pendidikan, serta bidang sosial yang lain. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif harus dilakukan dengan efektif, peneliti wajib mengetahui apa yang sedang diteliti, asal mulanya, serta keterkaitannya dengan yang lain, tentu saja hal tersebut tidak terlepas dari konteksnya. Penelitian ini dalam analisis datanya tanpa mempergunakan analisis statistik, tetapi lebih kepada analisis secara naratif.[47]

---

[46] A Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), 43.

[47] A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif,* 43-44. Erickson (1968) menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan serta dampak yang terjadi dari suatu tindakan terhadap

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

Menurut Frankel ada beberapa karakteristik dalam penelitian kualitatif, diantaranya yaitu; (1) aturan yang alami sebagai sumber langsung dari tanggal dan peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian kualitatif; (2) tanggal kualitatif dikumpulkan dalam bentuk kata atau gambar, bukan angka; (3) penelitian kualitatif memberikan perhatian pada proses serta produk; (4) penelitian kualitatif atau *qualitative research* cenderung menganalisis datanya dengan cara induktif; (5) perhatian utama dalam penelitian kualitatif adalah menjadikan manusia berpikir bahwa hidup ini masuk akal.[48]

Penelitian ini mempergunakan pendekatan kualitatif dengan maksud guna menggambarkan serta mengungkapkan *(to describe and explore)* juga menggambarkan serta menjelaskan *(to describe and expalain).* Menurut Nasution pendekatan kualitatif digunakan untuk menglahirkan *grounded theory*. *Grounded theory* yaitu pendekatan penelitian kualitatif yang dikembangkan oleh Glaser dan Struss yang tujuan pokonya adalah menumbuhkan teori tentang minat terhadap fenomena (pengertian dan konsep-konsep). [49]

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses dalam suatu penelitian setelah seorang peneliti memperoleh pemahaman mengenai kontribusi penelitian serta menerangkan mengenai sumbangan literatur pada bagian penelitian

---

kehidupan mereka. Lihat Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 7.

[48] Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metode Penelitian*, 10.

[49] Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metode Penelitian*, 14. Lihat juga Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Sulawesi: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019), 6-7.

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

yang dikaji. Guna memperoleh data yang akurat dan baik, pengumpulan data harus dilakukan dengan mengikuti kaidah-kaidah atas suatu metode yang sesuai dengan aspek yang diteliti.[50] Dalam penelitian kualitatif ada berbagai metode sebagai cara penggalian data yakni, observasi, wawancara, serta dokumentasi.

a. Observasi

Dalam penelitian bahasa Indonesia observasi sering dimaknai sebagai pengamatan. Kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian sebab mempunyai arti yang serupa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), observasi diartikan sebagai pengamatan atau peninjau secara cermat. Senada dengan hal tersebut observasi juga dimaknai sebagai kegiatan mengamati atau mengawasi dengan teliti.[51]

Dalam penelitian kualitatif ini penulis melakukan observasi terlibat dengan tujuan menganalisis data yang diperoleh secara lebih nyata. Observasi terlibat bukan sekedar pengamatan dengan mengandalkan indera penglihatan saja, tetapi turut mengikutsertakan semua indera tubuh dalam proses observasi. Dengan demikian, peneliti akan terlibat dalam proses sosial secara langsung dan dapat pula menyelami dan mengalami kehidupan sesuai dengan aspek yang diteliti.[52]

---

[50] Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, (Yogyakarta: ANDI, 2018), 31.
[51] Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan*, 32.
[52] Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan*, 34.

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

Observasi akan dilakukan dengan menggunakan panduan observasi, memperhatikan aspek-aspek yang akan diamati, serta menggunakan teknik naratif dalam proses pencatatan data. Data naratif yang diperoleh dalam proses observasi berupa catatan hasil pengamatan terlibat yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam skripsi ini penulis melakukan observasi diantaranya di Padepokan PSHT Rayon Tugurejo dan Komisariat UINSA.

b. Wawancara

Penggunaan metode wawancara baik dibidang sosial, profesional, ataupun akademik menjadikan hidup saat ini sering disebut sebagai *interview society*. Fungsi wawancara dalam industri jurnalisme serta industri riset semakin dominan. Dalam riset ilmu sosial, wawancara kini menjadi metode yang begitu potensial. Wawancara dilakukan dalam rangka mengorek lebih detail tentang sikap, keyakinan, perilaku, serta pengalaman responden terhadap fenomena sosial. Ciri utama dari teknik wawancara yaitu adanya pertukaran informasi secara verbal dengan satu orang bahkan lebih.

Tugas pewawancara sangat penting dalam proses pemahaman dan penggalian informasi dari responden. Perbedaan wawancara dengan percakapan biasa ada pada pemahaman tentang tugas pewawancara dan tugas narasumber. Dalam perkembangannya, wawancara kini menyediakan tempat khusus bagi pendapat setiap orang tanpa terkecuali. Dengan kata lain, siapapun dapat menjadi

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

responden dalam proses penggalian data dengan teknik wawancara. Menurut Rowley, wawancara dipakai dalam riset kualitatif guna memperoleh fakta serta pemahaman terhadap opini, sikap, pengalaman, proses, perilaku, ataupun prediksi.[53] Dalam penelitian ini penulis akan melakukan wawancara terstruktur kepada anggota PSHT Rayon Tugurejo dan Komisariat UINSA baik siswa maupun warga PSHT. Data yang diperoleh berupa rekaman dan catatan pada saat wawancara yang akan diolah kembali oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi juga adalah satu dari beberapa metode yang inti dalam proses penggalian data. Dibandingkan dengan metode sebelumnya, dokumentasi dapat dikatakan lebih mudah, yang dimaksud yaitu apabila terdapat kesalahan sumber datanya masih sama serta tidak berganti. Dokumentasi dilakukan dengan cara menggali data berkenaan dengan hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, serta yang lainnya. Dengan demikian, dalam teknik dokumentasi, benda mati merupakan aspek yang akan diamati dan bukan benda hidup. Guna mengumpulkan segala sesuatu yang sifatnya bebas serta belum ditetapkan dalam daftar variabel penulis dapat memakai kalimat yang bebas.[54] Salah satu sumber utama yang penulis

[53] Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan*, 53-64.
[54] Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 77-78.

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

gunakan dalam penelitian ini yaitu; buku saku PSHT serta buku-buku lain yang membahas seputar meditasi dan zikir.

3. Sumber Data

Setiap penelitian memerlukan sumber data sebagai dasar dalam sebuah penelitian sekaligus memperkuat kevalidan sebuah hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif umumnya memperoleh data dari dua sumber yakni data primer juga data sekunder. Data primer didapatkan langsung dari subjek penelitian melalui teknik-teknik seperti yang telah disebutkan diatas. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian orang lain.[55]

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti memperoleh data primer dari anggota Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), baik dari anggota PSHT Komisariat UIN Sunan Ampel Surabaya, anggota PSHT Rayon Tugurejo Bojonegoro, dan anggota PSHT lainnya. Sedangkan data sekunder penulis peroleh dari buku-buku relevan, jurnal, skripsi, buletin, wibesite, dan dokumen pribadi.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian kualitatif ini, guna mempermudah mengetahui isi skripsi secara keseluruhan, maka akan dirinci dalam sistematika pembahasan yang akan dibagi menjadi lima bagian, yaitu;[56]

---

[55] Nurhalimah, Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi,* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 21-22.

[56] Mukhtazar, *Teknik Penyusunan Skripsi*, (Yogyakarta: Absolute Media, 2012), 105.

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

Bab pertama, yaitu pendahuluan sebagai gambaran mengenai kerangka pembahasan pada bab berikutnya. Diawali dengan latar belakang masalah *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Dilajutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah, kajian terdahulu atau kajian pustaka, metodologi atau metode penelitian, serta diakhiri dengan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi landasan teori. Dalam bab ini akan dibahas mengenai gambaran umum mengenai *kesah* baik dari aspek pengertian *kesah* dan manfaat *kesah*. Dan juga akan dibahas mengenai meditasi dan zikir baik dari pengertian meditasi dan zikir, manfaat meditasi dan zikir, serta metode dalam meditasi dan macam-macam zikir.

Bab ketiga, memuat pemaparan mengenai *kesah* dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Sejarah terbentuknya PSHT, tokoh-tokoh yang berperan dalam pembentukan PSHT, serta ajaran-ajaran dalam organisasi Pencak Silat PSHT.

Bab keempat, berisikan analisis *kesah* sebagai teknik meditasi dan zikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) untuk mendeskripsikan keterkaitan diantara ketiganya (*kesah*, meditasi, dan zikir), serta pengaruhnya bagi anggota PSHT.

Bab kelima, adalah bab terakhir dalam penelitian ini. Dalam bab ini akan dibagi menjadi dua sub bagian yaitu kesimpulan dalam penelitian ini serta saran guna memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam penelitian.

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

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

BAB II

KESAH, MEDITASI, DAN ZIKIR

A. *Kesah*

a. Pengertian *Kesah*

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan organisasi pencak silat yang memiliki banyak jenis pembelajaran di dalamnya. Meskipun tergolong ke dalam salah satu budaya seni pencak silat asli Indonesia, namun PSHT bukan hanya mengajarkan pencak silat saja kepada setiap anggotanya. Bahkan tujuan utama atau pelajaran utama dalam PSHT adalah mendidik manusia yang berbudi luhur, tahu benar dan salah, serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Inilah mengapa pelajaran pencak silat dalam organisasi PSHT dianggap sebagai pelajaran sampingan dan penunjang dari pelajaran utama. Adapun pembelajaran dalam PSHT dirangkum dalam panca dasar atau lima dasar PSHT, yakni: persaudaraan, olahraga, kesenian, bela diri, dan kerohanian atau yang dalam PSHT disebut sebagai ke-SH-an.[1]

Dalam setiap pelajaran anggota PSHT diajari untuk senantiasa berjalan di jalur yang benar dan tentunya sesuai dengan tuntunan agama. Persaudaraan mengajarkan bahwa setiap anggota PSHT baik warga maupun siswa tidak boleh memandang rendah anggota yang lain, karena dalam PSHT semuanya dianggap sama. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam dimana setiap manusia dianjurkan untuk senantiasa menjaga dan memperkuat

[1] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 27.

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

persudaraan (*Ukhuwah Islamiyah*) diantara sesama umat.[2] Dalam olahraga setiap anggota diajarkan untuk senantiasa merawat tubuhnya sebagai perwujudan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Lewat ajaran kesenian setiap anggota PSHT dapat merasakan dan menghayati bahwa keindahan di alam semesta merupakan wujud nyata dari kekuasaan Tuhan. Dalam kesenian inilah setiap anggota PSHT diajarkan berbagai macam seni seperti seni gerak dan seni olah napas. Bela diri yang merupakan salah satu ajaran paling menonjol dalam PSHT ini sebenarnya hanyalah pelajaran sampingan seperti yang telah dipaparkan diatas. Pelajaran yang saat ini menjadi identitas organisasi PSHT ini dulunya digunakan oleh para leluhur PSHT dalam upaya mengusir penjajah demi kemerdekaan bangsa Indonesia. Namun saat ini bela diri dalam PSHT hanya boleh digunakan apabila bertemu pelanggaran yang menyangkut harga diri dan kehormatan saja. Sedangkan mental kerohanian atau ke-SH-an merupakan pelajaran utama dalam PSHT, dimana setiap anggota PSHT dituntun untuk dapat mengenal diri dengan sebaik-baiknya. Hal tersebut sejatinya telah terlihat dengan gamblang pada nama PSHT, yang mana istilah SH atau Setia Hati bermakna percaya pada hati sendiri dengan keyakinan bahwa kekuatan tertinggi berada di tangan Tuhan Yang Maha Esa.[3]

---

[2] PSHT tidak pernah memberikan batasan bagi anggotanya, baik dari suku, agama, negara, kaya atau miskin. PSHT selalu menjunjung nama persaudaraan diatas segala perbedaan, sehingga semua perbedaan tersebut dapat disatukan di bawah naungan satu bendera PSHT. Itulah sebabnya aggota PSHT sangat bervariasi.
[3] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 7.

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

Dalam perkembangannya pelajaran mengenai mental kerohanian mulai ditekankan apalagi seperti yang telah diketahui bahwa musuh terbesar manusia adalah nafsu yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu, mental kerohanian memegang peran krusial dalam proses pembentukan insan yang sejati. Dalam mental kerohanian setiap anggota diajarkan untuk mengenal diri sendiri sebaik-baiknya, dimana hal ini juga ditekankan oleh kalangan sufi dengan sebuah kalimat *Man 'Arafa Nafsahu Faqad 'Arafa Rabbahu* yang maknanya "Barang siapa yang mengetahui (mengenal) dirinya, maka akan mengetahui Tuhannya."[4]

Dalam buku saku Persaudaraan Setia Hati Terate dikatakan bahwa kerohanian merupakan sumber azas Ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam tingkatan tersebut manusia akan sepenuhnya menyadari bahwa dia ada karena Yang Maha Pencipta, dia hidup karena Yang Maha Hidup, tanpa-Nya manusia tidak akan ada dan hidup di alam semesta ini.[5] Pengetahuan mengenai mental kerohanian dalam PSHT belum sepenuhnya sempurna pada saat awal terbentuknya PSHT. Namun dalam perkembangannya ketika kepemimpinan dewan pusat dipegang oleh RM. Imam Koesoepangat, beliau berusaha menyempurnakan ajaran kerohanian tersebut. Hal tersebut bertujuan agar terciptanya keseimbangan antara pencak dan silatnya atau kerohaniannya dalam PSHT.[6]

---

[4] Muhammad Muhibbudin, *Terapi & Muhasabah Hati*, 13.
[5] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 35.
[6] Muhammad Irwansyah, PSHT- RM. Imam Koesoepangat Pencetus Zat *Kesah*, https://www.kompasiana.com/irwansyahirwan5711/5e72e823d541df6c4c268e82/psht-rm-imam-koessoepangat-pencetus-zat-*kesah*?page=1, (5 Juli 2021)

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

Salah satu ajaran kerohanian yang disumbangkan oleh RM. Imam Koesoepangat dan sampai saat ini menjadi kurikulum dalam pelajaran PSHT yaitu pernafasan *kesah*. Banyak yang mengira bahwa *kesah* merupakan ajaran yang telah ada sejak jaman Eyang Suro (tokoh pendiri Setia Hati atau SH), namun sejarah mengatakan bahwa *kesah* merupakan salah satu peninggalan RM. Imam Koesoepangat. Hal ini dikuatkan dengan kesaksian warga tingkat II Mas Mahendro Lebak Bulus, Jakarta Selatan. Selain itu Mas Bambang Hernuk yang merupakan ketua cabang Tanggerang yang menyaksikan ketetapan tersebut pada saat diselenggarakan sarasehan di Jakarta juga membenarkan pernyataan tersebut.[7]

Perlu diketahui bahwa dalam organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate terdapat dua jenis pernapasan yakni pernapasan kasar dan pernapasan halus. Hal tersebut merupakan salah satu ajaran inti dalam PSHT yang merupakan bagian dari aspek spiritual. Pernapasan sendiri digunakan sebagai mediator antara setiap anggota PSHT dengan Tuhannya serta dalam upaya pengembangan mental kerohanian atau ke-SH-an.[8] Sedangkan *kesah* merupakan salah satu jenis pernapasan yang digolongkan ke dalam pernapasan halus. Dimana dalam praktiknya *kesah* dilakukan dengan nafas yang halus baik samar-samar maupun tidak bersuara sama sekali. *Kesah* berbeda dengan pernapasan lain, sebab *kesah* hanya dilakukan dengan posisi terlentang (posisi yang dianggap paling rileks) saja. Sedangkan waktu pelaksaannya dibebaskan kecuali tiga waktu, yaitu: pada saat matahari terbit,

[7] Muhammad Irwansyah, PSHT,
[8] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 80.

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

pada saat matahari tepat di ubun-ubun, dan pada saat matahari terbenam. Hal tersebut karena ditiga waktu yang disebutkan sebelumnya dapat memicu terserapnya energi negatif ke dalam tubuh pada saat melakukan *kesah*.[9]

Kesah dalam bahasa Indonesia dapat diartikan dengan rintihan. Sedangkan dalam bahasa Melayu *kesah* memiliki arti menghela napas. Dalam pengucapannya *kesah* seringkali disandingkan dengan kata keluh (keluh *kesah*) yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dimaknai sebagai suara yang diungkapkan karena perasaan gelisah, kesal, tidak, senang, dan sebagainya. Namun terlepas dari itu *kesah* dalam PSHT semata-mata merujuk pada praktik olah napas yang diajarkan oleh RM. Imam Koesoepangat. Dimana tujuan dari pernapasan *kesah* dalam PSHT tersebut yaitu untuk membangkitkan zat Ilahi (zat *kesah*) dalam diri manusia.

Kesah merupakan pernapasan yang hanya diajarkan kepada siswa PSHT yang dianggap telah siap disahkan menjadi warga PSHT saja. Sehingga ketika menjadi warga PSHT pernapasan *kesah* tersebut harus sering dilatih agar dapat menemukan manfaat yang sebenarnya. Banyak yang mengatakan bahwa anggota PSHT menjalani latihan tenaga dalam yang mana setiap anggota dibekali dengan isian-isian (*ghoib*) dalam dirinya. Kenyataannya adalah kekuatan-kekuatan fisik yang di dapat setiap anggota PSHT adalah murni hasil latihan fisik dan pernapasan yang diberikan pelatih sewaktu menjalani masa pelatihan. Oleh karenanya penting bagi setiap warga PSHT untuk tetap menjalani latihan pernapasan meskipun telah

[9] Mas No, (Warga PSHT 1986 dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara*, Bojonegoro, 23 Juni 2021.

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

disahkan. Hal tersebut juga ditunjukkan agar tujuan sejati PSHT yang mengajarkan setiap anggota untuk mengenal diri sendiri dengan baik serta mengenal Tuhan dapat dicapai.

b. Manfaat *Kesah*

Kesah yang merupakan salah satu teknik pernapasan tentu saja memiliki banyak manfaat baik dari aspek jasmani maupun rohani setiap pengamalnya. Diantaranya yaitu menjadikan seorang individu lebih tenang, baik pikiran, hati, maupun perasaan yang mengganggu.[10] Pada saat seseorang menjalani pernapasan tentu saja orang tersebut akan menemukan kedamaian dan keheningan. Hal tersebut sudah banyak dibuktikan lewat praktik-praktik terapi fisik maupun batin seperti yoga, meditasi, dan pernapasan itu sendiri. Pada saat ini banyak ditemukan penyakit fisik yang asalnya adalah dari hati dan pikiran manusia. *Suudzon* atau berpikir negatif mampu memicu penyakit fisik pada diri seseorang. Oleh karenanya penting bagi manusia untuk dapat mengendalikan hati serta pikirannya agar senantiasa berpikiran positif.

Manfaat *kesah* yang selanjutnya adalah melatih kepekaan pancaindera terhadap keadaan sekitar. *Kesah* yang diikuti dengan meditasi dan konsentrasi penuh mampu membuat pancaindera manusia berfungsi lebih baik. Salah satu teknik yang biasanya digunakan adalah dengan berusaha mendengar suara terjauh dari tempat melakukan *kesah*. *Kesah* juga mampu membawa manusia ke dalam keadaan dimana ia menyadari

[10] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 88.

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

bahwa dirinya hanyalah bagian kecil dari ciptaan Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebab *kesah* bukan hanya pernapasan saja, namun *kesah* juga sebagai sarana komunikasi pesilat PSHT dengan Tuhannya. Adapun *kesah* yang dikolaborasikan dengan zikir akan dapat membuat seorang individu senantiasa berjalan ke arah Tuhan dan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan.[11]

Melatih *kesah* seperti halnya memompa roda, semakin dipompa maka ia akan semakin kuat dan berisi. Itulah sebabnya beberapa anggota SH yang secara rutin melatih pernapasannya mampu menghancurkan benda-benda keras seperti halnya balok es, batu bata, besi, dan berbagai benda keras lainnya.[12] Kepribadian yang dimiliki para pengamal pernapasan juga berbeda dengan mereka yang tidak pernah melatihnya. Biasanya anggota PSHT dengan ilmu pernapasan yang tinggi akan cenderung lebih tenang, dapat mengendalikan diri, rendah hati, dan tidak menonjol. Sebaliknya yang tidak memiliki kemampuan dalam pernapasan cenderung sembrono dan tidak dapat mengendalikan diri dengan baik. Dalam hal kekuatan fisik, anggota PSHT dengan seni olah napas yang baik juga cenderung lebih unggul dari anggota lain yang hanya melakukan latihan fisik saja. Sebab secara tidak langsung pernapasan yang dilatih dengan rutin mampu mempengaruhi kemantapan gerakan tubuh dan kekuatan fisik anggota PSHT.

---

[11] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 89.
[12] Mas No, (Warga PSHT 1986 dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara*, Bojonegoro, 23 Juni 2021.

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

Istilah *kesah* pada dasarnya digunakan untuk menyebut zat ilahi dalam diri manusia, itulah mengapa kata zat dan *kesah* sering disandingkan dalam penyebutkan ajaran kerohanian PSHT tersebut. Zat *kesah* yang sejatinya telah tertanam dalam diri manusia tersebut oleh anggota PSHT dijadikan landasan dalam proses pemenuhan tribakti PSHT yang pertama yakni bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.[13] *Kesah* pula yang digunakan untuk melatih aspek spiritual pesilat SH Terate. Dengan demikian pencetus zat *kesah* RM. Imam Koesoepangat dapat bernapas lega menyaksikan anak didiknya mencapai harapannya yaitu keseimbangan pencak dan silat atau pencak dan kerohanian.

Kesah menjadi subjek krusial dalam organisasi sebab ia berpengaruh besar pada pembentukan jiwa anggota PSHT. Bela diri dalam organisasi pencak silat PSHT merupakan pelajaran sampingan sebagai penunjang kurikulum PSHT, namun pelajaran utama yang sesungguhnya adalah mental kerohanian atau yang dalam PSHT dikenal dengan sebutan ke-SH-an. Ke-SH-an memiliki cangkupan yang sangat luas, sebab ia merupakan ilmu kehidupan yang mengajarkan adab dalam bertingkah laku, bagaimana menjadi manusia yang baik, berbudi luhur, serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang mampu menjaga hubungan dengan Tuhan (*Hablum Minalla>h*), sesama manusia (*Hablum Minanna>s*), serta kepada alam sekitar (*Hablum Minal Alam*). Sehingga dalam proses

[13] PSHT mengajarkan setiap anggotanya untuk senantiasa mematuhi Tribakti PSHT yakni: Berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbakti kepada orangtua, berbakti kepada guru atau pelatih.

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

pembelajarannya harus dijalani sampai seorang individu tidak lagi memiliki kehidupan atau mati.

B. Meditasi

a. Pengertian Meditasi

Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.[14] Meditasi juga dapat dipahami dari istilah latin. Dalam bahasa latin meditasi berasal dari kata "meditari" dengan akar kata latin "mederi" yang artinya menyembuhkan (*to heal*). Sehingga dapat dikatakan bahwa meditasi adalah ilmu pengetahuan mengenai penyembuhan. Penyembuhan yang dimaksud disini adalah segala macam penyakit fisik, mental, bahkan penyakit emosional.

Meskipun demikian belum ada kesepakatan universal mengenai definisi meditasi. Namun, mengenai definisi meditasi tersebut telah banyak di ungkapkan oleh sejumlah ilmuan lewat karya-karyanya. Beberapa definisi tersebut antara lain;[15]

- Meditasi adalah *inner dialog*
- Meditasi juga dianggap sebagai jalan menuju Tuhan
- Meditasi adalah jalan menuju diri sendiri
- Meditasi merupakan penyatuan ke hadirat Sang Pencipta
- Meditasi adalah penyatuan diri dengan keabadian

[14] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,*, 11.
[15] Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2002), 1.

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

Meditasi adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk memusatkan pikiran pada satu titik. Dalam kondisi meditasi, tubuh akan mencapai taraf keseimbangan. Dimana semua sistem syaraf akan bekerja dengan maksimal, tetapi energi yang dikeluarkan dari tubuh hanya mencapai batas minimum. Dalam meditasi seorang meditator akan mencapai *trance*, hening, dalam suatu tingkat kesadaran tinggi. Dengan begitu meditator dapat dengan mudah mengontrol emosi, mampu memahami dengan baik apa yang harus dilakukan, serta mampu menguasai segala sesuatu yang terjadi dalam tubuh.[16]

Moeslim Dalidd dari Yayasan Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi sebagai suatu cara, metode, dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan yang ingin dicapai selama proses meditasi-pun beragam tergantung kepada meditator. Dizaman sekarang, banyak orang yang telah memiliki harta berlimpah, kedudukan yang tinggi, serta kebahagiaan dunia. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan dunia yang dirasakan akan terasa hampa apabila tidak memiliki kedekatan dengan Tuhan.[17] Lewat meditasi seorang meditator juga mencari makna spiritual dalam hidup yang terkubur begitu dalam.

Wals mengatakan bahwa meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa meditator kepada proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Sehingga lewat meditasi seseorang

---

[16] A. Handoyo, *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Intropeksi dalam Sebuah Kesadaran*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), 57-58.
[17] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 12.

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

akan diantarkan pada kesadaran bahwa manusia adalah makhluk spiritual yang paling sempurna yang telah diciptakan Tuhan Yang Maha Esa.[18]

Seperti yang telah penulis sampaikan di atas bahwasannya belum ada kesepakatan universal mengenai definisi meditasi. Sehingga banyak sekali pengertian meditasi yang dapat dijumpai dalam sejumlah buku. Guru terbaik meditasi adalah pengalaman. Begitulah yang disampaikan Tjiptananda Effendi dalam sebuah karya berjudul "Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda". [19] Sesuai dengan asal kata meditasi dalam bahasa Inggris *meditation* yang berarti pemusatan pikiran terus-menerus kepada satu objek sehingga orang tersebut akan sampai pada perenungan yang dalam.

Pengalaman orang lain mengenai meditasi tidak dapat dijadikan acuan dalam memahami apa itu meditasi. Begitu pula dengan banyaknya ungkapan yang telah secara gamblang menyampaikan definisi meditasi. Pengalaman pribadi tetap menjadi guru terbaik yang dapat membimbing setiap meditator atau setiap orang yang akan melakukan hidup bermeditasi untuk dapat memahami makna meditasi sesungguhnya. [20] Begitulah kira-kira yang membuat definisi meditasi begitu beragam. Karena pemahaman tentang meditasi berasal dari pengalaman pribadi begitu banyak orang yang telah masuk dalam dunia meditasi tersebut.

Meditasi sesungguhnya merupakan disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah ke suatu titik tertentu. Pola dasar

---

[18] Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Ekseskutif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 13.
[19] Tjiptananda Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan*, 2.
[20] Tjiptananda Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan*, 2.

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

meditasi adalah untuk mencapai keseimbangan dalam hidup.[21] Melihat meditasi dari kaca mata sufistik berarti membuat pemahaman bahwasannya manusia adalah makhluk spiritual tertinggi yang harus menyadari eksistensi dirinya yang sesungguhnya. Kebahagiaan sesungguhnya adalah apabila seseorang mengenal dirinya serta mengenal Tuhannya. Bukan kebahagiaan yang selama ini terpatri pada jiwa-jiwa kosong yang mengharapkan kehidupan mewah, harta berlimpah, ekonomi yang terjamin, serta kedudukan tinggi dimata sesama makhluk Allah.

Berbicara soal meditasi maka suatu pembahasan tidak akan terlepas dari kata konsentrasi. Menurut asal katanya, konsentrasi atau *concentrate* berarti memusatkan, sedangkan dalam bentuk kata kerjanya konsentrasi berarti pemusatan. Konsentrasi merupakan pemusatan pada satu objek yang dituju dengan mengenyampingkan objek lain yang tidak berhubungan. Seperti halnya siswa yang sedang belajar dapat diamati apakah ia sedang konsentrasi atau tidak ketika proses belajar mengajar berlangsung.[22]

---

[21] Ibid., 5.

[22] Slameto, Belajar dan Fakto-Faktor yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 86. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Berhasil tidaknya proses belajar ditentukan oleh tercapai atau tidaknya tjuan pembelajaran. Konsentrasi menjadi salah satu indikator yang sangat mempengaruhi hal tersebut. Jika siswa memiliki konsentrasi yang tinggi, maka besar kemungkinan tujuan dari pembelajaran akan tercapai. Dan sebaliknya apabila seorang siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah maka sangat mungkin menimbulkan ketidakseriusan dalam proses belajar dan aktifitas pembelajaran menjadi tidak berkualitas. Dengan demikian konsentrasi menjadi modal utama bagi siswa yang melakukan pembelajaran. Lihat Ria Aviana, Fitria Fatichatul Hidayah, "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang", *Jurnal Pendidikan Sains*, (Semarang: Universitas Muhammadiyah, 2015), Vol. 03, No. 01, 30.

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

Menurut pendapat yang lain konsentrasi berarti kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan seorang individu untuk tetap fokus dan terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu tujuan dari konsentrasi tersebut. Pada kenyataannya, banyak individu yang tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi ketika sedang menghadapi sebuah tekanan. Perhatian mereka malah semakin terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.[23]

Secara garis besar, sebagian besar orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan demikian, timbullah *statement* bahwa ketika konsentrasi seseorang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh fokus pada satu objek saja. Panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus pada hal-hal lain yang mungkin mengganggu proses konsentrasi. Demikian pula pikiran, tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain.[24] Seringkali seseorang menginginkan konsentrasi, tetapi pikirannya masih dipenuhi dengan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tujuan konsentrasi.

Meditasi dan konsentrasi dilihat dari segi pengertiannya memang terlihat sama. Tetapi kenyataannya keduannya memiliki perbedaan yang sangat jelas. Meditasi merupakan suatu proses pemurnian perasaan dan

---

[23] Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2007), 65.
[24] Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi,* (Jakarta: Puspa Swara, 2003), 1.

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

pikiran atau usaha memahami dan menguasai pikiran agar dapat bentindak tertata dan tidak kacau dalam menentukan suatu keputusan. Sedangkan konsentrasi merupakan suatu usaha memusatkan pikiran pada satu titik untuk mencapai tujuan yang kita kehendaki dan berhenti mengikuti pikiran yang akan membawa kita jauh dari tujuan hidup yang sebenarnya.[25]

Meditasi tidak sama dengan konsentrasi. Konsentrasi merupakan anak tangga menuju meditasi. Sama halnya dengan tangga yang membuat kita lelah, konsentrasi juga demikian. Ketika seseorang berhasil mencapai konsentrasi maka kesadaran akan menjadi semakin luas. Seseorang bisa mendengar musik, berbicara dengan teman, serta kaki dan tangan dapat melakukan pekerjaan yang lain. Meditasi sama dengan perluasan kesadaran sedangkan hasil akhirnya berupa keseimbangan. Setelah mencapai keseimbangan, maka seseorang tidak akan merasa cemas, gelisah, khawatir, ataupun takut. Sesungguhnya seseorang baru mulai benar-benar hidup setelah mencapai keseimbangan diri.[26]

Meditasi secara tidak langsung dapat mengubah kondisi fisik dan mental seseorang. Namun, meditasi memerlukan waktu untuk mampu mengendalikan dan mengatur semua sistem yang ada dalam diri manusia. Untuk dapat merasakan fungsi dari meditasi, kita memerlukan waktu dan kedisiplinan dalam melakukan meditasi tanpa memikirkan target pencapaian.

---

[25] "Meditasi dan Konsentrasi Apa Perbedaannya? Anda Harus Tahu!", http://gemblenganilmumetafisik.com/meditas_dan_konsentrasi_apa_perbedaanya_anda_harus_tau/, (16 Januari 2021)

[26] Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 1: Meditasi Untuk Manajemen Stres & Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 51-52.

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

Mampu menerima apa pun yang terjadi hari ini adalah hal terbaik yang bisa dicapai.[27] Sebab tidak semua orang memiliki kemampuan untuk menerima segala kenyataan yang terjadi pada dirinya.

Meditasi akan membawa seseorang untuk selalu dalam keadaan seimbang. Keadaan seimbang ini menyebabkan semua sistem yang ada pada seseorang, seperti sistem daya tahan tubuh, sistem saraf otonom, dan sistem hormonal dapat berfungsi semaksinal mungkin. Seperti halnya tidur nyenyak meditasi mengantarkan seseorang untuk menyembuhkan diri sendiri (*self healing*) dan memberikan kesempatan untuk dapat hidup lebih kreatif, tanpa kehilangan ketenangan dan kebahagiaan.[28] Tentu saja tujuan akhir dari meditasi adalah agar semakin mengenal Sang Khalik.

Meditasi merupakan pelepasan pikiran dari hal-hal yang membebani dan membuat kita selalu merasa bimbang. Ketika seseorang mulai menyadari bahwa dirinya bukan apa-apa diantara alam semesta ini, dan ketika kita menyadari bahwa kebahagiaan dunia bukanlah kebahagiaan sejati, merasa cukup dan terus bersyukur atas nikmat yang telah Tuhan berikan, maka saat itulah kita sedang mendalami jalan meditasi.[29]

Sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna, manusia dilahirkan dengan hal unik dan istimewa berupa pola pikir yang tidak dimiliki makhluk

---

[27] A. Handoyo, *Meditasi dan Pencerahan Diri: Cara Intropeksi Dalam Sebuah Kesadara,,* 58.
[28] Ibid., 58-59.
[29] Viki, (Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Tunas Muda Winongo), *Wawancara*, Surabaya, 4 Oktober 2020.

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

ciptaan Tuhan yang lain.[30] Begitu istimewanya sehingga Tuhan selalu memberikan kesempatan kepada manusia untuk kembali kepada-Nya. Tentu saja manusia yang mau bekerja keras dan berusaha akan selalu diberikan petunjuk oleh Allah SWT. Jangan sampai kita terlena hingga tanpa sadar telah jauh tersesat dari jalan Tuhan. Dan yang lebih parah apabila Tuhan telah menutup hati kita dan membiarkan kita berjalan di lajur syetan. *Nau>dzubillah Min Dza>lik.*

b. Manfaat Meditasi

Telah disampaikan di awal bahwa meditasi mampu membawa manusia sampai pada ketenangan pikiran dan perasaan, menembus dimensi spiritual yang terdalam, sehingga meditator mencapai tahap keseimbangan. Itu sebabnya salah satu definisi meditasi merujuk pada perjalanan ke dalam diri sendiri atau proses mengenal diri sendiri. Suatu perjalanan yang terlihat sangat dekat dan mudah, tetapi ternyata merupakan perjalanan yang amat jauh dan sulit yang membutuhkan kerja keras, waktu, serta disiplin diri. Meditasi juga merupakan perjalanan seorang diri, sehingga tidak ada pertolongan dari siapapun, semuanya murni usaha sendiri dari meditator.[31]

Bagi seorang pemula sangat penting halnya mengetahui manfaat dari sesuatu yang sedang atau akan dikerjakan. Bukan untuk menjadi

---

[30] Dalam ilmu mantiq (logika) manusia disebut sebagai *Al-Insanu hayawanun nathiq* yang berarti manusia adalah binatang yang berpikir. Berbeda dengan hewan lainnya manusia mengeluarkan pendapatnya baik berupa tingkah laku maupun perkataan yang sesuai dengan pikirannya.

[31] Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Theravada dalam Perspektif Mahasi Syadaw", *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2019), 45-47.

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

target pencapaian yang akhirnya membuat tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu tetapi lebih fokus pada hasilnya. Perlunya mengetahui manfaat dari suatu pekerjaan adalah agar mampu menjadi motivasi diri sehingga akan istiqomah dan menjaga disiplin diri. Dr. Herbert Benson dan Dr. R. Keith Wallace merupakan dua dari banyaknya peneliti yang telah mengungkapkan manfaat dari meditasi. Mereka menemukan bahwa meditasi transcendental (*transcendental meditation*), yang melibatkan mantra, bunyi, atau suara dapat menurunkan kecepatan denyut jantung, memperlambat kecepatan napas, serta dapat menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut disertai pula dengan perubahan kadar hormone dan peningkatan gelombang alpha dalam *cerebal cortex* dan restoratif ini sebagai *wakeful hypometabolic state* (keadaan terjaga hipometabolik), yang oleh Benson diistilahkan dengan *relaxation response* (respon relaksasi).[32]

[32] Gelombang energi otak manusia pada dasarmya dibagi menjadi empat keadaan, yaitu; beta, alpha, theta, dan delta. Keadaan otak yang sadar dan sedang aktif bentindak disebut sebagai keadaan beta (13-28 cps). Keadaan otak yang sadar namun rileks dan tenang disebut dengan keadaan alpha (7-13 cps). Keadaan alpha inilah yang menjadi jalan menuju alam bawah sadar. Keadaan dimana pikiran manusia menjadi sangat kreatif dan inspiratif disebut keadaan theta (3,5-7 cps). Keadaan ini juga terjadi saat tertidur dan bermimpi. Sedangkan keadaan delta (0,5-3,5 cps) merupakan keadaan dimana manusia tertidur lelap tanpa bermimpi. Di dalam kondisi tersebut manusia mengalami penyembuhan alami dan peremajaan sel-sel tubuh. Gelombang energi otak dibawah 0,5 cps adalah keadaan koma, sedangkan keadaan gelombang otak yang berada dia angka 0 cps dinyatakan mati secara klinis. Dalam alam meditasi jika seseorang mulai mencapai ketenangan, gelombangnya akan berubah menjadi gelombang alpha (frekuensi gelombang perdetik menjadi semakin jarang dan gerakan amplitudonya datar). Sedangkan jika seorang individu dalam keadaan gelisah maka gelombang yang tampak dalam tubuh tidak beraturan. Hal tersebut dapat diamati dengan EEG atau *Electro Encephalo Graphy.*

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

Dalam keadaan meditasi, pikiran relaks dan kegiatan energi listrik di *carebal cortex* pindah dari irama kesadaran harian (beta). Ia mengamsusikan keadaan gelombak otak baru yang dekat dengan keadaan tidur (delta) atau keadaan antara bangun dan tidur yang dikenal dengan gelombang alpha. Sebuah penemuan mengungkapkan bahwa dalam kondisi meditasi otak mengalami keadaan yang relaks sekaligus memiliki kewaspadaan yang tinggi. Proses tubuh yang berada dalam syaraf otonom, seperti halnya pernapasan dan detak jantung menurun dengan cepat. Hal tersebut memungkinkan kesadaran berpindah dari tingkat fisik ketingkat yang lebih halus dan terhubung dengan kesadaran jiwa. Sebagian meditator mengatakan ini sebagai keadaan bahagia. [33]

Dalam ajaran Buddha meditasi dibagi menjadi empat cara yaitu meditasi dengan posisi duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Dikabarkan setidaknya ada sekitar 35-50 persen orang dewasa di seluruh dunia yang mengalami gangguan susah tidur atau insomnia akibat stres dan persaan cemas. Meditasi diklaim mampu menurunkan gejala-gejala tersebut. Saat dilakukan sebelum tidur meditasi mampu membantu menekan gejala insomnia dengan meningkatkan ketenangan secara keseluruhan. Hal tersebut dikarenakan proses meditasi mampu membebaskan diri dari ketegangan relaksasi atau pelemasan dan membantu menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenagan yang bersifat sementara maupun tetap.

[33] Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Teradava., 47.

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

Meditasi juga menjadi program manajemen stres dan relaksasi sehingga sangat efektif sebagai sarana melepaskan stres. Stres dianggap sebagai energi negatif sedangkan meditasi mampu membangkitkan energi posistif dari dalam diri. Sehingga dalam proses meditasi terjadi pelepasan energi negatif dan energi yang tidak diinginkan dalam tubuh.[34] Selain yang telah disebutkan diatas inti dari manfaat meditasi yang terpenting adalah sebagai proses pengendalian diri, bertaffakur, serta menjadi ikhtiar untuk semakin dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa.

Meditasi dapat dikatakan masuk dalam metode penyembuhan Islami atau yang dikenal dengan istilah *sufi healing*. *Sufi healing* menyangkut berbagai teknik terapi Islami yang saat ini cukup populer di masyarakat. Sebut saja terapi zikir, terapi shalat, terapi puasa, serta terapi-terapi lain yang menggunakan asma Allah sebagai metode penyembuhan. Dizaman sekarang ini, dimana berbagai macam bentuk musibah Allah turunkan ke muka bumi, seharusnya membuat manusia gentar hatinya dan mulai melakukan intropeksi diri agar senantiasa menyadari bahwa dunia ini sifatnya fana dan kapan saja dapat Allah hancurkan. Hanya dengan satu kalimat *Ku>n fayaku>n* "Jadilah! Maka jadilah ia" bumi seisinya ini dapat porak-poranda bahkan lenyap tanpa tersisa.

Maka dari itu sangat penting bagi manusia untuk menyadari posisinya di alam semesta ini. Manusia tidak lebih besar dari debu jika dibandingkan dengan Kebesaran Tuhan yang lainnya. Tetapi manusia

[34] Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Teradava., 48.

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

tetaplah makhluk paling sempurna yang telah Allah ciptakan di muka bumi. Lebih dari itu, manusia merupakan makhluk spiritual tertinggi yang dengannya telah ditakdirkan mengenal Tuhan. Kodrat manusia adalah mengenal Tuhannya, begitulah yang disampaikan Moh. Yardho dalam pengajian *Ihya' Ulumuddin*. Sehingga jika manusia tidak memiliki hasrat untuk mengenal Tuhan, maka manusia tersebut tidak dapat dikatakan sebagai manusia normal. [35]

Beberapa orang telah menyadari hal tersebut lalu memilih jalan meditasi sebagai bentuk latihan untuk kembali ke jalan Ketuhanan. Meditasi membawa pendekatan diri kepada Allah dan terus-menerus berjalan di jalan Allah, menghadirkan hati bersama Allah, mengagungkan Allah, dan tercengang melihat keagungan Allah hingga lupa kepada selain Allah. Kedekatan itu membawa setiap penempuh jalan ruhani untuk melakukan pengagungan tiada henti kepada-Nya. Semakin dekat, semakin ia lupa dengan makhluk lainnya karena semakin dekat semakin terlihat pula Keagungan Sang Pencipta. [36] Dalam kondisi tersebut manusia hanya dapat melihat dan merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap deru napas dan denyutan nadinya.

Kehampaan hati manusia yang semakin hari dipenuhi dengan rasa cemas, gelisah, dan ketakutan tak menentu membawa manusia menyadari bahwa ia telah kehilangan identitasnya sebagai makhluk Tuhan yang

---

[35] Moh. Yardho, Dosen Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya dan Pengasuh Yayasan El-Jawi Surabaya dalam pengajian *Ihya' Ulumuddin* di Pondok Pesantren Al-Jawi Surabaya.
[36] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 23-24.

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

paling sempurna. Dengan demikian meditasi juga bermanfaat membawa manusia lebih dekat dengan Tuhan serta mengenal Tuhan, karena jalan yang ditempuh merupakan jalan spiritual yang tak lain adalah identitas tertinggi manusia.

c. Metode Meditasi

Bagi para pemula yang baru berkecimpung di dunia meditasi maka teknik-teknik atau metode saat melakukan meditasi menjadi bagian yang penting. Djoko Putrantro dalam bukunya "Meditasi Kesadaran Jalan Menuju Kesempurnaan" membagi teknik meditasi menjadi 4 bagian yaitu meditasi pernafasan, meditasi seks, meditasi puasa, dan meditasi pengendalian diri.[37] Meditasi pernapasan tidak sama halnya dengan mengatur napas, tetapi lebih kepada menyadari sepenuhnya keluar masuknya napas dari dalam tubuh. Tidak perlu mengubah panjang pendeknya napas atau menahan napas, cukup membawa kesadaran kita sepenuhnya masuk bersama tarikan napas dan keluar bersama hembusan napas.

Jika kesadaran terus-menerus mengikuti napas maka tidak akan ada pikiran, emosi, dan lain-lain yang masuk, karena hanya ada dua kemungkinan saja, yaitu menyadari napas atau menyadari pikiran. Tidak mungkin keduanya ada pada saat bersamaan. Meditasi pernapasan tidak hanya dilakukan dengan meluangkan waktu khusus ditempat yang khusus. Meditasi ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Meskipun

[37] Djoko Putranto & Ferry Ramly, *Meditasi Kesadaran,* 42-45.

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

terlihat mudah ini merupakan pekerjaan yang sulit. Sebab pada umumnya 5 atau 6 detik saja kita sudah lupa dan berpindah fokus pada yang lain. Jika seseorang mampu menyadari napas secara terus-menerus selama minimal 1 jam, maka besar kemungkinan akan terjadi apa yang pernah dikatakan oleh Buddha bahwa pencerahan datang secara tiba-tiba karena seluruh sel-sel dalam tubuh menjadi sadar.

Sedangkan dalam meditasi seks hanya diperbolehkan dengan pasangan yang telah memiliki hubungan perkawinan dan saling mencintai. Meditasi ini terbilang cukup sulit karena pada titik tertentu sangat memungkinkan bagi seorang meditator kehilangan kesadaran akan dirinya dan di kuasai oleh seks. Ketika seseorang telah mencapai puncak seks tanpa terjadinya peledakan dan dapat kembali ke asalnya maka seseorang tersebut telah berhasil menjadi tuan bagi tubuhnya.

Teknik ketiga yaitu Meditasi puasa, ini bukan puasa biasa yang kita ketahui selama ini. Jangka waktu berpuasa bukan sebatas menahan lapar satu hari saja, tetapi bisa dalam hitungan berhari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan. Dasar dari meditasi ini adalah apabila seseorang selalu kenyang maka ia akan segera kehilangan kesadarannya (tidur), tetapi jika seseorang merasa lapar maka ia akan semakin menjadi sadar. Ketika rasa lapar telah menembus ke lapisan terdalam tubuh dan apabila meditator sampai kepada titik dimana jika ia tidak mendapatkan makanan maka ia akan mati, saat itulah meditator diperbolehkan untuk mengakhiri puasa tersebut. Jika hal ini dilakukan

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

terus-menerus maka sel-sel dan pori-pori dalam tubuh akan menjadi semakin sadar hingga tiba saat dimana rasa lapar itu seakan tidak terjadi pada kita karena sang aku telah berhasil terpisah secara mutlak dengan apa yang terjadi di luar dan di dalam tubuh.

Teknik yang terakhir yaitu meditasi kesadaran diri. Menyadari sepenuhnya apa yang kita kerjakan bukanlah perkara yang mudah. Seringkali kita melakukan pekerjaan A, tetapi apa yang ada dalam otak kita adalah B. Hal seperti itulah yang membuat meditasi kesadaran diri menjadi sulit. Sebab kemampuan manusia terbatas, sedangkan meditasi tidak terbatas. Dalam meditasi kesadaran diri, setiap meditator diharuskan menyadari sepenuhnya apa yang ia kerjakan. Misalkan saja saat makan, ia menyadari proses dari mengambil piring hingga makanan masuk ke dalam perutnya. Ketika kesadaran telah mampu dicapai, bahkan ketika tidur seseorang akan mengingat sang aku.

Beberapa teknik diatas harus memiliki guru sebagai figur pembimbing sehingga tidak ada kesalahan fatal yang mungkin terjadi saat melakukan meditasi. Perlu digaris bawahi bahwa teknik meditasi tidak sama pada setiap tokoh. Seperti halnya definisi meditasi yang beragam, teknik meditasi juga demikian. Sekali lagi guru terbaik meditasi adalah pengalaman pribadi. Sehingga teknik meditasipun beragam sesuai dengan banyaknya pengalaman meditator yang telah menempuh jalan meditasi.

Bagi pemula yang baru akan masuk dunia meditasi, menggunakan cara-cara meditasi yang sederhana adalah pilihan terbaik. Karena setiap

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

hasil memerlukan proses tahap demi tahap sebelum sampai kepada tahap tertinggi. Bisa dimulai dengan melatih konsentrasi sebagai tahap pertama meditasi. Mengatur posisi senyaman mungkin, tidak harus bersila bisa dengan tiduran atau duduk dengan kaki lurus ke depan. Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah memejamkan mata, karena ini dapat menunjang tingkat konsentrasi.

Mulailah dengan napas anda, rasakan dan sadari saat keluar dan masuk. Terutama sadari dan perluas kewaspadaan untuk mengamati apa yang timbul dan lenyap, perputaran dan pergerakan pikiran dan perasaan, kesan dan keinginan batin serta jasmani. Namun, untuk mencapai konsentrasi murni memang memerlukan waktu, sebab konsentrasi dan perhatian harus cukup kuat untuk memegang obyek tententu tanpa terlepas atau terikat.[38]

Untuk mencapai tujuan meditasi, seorang meditator memerlukan waktu serta disiplin diri yang cukup. Sebab hasil meditasi tidak dapat dipetik beberapa saat setelah meditasi selesai. Butuh waktu berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun untuk sampai pada tujuan. Tidak ada pertolongan maupun jalan pintas, semua murni usaha dan ketekunan pribadi meditator. Jika ingin mendapatkan hasil yang sesuai maka harus istiqamah. Cara mengakhiri meditasi juga terbilang unik.meditator yang sudah terbiasa melakukan meditasi seakan memiliki alarm dalam dirinya, seperti perasaan

[38] Bambang Romaidi, “Meditasi Buddha Teradava, 50.

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

yang kuat yang muncul tiba-tiba dan mengatakan "ini sudah cukup", dan anda merasa saat itulah waktunya anda untuk berhenti. [39]

A. Zikir

Zikir merupakan salah satu praktik spiritual yang oleh kaum sufi dianggap seperti ibadah wajib dalam usahanya mendekatkan diri kepada Tuhan. mereka selalu mengingatkan bahwasaanya esensi dari setiap aktivitas ibadah adalah mengingat Allah.[40] Ibnu Atha'illah memasukkan zikir sebagai salah satu aspek untuk menjaga hati manusia tetap baik, seperti nasehatnya; *Anggota tubuh manusia ibarat air yang mengalir ke hati. Janganlah menyiram hatimu dengan perbuatan hina, seperti ghibah, namimah, perkataan kotor, melihat yang tidak halal, dan sejenisnya. Hati tidak dihijab oleh yang keluar darinya, tetapi dihijab oleh yang memasukinya. Hati akan bersinar dan bercahaya dengan makanan yang halal, zikir, bacaan al-Qur'an, pemeliharaan diri dari melihat sesuatu yang mubah, makruh, dan terlarang. Janganlah membuka mata, kecuali untuk menambah ilmu atau hikmah..* Seperti halnya yang digambarkan oleh Ibnu Atha'illah, zikir memegang peran penting dalam upaya menjaga hati, sebab ketika hati manusia buruk dan kotor maka buruk pula seluruh tubuhnya.[41]

a. Pengertian Zikir

Zikir berasal dari kata *dzakara, yadzkuru, dzikran* yang berarti mengingat dalam hati atau disebutnya dengan lisan. Menurut Ibnu

[39] Ibid., 50-51.
[40] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 87.
[41] Ahfa Waid, *Nasihat-Nasihat (Imam al-Ghazali, Ibnu Arabi, Jalaludin Rumi, dan Ibnu Atha'illah)*, (Yogyakarta: Noktah, 2019), 181.

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

Atha'illah zikir merupakan usaha menghapus kelalaian dalam diri dengan disertai kehadiran Allah dalam hati. Zikir dilakukan dengan mengingat dan menyebut asma' (*al-asma>' al-husna>*) Tuhan secara berulang-ulang. Oleh sebab itu, zikir dimaknai sebagai mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan, dan menyucikan. Dalam hal ini kegiatan menyebut, mengingat, mengucapkan, mengagungkan, dan menyucikan ditunjukkan dengan mengulang-ulang nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Zikir yang hakiki adalah apabila seorang *dza>kir* telah mampu memusatkan segenap kekuatan serta spiritualnya hanya kepada Allah SWT semata. Hal ini dianggap sebagai amalan dasar dalam menempuh jalan sufi.[42]

Zikir yang terus-menerus akan masuk menembus ke dalam hati yang sejatinya memiliki lapisan-lapisan. Dengan demikian, maka munculah suatu proses dimana hati menjadi bersih dan cemerlang. Hal ini seperti halnya yang disampaikan oleh seorang sufi ternama, Jalaludin Rumi bahwasannya para sufi membuat bersih serta cemerlang dada mereka dengan berzikir dan merenung, sehingga cermin hati dapat menerima citra-citra suci dalam alam ghaib. Kaum sufi menyebut zikir seperti ini sebagai zikir hati yang dalam. Menurut Sara Sviri, zikir merupakan praktik sekaligus keadaan esoteris. Sebagai keadaan esoteris zikir mengandung paradoks, karena sekalipun berarti ingat, tetapi pengalaman puncak yang dituju praktik zikir adalah melupakan

[42] Nurhalimah, "Energi Zikir, 24. Lihat juga Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 77.

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

segalanya kecuali Allah. Dengan demikian manusia akan sampai pada keadaan seluruh perhatian tercurah untuk mengingat dan menyebut nama Allah SWT.[43]

Setiap muslim harus berpuasa dan mengerjakan sholat serta ibadah lainnya dengan tujuan untuk mengingat Allah dan menghadirkan-Nya dalam kehidupan. Maka dari itu, haruslah setiap manusia menjadi ihsan yang apabila beribadah kepada Allah maka ia seakan-akan melihat-Nya dan menjaga agar lidah tetap basah dengan menyebut nama-Nya. Syaikh Naqsyabandiyah Khwaja Parsa menuliskan bahwasannya: "Prinsip menjadi muslim adalah *la> 'illaha> 'illa alla>h* (tidak ada Tuhan selain Allah), kata-kata yang identik dengan zikir Allah. Oleh sebab itu, ruh shalat dan amal ibadah yang lain seperti puasa dan haji adalah memperbarui zikir Allah dalam hati."[44]

Zikir bukan hanya bersifat *lisa>niyah* melainkan juga *qalbiyah*,[45] dimana seseorang yang berzikir bukan hanya sekedar melafadzkan azma Allah saja, melainkan merasakan dan menghadirkan-Nya dalam hati. Abdul Kader S. M Alhabsji menyatakan bahwa zikir berarti kehadiran suatu eksistensi yang telah dikenal dalam diri seseorang yang terimplementasi dari tiga bentuk yaitu: 1). Penghayatan kejiwaan yang berproses dalam hati; 2). Pengungkapan kata-kata; 3). Penghayatan kejiwaan yang diaplikasikan lewat ucapan, perbuatan, dan tindakan. Bagi

[43] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 77-78.
[44] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik* , 87.
[45] Fadli Ramdahan, *Zikir Pagi & Petang*, (Yogyakarta: Fillah Books, 2019), 4.

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

sufi, tujuan dari kehidupan hanyalah kembali ke awal, kembali ke fajar dan sumber eksistensi, kembali pulang. Dengan demikian, maka inti zikir ialah tauhid, sebagaimana sebuah pohon yang membuahkan pengetahuan dan keadan-keadaan yang dapat dilewati orang-orang yang menuju jalan Allah. Jika pohon itu semakin besar dan kokoh akarnya, maka ia juga akan semakin banyak menghasilkan buah.[46]

Mengenai tauhid tersebut juga dirumuskan oleh Al-Junaid; "Bagaimana tauhid sufi itu? Yaitu sang hamba menjadi seperti jasad tak bernyawa di depan Allah dalam keadaan lenyap (*fana>'*) dari diri dan pandangan orang, tak lagi memiliki persepsi inderawi dan gerakan ragawi, sehingga Kebenaran (*al-Haqq*) dapat memberikan apa yang diinginkan Kebenaran untuk dirinya, yaitu akhir dirinya akan kembali ke awal dirinya. Tauhid berarti keluar dari penjara waktu dan masuk ke dalam rentang keabadian." Dalam praktik zikir, zikir awal adalah zikir yang berulang-ulang diingat. Ruwaim Abu Muhammad, yang merupakan seorang sufi asal Baghdad abad ke-9 dari lingkaran al-Junaid, mengikhtisarkan:

"Orang mendengar zikir awal mereka ketika Allah berkata kepada mereka: *Bukankah Aku ini Tuhanmu?* Zikir ini terpendam dalam hati mereka, sedangkan pembenaran mereka (bahwa Allah adalah Tuhan) terpendam dalam akal mereka. Maka ketika mereka mendengar (praktik) zikir, segala yang terpendam dalam hati mereka mencuat ke permukaan,

[46] Hanna Aisyah, "Dzikir Sebagai Teknik Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh", *Jurnal,* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati), 217.

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

dan mereka menjadi senang. Sementara itu segala yang terpendam dalam akal mereka mencuat ke permukaan ketika Allah mengatakan kepada mereka (bahwa Dia adalah Tuhan) dan mereka pun percaya." Dalam praktik zikir, para pencari kebenaran mendapat alat untuk secara berangsur-angsur membuka lapis demi lapis tirai hati dan untuk mengalami keadaan sadar yang baru.[47]

Apabila seorang *dza>kir* bersungguh-sungguh dalam berzikir, maka zikir dapat menembus hati sampai relung yang paling dalam yang disebut *sirr* (rahasia). *Sirr* menunjukkan sifat pengalaman esoteris yang lebih bersifat pribadi, bahkan tak terjangkau persepsi, tempat komunikasi intim antara jiwa dengan Tuhan. Zikir yang banyak tingkatannya itu memiliki karakter hubungan esoteris, vertikal jiwa dengan Tuhan. *Dzikrulla>h* yang sempurna, adalah ketika Allah menjadi penglihatan, pendengaran, pembicaraan, dan pemahaman sang *dza>kir*, dicapai bila setiap atom dalam diri sang *dza>kir* terserap dan lenyap dalam mengingat Allah.[48]

Setiap manusia wajib mengingat Allah dalam segala tindakan, seperti halnya nasihat yang disampaikan oleh Ibnu Atha'illah: "Dia memberimu sehat, sakit, miskin, gembira, dan duka agar engkau mengenal-Nya dengan seluruh sifat-Nya. Tidaklah Allah memperlihatkan ketaatan, sakit, atau rasa butuh pada dirimu, kecuali untuk mengujimu. Jika engkau ingin diberi beberapa karunia, maka luruskan rasa butuh dan

[47] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 80-81.
[48] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 82-83.

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

papa (miskin, sengsara) pada dirimu." Allah SWT sengaja menciptakan dunia dengan segala kenikmatan dan kesengsaraan. Sebab dunia adalah tempat ujian, ia bukanlah surga yang didalamnya penuh kesenangan dan kenikmatan. Maka dari itu, manusia butuh karunia serta pertolongan dari Tuhan dalam menyelesaikan setiap ujian hidup di dunia.[49] Rasulullah SAW bersabda:[50]

Tidaklah seorang muslim mendapat luka, penyakit, kerisauan, kesedihan, gangguan, dan kegelisahan, bahkan duri yang mengenainya, kecuali Allah menghapus dengannya dosa-dosanya. (HR. Bukhari).

Allah SWT juga menyebutkan keutamaan dan pentingnya berzikir dalam segala tindakan dalam salah satu surat Al-Qur'an yang artinya:[51]

اِنَّ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاخْتِلَافِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَاٰيٰتٍ لِّاُولِى الْاَلْبَابِالَّذِيْنَ يَذْكُرُوْنَ اللهَ قِيَامًا وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُوْنَ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۚ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًاۚ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِۚ

Sungguh, dalam penciptaan langit dan bumi, dan dalam pergantian siang dan malam, ada tanda-tanda (kekuasaan Tuhan) bagi orang yang menggunakan pikiran. (Yaitu) orang yang berzikir memuji Allah sambil berdiri, duduk dan (berbaring), dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah

[49] Ahfa Waid, *Nasihat-Nasiha.,* 184.
[50] Ibid., 185.
[51] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* 84.

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

Engkau menciptakan semua ini sia-sia, Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka. [Al Imran (3): 190-191]

Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai pentingnya berzikir, sebab berzikir adalah salah satu perintah dari Allah SWT yang merupakan aspek dalam beribadah kepada-Nya. Kata zikir sendiri setidaknya berjumlah seratus sembilan puluh (190) yang terkandung dalam lima puluh delapan (80) surat dari seratus empat (104) ayat dalam Al-Qur'an.[52] Beberapa ayat tersebut yaitu:[53]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama Allah), zikir yang sebanyak-banyaknya. [Al Ahzab (33): 41]

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ

Karena itu ingatlah (berzikirlah) kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) padamu.. [Al Baqarah (2): 152]

فَاِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلٰوةَ فَاذْكُرُوا اللّٰهَ قِيَامًا وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِكُمْۚ

Apabila kamu telah selesai shalat, maka ingatlah Allah di waktu duduk dan di waktu berbaring. [An Nisa' (4): 103]

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُۗ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.[Ar Ra'd (13): 28]

---

[52] Nurhalimah, "Energi Dzikir, 23.
[53] Hanna Aisyah, "Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik, 217-218.

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

Zikir adalah sebuah upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan terus mengingat-Nya atau secara berulang-ulang menyebut nama-Nya. Zikir sendiri dalam kehidupan manusia menempati posisi yang vital dalam proses penghambaan diri kepada Sang Khaliq. Hal tersebut dikukuhkan Allah SWT dimana seperti yang diketahui bahwasannya tujuan hidup manusia adalah beribadah kepada-Nya, dan zikir sendiri merupakan salah satu praktik dari ibadah tersebut. Imam Nawawi dalam *al Adzkar* menyatakan bahwa tujuan utama hidup manusia adalah menyibukkan diri dengan terus mengingat Allah (zikir) yang sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.[54]

b. Manfaat Zikir

Sudah menjadi rahasia umum bahwa zikir mengandung banyak manfaat pada hidup manusia baik dalam aspek lahiriah maupun batiniah manusia. Seseorang yang berzikir hendaknya memilih sesuatu yang maknanya dapat memberikan pengaruh kepada kalbu sehingga makna zikir tersebut dapat melekat kuat dalam hati. Misalnya saja dengan mengucapkan asma Allah *al-Shadiq* (Yang Maha Benar), diharapkan seseorang dapat memantulkan kebenaran akan lisannya.

[54] M. Khalilurrahman al Mahfani, *Keutamaan Doa dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, (Jakarta: PT Wahyu Media, 2006), 34.

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

Sedangkan bagi kaum sufi, akan memantulkan kebenaran kalbu dan tercapainya hakikat.[55]

Zikir juga mengandung manfaat dalam proses pembentukan mental serta spiritual seseorang yang sejatinya merupakan khalifah yang ditunjuk Tuhan di muka bumi. Zikir juga merupakan bentuk penghambaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang dimana hal tersebut menggambarkan bahwa seorang *dza>kir* selalu membutuhkan dan mengharapkan perlindungan dari Allah SWT.[56] Manusia yang hidup di dunia ini pasti pernah mengalami kebimbangan serta kecemasan dalam menghadapi suatu masalah. Dengan berzikir Allah memberikan kesempatan kepada setiap muslim untuk menyampaikan setiap keluh *kesah*-nya dan menyandarkannya kepada Allah SWT Sang Maha Pencipta.[57]

Zikir juga mampu menjadikan manusia lebih bersemangat dalam menjalani hidup yang penuh rintangan. Ketika suatu masalah menimpa manusia, maka zikir dapat membangkitkan kekuatan jiwa untuk melanjutkan hidup. Sebab sumber kekuatan yang diperoleh seorang *dza>kir* yang berzikir berasal dari Allah SWT yang merupakan sekuat-kuatnya tempat bersandar dan tempat pengaduan

---

[55] Ibnu Atha'illah al-Sakandari, *Zikir Penentram Hati,* trj. Fauzy Bahreisy, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2006), 76-77.

[56] Perlu diketahui bahwa Allah SWT tidak rugi dan tidak kecewa apabila seorang manusia tidak mau berdoa atau berzikir kepada-Nya. Sebab segala manfaat dan fadhilah zikir akan kembali kepada sang hamba yang senantiasa mengingat Allah dengan tulus segenap hatinya.

[57] M. Khalilurrahman al Mahfani, Keutamaan Doa dan Dzikir, 35.

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

yang paling hakiki.[58] Tidak ada yang dapat menolong manusia dari rasa cemas dan bimbang selain Allah SWT. Hal tersebut berkaitan dengan hubungan batin manusia dengan Sang Maha Pencipta, dimana ketika manusia mulai lalai dalam mengingat Allah dan tidak pernah melibatkan Allah dalam segala tindakan, maka ia akan cenderung jauh dari petunjuk Tuhan dan oleh karenanya dalam menjalani hidup selalu penuh kecemasan dan kebimbangan.

Zikir bukan hanya sebuah praktik spiritual yang dilakukan ketika seseorang mengalami kesulitan hidup saja. Namun lebih dari itu zikir dilakukan setiap saat guna meningkatkan kualitas diri seorang *dza>kir* sehingga mampu memikul beban tugasnya dengan baik. Setiap kali berzikir seseorang akan senantiasa memohon rahmat serta karunia Tuhan sehingga selama hidupnya selalu dalam naungan Allah SWT. Tentu melibatkan Allah dalam setiap saat bahkan setiap detiknya bukan hal yang mudah, namun manusia tetap harus senantiasa berusaha.[59] Seperti sebuah nasehat yang disampaikan oleh Ibnu Atha'illah *"Jangan sampai tertundanya karunia Tuhan kepadamu, setelah engkau mengulang-ulang doamu (zikir), membuatmu berputus asa. Sebab, Dia menjamin pengabulan doa sesuai pilihan-Nya, bukan sesuai pilihanmu; pada waktu yang diinginkan-Nya, buka pada waktu yang engkau inginkan."*[60] Sebab sejatinya mengingat Allah merupakan

[58] Ibid., 36.
[59] M. Khalilurrahman al Mahfani, Keutamaan Doa dan Dzikir, 36
[60] Ahfa Waid, Nasihat-Nasihat, 191.

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

hal yang telah terpatri dalam diri setiap manusia bahkan sebelum dilahirkan ke dunia.

Allah SWT akan selalu mengingat hambanya yang mau berzikir kepada-Nya seperti yang telah Dia janjikan pada salah satu surat dalam Al-Qur'an:

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ

Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. Al-Baqarah: 152).

Zikir juga mampu menyembuhkan penyakit hati dalam diri manusia. Dengan mengingat Allah hati manusia akan senantiasa merasa terteram dan damai. Ibnu Al Qayyim Al Jauziyah dalam kitabnya, *Al Walibus Shayyid* menerangkan bahwa zikir dalam konteks sebagai obat hati dapat dimaknai sebagai usaha yang menghasilkan ketenangan dan ketentraman, menghilangkan depresi, keresahan, kegundahan, dan kesedihan. Seseorang yang terus menghadirkan Allah dalam segala tidakannya akan memiliki rasa optimisme yang besar dalam menatap masa depan dan memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menyikapi setiap masalah. Sebab ia dapat merasakan kehadiran Allah dalam hatinya yang akan senantiasa melindunginya, menjaganya, mengawasinya, dan tidak pernah meninggalkanya dalam situasi dan kondisi apapun.[61]

[61] M. Khalilurrahman Al Mahfani, Keutamaan Doa dan Dzikir, 43-44.

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

Beberapa penelitian juga berhasil mengungkap sejumlah manfaat zikir bagi kesehatan tubuh atau fisik manusia. GW. Comstock (1972) dalam *Journal of Chronic Diseases* menyatakan bahwa seseorang yang terbiasa mengerjakan kegiatan spiritual secara teratur dan memanjatkan doa kepada Allah SWT memiliki resiko kematian lebih rendah jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak pernah berdoa atau berzikir. Bagi seseorang yang terbiasa berzikir, resiko kematian akibat jantung koroner lebih rendah 50%, sementara kematian akibat emphirisme (paru-paru) lebih rendah 56%, kematian akibat penyakit hati (*cirrhosis hepatis*) lebih rendah 74%, serta kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53% jika dibandingkan dengan orang-orang yang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan aktivitas keagamaan serta berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa.[62]

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh ilmuan Larson pada tahun 1989 juga mengungkapkan bahwa doa atau zikir yang dilakukan oleh kelompok agama berhasil mengurangi resiko terjadinya hipertensi atau darah tinggi pada seseorang. Selain itu zikir atau doa juga dapat menekan terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah, hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Levin dan Vanderpool pada tahun 1989. Selain itu zikir juga mampu menyembuhkan beberapa penyakit lain seperti kelumpuhan akibat stroke, depresi pascastroke, gangguan memori dan emosi, gangguan

[62] Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*, (Kotamadya Depok: Hikaru Publishing, 2018), 34-35.

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

tidur, serta gangguan hormon dan seksual.[63] Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan berzikir (mengingat Allah) tidak akan membawa kerugian bagi manusia, sebaliknya dengan mengingat-Nya seseorang akan mendapatkan kehidupan rohani sekaligus jasmani yang baik sebab dalam menjalani kehidupan dituntun langsung oleh Allah SWT.

c. Macam-Macam zikir

M. Quraish Shihab menyatakan bahwa sejatinya zikir dapat dimengerti melalui dua sudut pandang yaitu sempit dan luas. Dalam pengertian yang sempit zikir dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan spiritual dimana seorang *dza>kir* diharuskan untuk menyebut dan mengulang-ulang asma-Nya atau kalimat keagungan-Nya seperti *tahmid, tasbih, tahlil, takbir*, dan lain-lain. Sedangkan jika dilihat dari sisi yang lebih luas, zikir berarti segala jenis kesadaran akan hadirnya Allah dimanapun dan kapanpun saja. Jadi, zikir tidak hanya mengucapkan suatu kalimat dengan lisan saja, melainkan merasakan, memikirkan, serta melakukan segala sesuatu atas dasar ingat kepada Allah dan taat kepada-Nya.[64]

Dengan demikian, munculah beberapa macam zikir yang dapat dipraktikan oleh setiap muslim yang merindukan kedekatan dengan Tuhan-nya. Adapun macam-macam zikir tersebut oleh Ibnu Atha'illah seorang sufi yang merupakan penulis salah satu kitab ternama Al-

[63] Ibid., 34-97.
[64] M. Rojaya, *Zikir-Zikir Pembersih dan Penenteram Hati*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), 23-24.

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

Hikam dibagi menjadi tiga macam, yaitu: zikir *jali* (jelas dan nyata), zikir *khafi* (samar-samar), dan zikir *haqiqi* (yang sebenar-benarnya).[65] Zikir *jali* merupakan zikir yang banyak dilakukan oleh orang awam, biasanya zikir ini diucapkan dengan lisan (jelas) dan tentu saja bertujuan untuk mengingat Allah SWT. Kalimat-kalimat yang diucapkan dalam zikir *jali* mengandung pujian kepada Tuhan, rasa syukur, serta doa dari seorang *dza>kir*. Zikir *jali* yang diucapkan dengan lisan dan suara yang jelas diharapkan dapat menyelaraskan hati untuk senantiasa mengingat Allah SWT.

Adapun zikir *khafi* yakni zikir yang dilakukan dengan khusyuk oleh ingatan dan hati, baik disertai dengan ucapan lisan ataupun tidak. Seseorang yang telah mampu melakukan zikir *khafi* akan senantiasa merasakan kehadiran Allah dalam hatinya. Lebih dari itu pandangan mata seorang *dza>kir khafi* dapat menembus lebih dalam dari apa yang dilihatnya dengan pancaindera, ia dapat melihat Tuhan dalam setiap poin penglihatannya. Sedangkan zikir *haqiqi* merupakan zikir dengan tingkatan tertinggi, dimana seluruh jiwa baik *batiniah* maupun *rohaniah* hanya memuat ingatan akan Allah semata.

Seseorang yang melakukan zikir *haqiqi* akan selalu menekan dirinya untuk menghindari larangan Allah dan mengikuti segala perintah-Nya.[66] Tentu saja untuk mencapai zikir *haqiqi* bukanlah perjalanan yang mudah, tetapi seorang hamba harus yakin bahwa

[65] Fadli Ramadhan, *Zikir Pagi*, 8.
[66] Fadli Ramadhan, *Zikir Pagi*, 8-9.

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

dengan usaha dan upaya yang maksimal untuk melakukan *jiha>d fisabililla>h*, Allah akan selalu mendampingi dan menuntunnya menuju jalan yang dirahmati-Nya.

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

BAB III

PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)

A. Sejarah PSHT

Persaudaraan Setia Hati Terate atau yang dikenal dengan istilah PSHT merupakan organisasi pencak silat yang tergabung di dalam IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), yang dapat dikatakan organisasi pencak silat yang memiliki anggota sah terbanyak di Indonesia. Nama PSHT bukanlah istilah yang asing lagi bagi siapapun yang sedang mendalami ilmu per-silatan. Pasalnya PSHT kini telah mencapai puncak keemasan dimana setiap daerah Indonesia dari Sabang hingga Merauke telah terjamah oleh PSHT. Namun dari awal perkembangan hingga menjadi organisasi besar bukanlah perkara mudah. PSHT juga melalui banyak rintangan, apalagi jika dilihat kenyataannya bahwa awal terbentuknya PSHT adalah untuk melawan penjajah kolonialsme Belanda.[1]

Ki Hajar Hardjo Uetomo merupakan seorang tokoh perintis kemerdekaan yang juga merupakan pendiri PSHT pada tahun 1922. Beliau sempat menjadi pengurus dalam organisasi Sarikat Islam (SI) dan menjalankan berbagai misi guna menentang penjajah. Pada saat waktu

[1] Sejak awal berdirinya organisasi PSHT telah meluluskan setidaknya 7 juta anggota yang tersebar di sebagian besar wilayah Indonesia dari Sabang hingga Merauke. Saat ini PSHT memiliki cabang sebanyak 263 cabang Kabupaten/Kota, 10 komisariat di perguruan tinggi (bisa saja lebih sebab baru-baru ini banyak dibuka latihan baru tingkat komisariat), serta 10 cabang khusus di luar negeri; Malaysia, Hongkong, Belanda, Russia (Moskow), Timor Leste, Prancis, Korea Selatan, Belgia, Jepang, dan Australia (belum termasuk Amerika Serikat (USA) yang diresmikan langsung oleh Barak Obama (mantan Presiden Amerika) dan cabang khusus Taiwan. Lihat M. Irsyadul Ibad, Konsep Memayu Hayuning Bawana., 47.

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

luang beliau mendirikan SH Pencak Sport Club (nama pertama PSHT) di desa Pilang Bangau Kota Madiun. Namun tidak berlangsung lama, organisasi tersebut dibubarkan oleh pihak Belanda sebab terdapat nama pencak yang dikhawatirkan akan menentang penjajah. Guna menyamarkan tujuan dari organisasi tersebut, setelah pembubarannya Ki Hajar Hardjo Uetomo mengubah nama organisasi menjadi SH Pemuda Sport Club sampai pada tahun 1942.[2]

Murid-murid beliau yang pertama berasal dari Dandang Jati Loceret Nganjuk kemudian Mujini, Jayapana, lalu tersebar di daerah Madiun, Kertosono, Jombang, Ngantang, Lamongan, Solo hingga Jogja. Berdirinya SH PSC adalah untuk menanamkan jiwa patriotisme dan semangat keberanian melawan penjajah Belanda. Ki Hajar Hardjo Uetomo sering keluar masuk tahanan sebab berbagai aksi yang telah beliau dan anggota organisasi SH PSC lakukan dalam rangka melawan penjajah. Pada tahun 1926 beliau akhirnya ditahan di penjara Madiun setelah dengan berani mengadakan perlawanan terhadap penjajah. Dikarenakan terdapat gejala akan diadakannya pemberontakan, belaiu lalu dipindahkan ke penjara Cipinang Jakarta, kemudian di pindahkan lagi ke penjara Padang Panjang Sumatera.[3]

Ki Hajar Hardjo Oetomo akhirnya kembali dari masa pembuangan pada tahun 1931, kembali dan menetap ditanah kelahirannya yaitu di desa Pilang Bangau Madiun serta kembali melanjutkan pengajaran SH Pemuda

[2] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 44.
[3] Ibid., 44-45.

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

Sport Club di desanya. Pada tahun 1942 nama SH Pemuda Sport Club di ubah menjadi SH Terate, saat itu bertepatan dengan masuknya penjajah Jepang ke bumi Indonesia. Nama Terate diberikan atas usul inisiatif salah satu warga SH PSC yaitu Soeratno Surengpati yang juga merupakan tokoh Pergerakan Indonesia Muda. Pada masa itu SH Terate masih bersifat perguruan tanpa organisasi.[4]

Pada tahun 1948 SH Terate berubah dari perguruan menjadi organisasi dengan sistem kepengurusan yang lebih tertata. Perubahan tersebut merupakan prakarsa dari Soetomo Mangkudjojo, Darsono, serta anggota SH Terate lainnya. Konferensi dilakukan di Pilang Bangau tepatnya di rumah Ki Hajar Hardjo Uetomo dan menghasilkan keputusan bahwasannya perguruan SH Terate diubah menjadi organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) hingga saat ini. Dalam konferensi tersebut juga menentukan ketua dan wakil ketua yang pertama yaitu Soetomo Mangkudjojo sebagai ketua dan Darsono sebagai wakil ketua.[5]

Pada tahun 1948 Soetomo Mangkudjojo memutuskan untuk pindah ke Surabaya, sehingga sebagai gantinya Irsad di tunjuk sebagai ketua pusat PSHT. Pada tahun ini pula Ki Hajar Hardjo Uetomo selaku pendiri organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate diangkat sebagai salah satu pejuang perintis kemerdekaan. Hal tersebut dikarenakan peran serta keberanian Ki Hajar Hardjo Oetomo dalam usahanya melawan penjajah. Kemudian ketua pusat kembali dipegang oleh Soetomo Mangkudjojo

[4] PSHT. Buku Saku Persaudaraan., 45.
[5] Ibid.

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

hingga pada tahun 1974-1977 digantikan oleh RM. Imam Koesoepangat. Pada tahun 1977 RM. Imam Koesoepangat diangkat sebagai ketua dewan pusat dan sebagai gantinya ketua umum pusat dipegang oleh Badini.[6]

RM. Imam Koesoepangat merupakan salah satu tokoh yang paling berpengaruh pada masa perkembangan PSHT. Beliau dalah sosok yang sederhana, suka menolong, dan tanpa pamrih kepada siapapun. Motto beliau yang sampai saat ini masih melekat erat dalam ajaran PSHT adalah *Sepiro Gedhene Sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Coba* yang maknanya adalah "sebesar-besarnya suatu penderitaan, bila diterima dengan senang hati hanyalah menjadi suatu cobaan saja ". Selain itu beliau juga selalu berpesan kepada siswa PSHT untuk selalu menolong sesama tanpa mengharapkan imbalan seperti kata-kata beliau *Sak Apik-Apiking Uwong Yen Aweh Pitulungan Kanthi Cara Dedemitan* (Sebaik-baiknya manusia apabila memberikan pertolongan secara diam-diam).[7]

Cinta serta dedikasi RM. Imam Koesoepangat adalah sumbangan yang luar biasa bagi PSHT khususnya dan bagi semua anggota PSHT hingga saat ini. Murid-murid yang beliau latih juga memiliki bakat serta prestasi yang cemerlang. Sebut saja Bibit Sukadi dan Imam Suyitno yang telah berhasil menjuarai pertandingan PON V di Bandung dengan predikat juara 1 golongan dewasa, M. Abdullah Koesno Widjojo dan Tarmadji Budi Harsono yang mendapatkan juara 1 pertandingan ganda putra (anak-anak) se-Jawa Timur (1961). Serta masih banyak pertandingan lain yang

[6] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 46.
[7] Ibid., 46-47.

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

diikuti oleh anak didik RM. Imam Koesoepangat seperti Parno Ramelan, Soedarso, Soediro, RB. Wiyono, Tinuk Astuti, Juwarningsih, Badini, Sudibyo, Asilah dan Sumatri yang semuanya memiliki prestasi baik tingkat Provinsi maupun Nasional.[8]

Pada saat awal perkembangannya yaitu pada tahun 1958, PSHT baru memiliki lima (5) cabang saja yaitu; Madiun, Surabaya, Solo, Yogyakarta, dan Mojokerto. Selanjutnya PSHT menunjukkan perkembangan pesat di bawah kepemimpinan RM. Imam Koesoepangat, dimana sampai akhir masa kepemimpinan, beliau telah mengembangkan cabang PSHT menjadi 60 (enam puluh) cabang yang tersebar di seluruh Indonesia. Pada tahun 1982 PSHT berhasil mendirikan Yayasan Setia Hati Terate dan ditahun berikutnya (1983) yayasan tersebut memperoleh hadiah dari Di-Kotamadya KDH Tingkat II Madiun dan diijinkan mengganti tanah Pemda seluas 8.330 m2 di Jalan Merak Nambangan Kidul Kecamatan Mangunharjo Kota Madiun untuk selanjutnya dijadikan Padepokan Pusat Persaudaraan Setia Hati Terate khususnya sebagai tempat berlatih pencak silat.[9]

Ditahun berikutnya yaitu pada tahun 1985 ketua umum pusat dijabat oleh Tarmadji Budi Harsono yang merupakan warga PSHT dengan banyak prestasi di dunia pertandingan pencak silat dan juga murid dari RM Imam Koesoepangat. Tahun 1986 Yayasan SH Terate mendirikan SLTA dan di beri nama SMA Terate. Namun kabar duka

[8] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 46-47.
[9] Ibid., 47-48

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

menyelimuti anggota PSHT dimana pada tanggal 16 November 1987 RM. Imam Koesoepangat meninggal dunia sehingga jabatan ketua dewan pusat dialihkan kepada Drs. Marwoto, M.S. PSHT terus menunjukkan perkembangan pesat yang mana pada tahun 1988 organisasi PSHT mulai membangun gedung Pusdiklat Persaudaraan Setia Hati Terate dengan memakan biaya kurang lebih 250.000.000 juta rupiah. Sekolah Menengah Industri Pariwisata (SMIP) Terate juga berhasil didirikan yaitu pada tahun 1990. [10] Selanjutnya PSHT terus menunjukkan perkembanga hingga sampai pada puncak keemasan seperti saat ini.

B. Tokoh-Tokoh PSHT

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan organisasi pencak silat yang telah mencetak anggota dengan jumlah ribuan bahkan jutaan setelah berdirinya pada tahun 1922 M. Bahkan saat ini latihan PSHT telah masuk ke beberapa negara dan dapat dikatakan telah mendunia, negara-negara tersebut seperti halnya Belanda, Malaysia, Taiwan, Perancis, Australia, Korea Selatan, Timor Leste, Amerika Serikat (USA), Hongkong, Russia, dan tentu saja Indonesia. Di wilayah Indonesia PSHT telah menaungi sebagian besar wilayah dari Sabang hingga Merauke. Perkembangan PSHT akan terus melesat hingga mencangkup seluruh negara di dunia. Hal tersebut tentu saja tidak diraih dengan cuma-cuma, terdapat perjuangan para tokoh PSHT yang telah dengan gigih

[10] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 48.

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

membesarkan nama PSHT hingga saat ini. Berikut beberapa tokoh paling berpengaruh dalam sejarah perkembangan PSHT;

a. Ki Ngabehi Surodiwirjo

Ki Ngabehi Surodiwirjo (Mbah Suro) yang memiliki nama kecil Mohammad Masdan dilahirkan di kota Gresik (ada yang mengatakan Surabaya) pada hari Sabtu Pahing tahun 1869 yang merupakan keturunan dari Bupati Gresik masa itu. Beliau merupakan putra sulung dari Ki Ngabehi Surowihardjo. Adik-adik Ki Ngabehi Surodiwirjo antara lain bernama; Noto (Gunari), Adi (Suradi), Wongsohardjo, dan Kartowidirjo. Apabila diruntut dari silsilahnya Ki Ngabehi Surodiwirjo merupakan salah satu keturunan Betoro Katong, Putra Brawijaya dari Kerajaan Majapahit. Ayah Ki Ngabehi Surodiwirdjo yaitu Ki Ngabehi Surowihardjo memiliki saudara bernama Ki Ngabehi Suromiprodjo yang awalnya adalah wedana Wonokromo Surabaya, lalu berpindah menjadi wedana di Sedayu Gresik. Ki Ngabehi Suromiprodjo merupakan saudara dari RAA. Kusumodinoto yang merupakan Bupati Gresik saat itu.[11]

Pada tahun 1883 di usianya yang ke 14 tahun Ki Ngabehi Surodiwirjo menyelesaikan sekolahnya di Sekolah Rakyat setelah menjalani pembelajaran selama kurang lebih 3 tahun lamanya. Setelah lulus sekolah Ki Ngabehi Surodiwirjo diangkat menjadi putra

[11] PSHT. Buku saku Persaudaraan, 37. Wedana merupakan sebutan bagi pimpinan wilayah administrasi kepemerintahan yang posisinya berada di antara Kabupaten dan kecamatan yang diberlakukan pada masa Hindia Belanda dan beberapa tahun setelah Kemerdekaan Indonesia yang digunakan di beberapa Provinsi.

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

pamannya Ki Ngabehi Suromiprodjo. Pada tahun 1884 beliau bekerja sebagai magang juru tulis di salah satu kantor kontrolir tepatnya di kota Jombang. Pada sore harinya beliau mengaji disalah satu pondok pesantren di kota Jombang yang kuat dugaan adalah pondok pesantren Keras Cukir yang merupakan induk atau asal muasal didirikannya pondok pesantren Tebuireng Jombang. Selain tekun mempelajari ilmu agama Ki Ngabehi Surodiwirjo juga mengikuti latihan pencak silat yang diajarkan oleh guru-gurunya. Pada saat itulah timbul kegemaran beliau terhadap untuk mempelajari pencak silat secara lebih dalam.[12]

Pada tahun 1885 belia berpindah ke Bandung, dan di situlah beliau berkesempatan menambah keahliannya dalam pencak silat dari pendekar Priyangan. Dikarenakan bakat dan kemauan keras serta kecerdasan berpikirnya, beliau mampu menguasai beberapa macam gerakan langkah permainan cimande, cikalong, cipetir, cibeduyut, cimalaya, dan sumedangan dalam kurun waktu satu tahun. Ditahun berikutnya yaitu pada tahun 1886 beliau mengikuti sepupunya pindah ke Jakarta (Betawi saat itu). Di Betawi beliau menambah ilmu pencak silatnya dengan mempelajari beberapa gerakan yaitu betawen, kwitang, monyetan, dan permainan toya. [13]

Pada tahun 1887 beliau pindah lagi dengan sepupunya ke Bengkulu. Beberapa bulan kemudian Ki Ngabehi Surodiwirjo

[12] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 38. Lihat juga M. Irsyadul Ibad, Konsep Memayu Hayuning Bawana, 61. Kantor Kontrolir merupakan jabatan pemerintahan yang ada pada zaman Hindia Belanda dimana dalam fungsinya yaitu sebagai penghubung antara pemerintah Belanda dan pemerintah pribumi.
[13] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 38.

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

merantau di Padang Sumatra Barat dan menikahi seorang putri penduduk setempat yang memiliki keahlian dalam hal ilmu kebatinan Islam (Tasawuf) tepatnya pada tahun 1898. Namun pernikahan tersebut berakhir ketika beliau sempat kembali dari perantauan dan memutuskan untuk menetap di Jakarta (Betawi saat itu) dan sebelum berpindah di kota Bandung. Dari pernikahan tersebut beliau belum memperoleh keturunan. Dikampung Ampang atau Alai kecamatan Pauh beliau bertemu dengan guru silat yang terkenal saat itu yaitu Datuk Panghulu. Setelah Datuk Panghulu wafat profesi guru silat digantikan oleh anakanya yang bernama Datuk Radja Batuo dan menjadi guru pencak terbesar pada waktu itu. Dari Datuk Radja Batuo inilah Ki Ngabehi Surodiwirjo memperoleh pelajaran pencak silat yang sangat tinggi.[14]

Selama hampir 10 tahun Ki Ngabehi Surodiwirjo mempelajari aliran pencak silat di daerah Sumatra Barat mulai dari bagian tengah hingga ke utara (Minangkabau hilir sampai Minangkabau darat). Dari pengalamannya tersebut beliau telah menguasai beberapa jenis atau pokok-pokok ajaran pencak silat di daerah tersebut, seperti halnya permainan padang, pariaman, padang-panjang, padang-sidempoan, padang pesisir/baru, padang sirante, bukit tinggi, alang lawas, solok, singkarak, alang sipai, payakumbuh, lubuksikaping, gadang, maninjau, dan permainan sterlak.

[14] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 38

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

Di Padang Ki Ngabehi Surodiwirjo juga bertemu dengan seorang tokoh dalam ilmu kebatinan yaitu Nyoman Ida Gempol yang merupakan seorang punggawa besar dari Bali yang pada saat itu dibuang oleh pemerintah kolonial Belanda ke Padang dan terkenal di kalangan penduduk setempat sebagai "Raja Kenanga Mangga Tengah" dan telah lama pula Ki Ngabehi Surodiwirjo menjadi muridnya yang terkasih. Namun pada tahun 1899 Nyoman Ida Gempol kembali ke Bali dan meninggal pelajaran yang sampai saat ini masih diterapkan oleh anggota SH yaitu "Gerak Lahir Luluh dengan Gerak Batin, Gerak Batin Tercermin oleh Gerak Lahir". Apa yang telah di pelajari oleh Ki Ngabehi Surodiwirjo pada saat itu menjadi pedoman atau dasar hidup beliau dan Persaudaraan Setia Hati. [15]

Setelah menjelajahi kota Padang Ki Ngabehi Surodiwirjo memutuskan untuk merantau ke Aceh, di sini beliau mempelajari ilmu pencak silat dari seorang guru bernama Tengku Ahmad Mulya Brahim. Dari beliau Ki Ngabehi Surodiwirjo mendapatkan beberpa ilmu seperti langsa, simpangan, kucingan, sumut, dan taruntung. Setelah perjalanan panjang tersebut Ki Ngabehi Surodiwirjo akhirnya kembali ke Surabaya (1902) setelah sempat kembali ke Jakarta (1900) dan pindah ke Bandung. Beliau diangkat menjadi anggota polisi di Distrik Wonokromo yang menangani berbagai jenis kejahatan, seperti halnya

[15] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 39.

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

perjudian, perkelahian, bahkan pelaut-pelaut dari bangsa Belanda dan bangsa asing lainnya.[16]

Pada tahun 1905 di Surabaya pada usia kurang lebih 36 tahun beliau menikah untuk yang kedua kalinya dengan wanita bernama Sarijati. Dari pernikahan tersebut beliau dan istri memperoleh keturunan sebanyak 5 orang (3 orang putra dan 2 orang putri). Namun kemalangan terjadi, kelima keturunan beliau tersebut wafat pada usia dini. Ki Ngabehi Surodiwirjo merupakan seseorang dengan rasa kasih sayang yang tinggi, sama seperti yang diajarkan kepada setiap siswanya, teliti dalam segala tindakan, cermat dan juga cerdas. Beliau lebih mengandalkan akal dari pada ototnya (okol dalam bahasa jawa), sabar, memiliki moral kebaikan yang tinggi, tegas, dan ahli dalam agama Islam.[17]

Ki Ngabehi Surodiwirjo wafat pada hari Jum'at Legi tanggal 10 November 1944 di desa Winongo Madiun pada usianya yang menginjak 75 tahun setelah menderita penyakit asma selama beberapa tahun. Beliau dimakamkan di pemakaman umum desa Winongo (sebelah barat Kota Madiun) berdampingan dengan ibu Sarijati setelah beliau wafat. Rumah dan pekarangannya atas kesepakatan adik-adik Ki Ngabehi Surodiwirjo telah sepenuhnya diwakafkan kepada Setia Hati (Organisasi induk sebelum PSHT).[18]

---

[16] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 39-40.
[17] Ibid., 38-43.
[18] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 38.

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

b. Ki Hajar Hardjo Uetomo

Ki Hajar Hardjo Uetomo lahir di kota Madiun tepatnya di desa Winongo pada tahun 1890. Beliau merupakan salah satu murid kinasih dari Ki Ngabehi Surodiwirjo yang telah menyelesaikan latihan PSHT-nya sampai pada tingkatan ke-III. Beliau menyelesaikan studinya di tingkat SD pada tahun 1905di sekolah K1.III atau HIS. Setelah lulus sekolah beliau menjadi pegawai magang yaitu sebagai guru sekolah dasar di Beteng Madiun. Dikarenakan profesi yang tidak cocok dengan bakat yang dimiliki, beliau lalu pindah ke Bondowoso dan bekerja sebagai Leerling Reambte di SS (PJKA) wilayah Bondowoso, Penarukan, dan Tapen.[19]

Pada tahun 1906 beliau kembali ke Madiun dan menjadi mantri pasar spoor Madiun selama kurang lebih empat tahun lamanya. Beliau lalu mendapat promosi dan diangkat sebagai Ajunt Opsiner pasar Mlilir, Dolopo, Uteran, dan Pagotan. Ditahun 1916 beliau sempat bekerja di pabrik gula Rejo Agung Madiun. Pada tahun berikutnya beliau keluar dari pabrik gula mendapatkan tawaran bekerja di Stasiun Madiun dan sebagai pekerja harian. Dikarenakan sikap beliau yang tidak suka dengan adanya penisdasan di tempat kerjanya, beliau lalu mendirikan perkumpulan Kerta Jaya yang tujuannya adalah memberantas rentenir. Pada saat itu pula lahir Persatuan Pegawai

[19] Ibid., 43-44.

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

Kereta Api atau VSTP dan beliau diangkat sebagai Hoofd Komisaris Madiun.[20]

Pada tahun yang sama beliau mengikuti latihan SH langsung kepada Ki Ngabehi Surodiwirjo yang pada saat itu masih bernama *Djojo Gendilo Tjipto Muljo*. Perkumpulan tersebut akhirnya berubah nama menjadi Setia Hati (SH) setelah Ki Hajar Hardjo Uetomo menyarankan kepada Ki Ngabehi Surodiwirjo. Ki Hajar Uetomo inilah yang menjadi tonggak berdirinya organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Ki Hajar Hardjo Uetomo mengembangkan ilmu Setia Hati di beberapa perguruan tinggi seperti halnya Perguruan Taman dan Perguruan Budi Utomo. Beliau selalu mengajarkan siswanya agar tidak menindas orang lain, namun jangan sampai ditindas oleh orang lain.[21]

Latihan SH di awal berdirinya bukanlah perkara mudah, pasalnya pada saat itu pihak penjajah Belanda sering berpatroli untuk memastikan tidak adanya upaya pemberontakan dari pihak Indonesia. Tetapi hal tersebut tidak pernah menyurutkan tekad pendekar SH, mereka justru semakin bersemangat dan bertekad menjadi pendekar-pendekar bangsa yang gagah berani dan menentang penjajah kolonialisme Belanda. Melihat sepak terjang murid-murid Ki Hajar Hardjo Uetomo yang dengan berani menentang bangsa Belanda dan

[20] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 44.
[21] M Irsyadul Ibad, Konsep Memayu Hayuning Bawana., 66. Lihat juga PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 44-49.

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

dirasa cukup membahayakan maka pihak Belanda segera melakukan penangkapan pada Ki Hajar Hardjo Uetomo dan membuangnya ke Digul. Dikarenakan tidak adanya rasa takut dan kembali menentang kolonialisme Belanda, Ki Hajar Hardjo Uetomo dibuang untuk yang kedua kalinya di Digul.[22]

Selain membuang Ki Hajar Hardjo Uetomo ke Padang Panjang, pemerintah kolonial Belanda juga berusaha memolitisir SH Muda dengan memberinya julukan SH Merah (komunis) agar masyarakat Indonesia membenci dan merasa takut dengan SH. Menanggapi hal tersebut Ki Hajar Hardjo Uetomo segera bertindak dengan mengganti nama SH Muda menjadi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) hingga saat ini. Melihat aksi-aksi Ki Hajar Hardjo Uetomo dalam membela tahah air tersebut, pemerintah Indonesia akhirnya menobatkan beliau sebagai salah satu Pahlawan Perintis Kemerdekaan dengan memberinya hak pensiun setiap bulan sebesar 50.000 rupiah yang diserahkan kepada istrinya semasa masih hidup.[23]

Ki Hajar Hardjo Uetomo wafat dikediamannya yaitu desa Pilangbangau dan dimakamkan di pemakaman umum desa yan terletak di sebelah timur Kotamadya Madiun. Beliau meninggalkan dua orang keturunan, seorang putri yang diperistri oleh Gunawan dan seorang putra yang bernama Harsono yang saat ini berkediaman di Jl. Pemuda No. 17 Surabaya. Istri Ki Hajar Hardjo Uetomo wafat pada September

[22] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 48-49.
[23] Ibid.

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

1986 dan pada tahun 1987 rumah Ki Hajar Hardjo Uetomo dihibahkan kepada PSHT oleh putranya Harsono dengan harga 12,5 juta rupiah. Pengurus pusat menjadikan kediaman Ki Hajar Hardjo Uetomo tersebut sebagai musium PSHT dan agar setiap anggota PSHT dapat melihat saksi sejarah perkembangan PSHT hingga saat ini.

C. Ajaran-Ajaran PSHT

Persaudaaran Setia Hati Terate (PSHT) merupakan organisasi pencak silat asli Jawa Timur yang kental dengan budaya serta ajarannya. Hal ini merupakan perwujudan dari ajaran-ajaran yang telah diturunkan oleh leluhur PSHT yang merupakan orang-orang asli Jawa Timur. Seperti yang kita ketahui bahwasannya orang-orang Jawa adalah individu yang sangat menonjolkan budaya sopan santun serta ajaran-ajaran leluhur yang sarat nilai. Pada dasarnya PSHT memberikan ajaran kepada siswa dan warganya yang dirangkum dalam Panca Dasar (5 dasar) yang merupakan pelajaran dasar yang diberikan kepada siswa PSHT sejak awal mengikuti latihan. Panca Dasar tersebut yaitu Persaudaraan, Olah Raga, Kesenian, Bela Diri, dan Ke-SH-an atau Kerohanian.[24]

a. Persaudaraan

Sejarah telah menjelaskan bahwa sejak PSHT didirikan pertama kali oleh Ki Ngabehi Surodiwirjo dengan nama *Djojo Gendhilo* yang mana hubungan batin antar anggota disebut *Sedulur Tunggal Kecer* atau STK, sampai dengan perkembangannya yang

[24] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 27.

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

dibawa oleh Ki Hajar Hardjo Uetomo dengan nama Persaudaraan Setia Hati Terate, bahwasaanya persaudaraan merupakan hal pertama dan utama bagi siswa dan warga PSHT, yang diharapkan akan menuntun setiap anggota PSHT agar memiliki kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin. Persaudaraan dalam PSHT merupakan hubungan lahir batin antara manusia satu dengan manusia lainnya, hidup guyub rukun baik antara anggota PSHT dengan anggota PSHT lainnya atau anggota PSHT dengan seluruh umat manusia.[25]

Persaudaraan merupakan hal yang pertama kali ditanamkan dalam jiwa siswa PSHT sejak pertama kali mengenyam pelajaran PSHT. Dengan adanya persaudaraan manusia diakui sebagai umat Tuhan Yang Maha Esa yang sama derajatnya, hak asasi serta kewajibannya, tanpa ada perbedaan suku, ras, keturunan, agama, jenis kelamin, warna kulit, kedudukan sosial, budaya, dan lain sebagainya.[26] Itulah sebabnya meskipun PSHT merupakan pencak silat asli Indonesia yang memiliki keragaman budaya serta mayoritas penduduknya adalah Muslim, tidak menghalangi semua umat manusia untuk menjadi anggota PSHT. Hal itu juga yang membuat PSHT berhasil menembus setiap lapisan masyarakat tanpa terkecuali.

Ada tiga syarat agar persaudaraan dalam PSHT dapat terjalin dengan baik yaitu dengan adanya sikap saling menghargai, mengasihi, serta bertanggung jawab. Sementara untuk menunjang terbentuknya

[25] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 27.
[26] Ibid.

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

ikatan persaudaraan tersebut, setiap anggota PSHT harus memiliki rasa saling membutuhkan, menghargai, serta saling percaya. Pertentangan mungkin saja dapat terjadi di setiap kalangan, baik dalam politik, pertemanan, bahkan keluarga yang berdiam di bawah satu atap, tetapi di dalam ikatan tali persaudaraan pertentangan sangatlah tidak diperbolehkan. Apalagi jika berkenaan dengan urusan politik, maka hal tersebut tidak boleh dibawa dalam kehidupan saudara-saudara Persaudaraan Setia Hati Terate. Dibawah bendera PSHT setiap anggota harus menanggalkan baju kedinasan, baju politik, baju bisnis, atau baju organisasi individu lainnya.[27] Hal tersebut dalam arti bahwa setiap anggota PSHT tidak boleh menganggap rendah anggota lainnya, mengutamakan persamaan derajat dihadapan Tuhan Yang Maha Esa.

Meskipun persamaan derajat sangat dijunjung tinggi dalam PSHT, bukan berarti hal tersebut mengajarkan setiap anggota PSHT untuk bersikap sama dengan semua anggota lainnya tanpa terkecuali. Tetap harus ada sopan santun antara yang lebih dewasa dan yang muda. Yang muda tidak boleh seenaknya dalam memberi perlakuan kepada yang lebih dewasa, begitu pula yang dewasa tidak boleh seenaknya juga kepada yang lebih muda. Sebab persaudaraan yang dikehendaki oleh Persaudaraan Setia Hati Terate adalah sikap saling membutuhkan, saling menghormati, dan saling mempercayai. Masing-masing anggota PSHT saling merasa memiliki dan mengakui dengan sungguh-sungguh

[27] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 28.

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

sebagai saudara di bawah naungan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).[28]

Perwujudan dari persaudaraan dalam PSHT sendiri dapat dilihat dari beberapa praktik seperti halnya;[29]

1. Berjabat tangan: Dapat dikatakan bahwa berjabat tangan merupakan salah satu ciri khas anggota PSHT, dimana dalam praktiknya setiap anggota PSHT diharuskan menjabat tangan anggota lainnya ketika bertemu tanpa terkecuali, tidak memandang pangkat atau kedudukan.
2. Sambung: Meskipun sambung terlihat seperti perkelahian, adu kekuatan, dan saling menjatuhkan, namun dalam PSHT sambung memiliki makna yang lebih dalam dari itu. Seperti namanya sambung merupakan salah satu bentuk usaha menyambungkan ikatan persaudaraan antara warga satu dengan warga lainnya atau warna dengan siswanya. Ketika sambung seorang warga akan menunjukkan pelajaran mengenai teknik pencak silat yang benar khususnya untuk siswa serta memperlihatkan bahwasannya perselisihan tidak dapat merusak persaudaraan dalam PSHT.

b. Olahraga

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa pada saat seseorang melakukan gerakan pencak silat, maka seseorang tersebut juga dapat

[28] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 28.
[29] Ibid., 28-29.

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

dikatakan sedang berolahraga. Sebab sebagian besar olah fisik dalam PSHT menggunakan seluruh tubuh dari kepala sampai kaki dan itu pula yang dilakukan pada saat berolahraga. Ketika seseorang melakukan latihan pencak silat, maka bukan hanya pelajaran pencak silatnya saja yang meningkat namun juga akan mempengaruhi kesehatan tubuh, seperti halnya;[30]

1. Memperbaiki suasana hati: Seseorang yang dengan senang hati berlatih pencak silat (olahraga) akan cenderung memiliki suasana hati yang baik. Contohnya saja apabila seseorang sedang memiliki masalah yang rumit, maka dengan berolahraga akan membuat orang tersebut fokus kepada gerakan dalam olahraga dan tidak lagi memikirkan masalah rumit tersebut. Ketika selesai olahraga, badan terasa fit sehingga akan lebih tenang dalam menghadapi masalah sebelumnya.
2. Meningkatkan hormon *norepinefrin*: Hormon *norepinefrin* merupakan hormon yang dapat mengantarkan pesan-pesan ke otak lewat syaraf-syaraf tubuh. Ini berkaitan dengan perubahan suasana hati yang mana apabila suasana hati sedang baik maka kadar hormon *norepinefrin* akan meningkat, dan olahraga merupakan salah satu cara dalam meningkatkan suasana hati yang lebih baik.

[30] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 31-33.

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. Meningkatkan suplai darah ke otak: Olahraga juga dapat membuat suplai darah ke otak meningkat, sehingga akan meningkatkan pula kadar oksigen dalam otak. Dengan demikian otak dapat bekerja lebih baik dan pada akhirnya akan membuat suasana hati menjadi lebih baik pula.
4. Menurunkan kadar garam di otak: Penurunan kadar garam di otak juga dapat memberikan pengaruh baik terhadap suasana hati. Doktor Robert Brown berhasil menemukan salah satu cara untuk mengobati depresi yang diderita wanita tepat sebelum masa haidh yaitu dengan olah raga diuretik. Ketegangan sebelum masa haidh dan depresi dapat bermula dari tertahannya garam di dalam otak akibat tingginya kadar hormon. Selain itu olah raga juga dapat meningkatkan produksi keringan dan dengan diuretik dapat meningkatkan produksi air seni, sehingga dapat menurunkan jumlah garam di dalam tubuh.
5. Membuat tidur lebih nyenyak: Dr Fred Baekland dari State University of New York lewat penelitian ilmiahnya pada tahun 1966 berhasil membuktikan untuk pertama kalinya bahwa latihan fisik yang keras mampu membuat tidur menjadi lebih nyenyak.
6. Meningkatkan perasaan berprestasi: Dr Fred Goodwin dari International Institute of Mental Health menyatakan bahwasannya setelah seseorang melakukan olahraga, maka

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

timbul perasaan daari dalam dirinya bahwa ia telah menyelesaikan suatu tugas yang berat dengan baik. Hal tersebut juga dapat memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik.

7. Mengurangi tingkat gangguan jiwa: Dalam penelitian terkontrol pertama tentang *joging* (lari) sebagai terapi untuk pasien dengan depresi klinis, Dr. John H Griest yang merupakan ahli ilmu jiwa dari University of Wisconcin menyatakan bahwa setelah jangka waktu sepuluh minggu para pasien mengalami perubahan besar dibandingkan dengan pasien lain yang hanya melalui proses psikoterapi saja.
8. Membantu jantung: Olahraga teratur dapat memperbesar semua arteri koronaria yang pada akhirnya dapat menekan resiko terjadinya serangan jantung. Olahraga juga mampu menurunkan konsentrasi lemak darah. Lemak darah yang berlebih akan mengakibatkan tonjolan yang dapat menyumbat pembuluh darah sehingga rentan terkena serangan jantung.
9. Pembentukan otot: Dalam hal ini bukan berarti seorang wanita yang mengikuti latihan pencak silat (olahraga) akan memiliki bentuk otot yang besar. Sebab dalam latihan akan lebih fokus untuk meningkatkan ketahanan tubuh otot tubuh.

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

10. Mengurangi lemak dalam tubuh: Pada saat melakukan gerakan pencak silat (senam/jurus), maka lemak dalam tubuh akan berubah menjadi energi dan menambah massa otot.

c. Kesenian

Aspek kesenian merupakan aspek yang ada hampir pada semua jenis pencak silat seperti halnya Pagar Nusa (PN), Kera Sakti (KS), Persaudaraan Setia Hati Winongo (PSHW), dan pencak silat lainnya. Sedangkan kesenian sebagai salah satu aspek dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan bagian dari unsur latihan yang perlu dikembangkan sejak siswa mengikuti latihan pada tingkat polos. Bentuk-bentuk kesenian sendiri ada berbagai macam, diantaranya yaitu seni tunggal, seni ganda, seni regu, atau juga kelompok yang biasanya diisi oleh tiga macam seni sebelumnya yang ditampilkan dalam satu paket. Mengapa kesenian dalam PSHT ini penting? Sebab kesenian dalam PSHT dapat memelihara kaidah dasar pencak silat yang baik dengan mengebangkan kelenturan, keluwesan, serta keindahan gerak yang dihubungkan dengan keserasian irama.[31]

Lebih dari itu kesenian yang diajarkan dalam PSHT diharapkan dapat berpengaruh dalam sikap dan laku hidup setiap anggota PSHT. Pada awal perkembangannya kesenian dalam PSHT biasanya diiringi dengan beberapa jenis musik, diantaranya; gamelan, gendang pencak, irama musik, dan keroncong. Namun saat ini selain

[31] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 33-34.

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

alat-alat musik tradisional tersebut, pertunjukan kesenian dalam PSHT juga sering kali dikolaborasikan dengan musik-musik modern.[32]

d. Bela Diri

Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate memang berbeda dengan pencak silat lain yang mengutamakan bela diri. PSHT menggunakan seni bela diri hanya pada saat dibutuhkan dan apabila sedang menghadapi hal-hal yang berkenaan dengan harga diri serta kehormatan saja. Itulah sebabnya ada peribahasa yang masyhur di kalangan anggota PSHT yaitu *Ngalah, Ngaleh, Ngamuk* atau "Mengalah, Menghindar, Melawan", hal tersebut maknanya yaitu apabila suatu perkara dapat diselesaikan dengan baik maka tidak perlu adanya perlawanan atau perkelahian yang terjadi. Setiap anggota PSHT diajarkan untuk mengendalikan ego serta menempatkannya jauh di bawah persaudaraan. Selain itu pencak silat yang diajarkan dalam PSHT adalah untuk menjaga kebudayaan asli Indonesia serta mempertahankan kepribadian bangsa Indonesia sebagai bumi kandung Persaudaraan Setia Hati Terate.[33]

e. Mental Kerohanian/Ke-SH-an

Kerohanian atau yang dalam PSHT dikenal dengan istilah ke-SH-an merupakan pelajaran terakhir bagi siswa PSHT. Meskipun ini adalah pelajaran terakhir, namun sejatinya kerohanian adalah pelajaran utama dan tujuan akhir dari Persaudaraan Setia Hati Terate. Adanya

[32] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 34.
[33] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 35.

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

mental kerohanian adalah agar setiap anggota PSHT memiliki jiwa Setia Hati sehingga dalam menempuh kehidupan ini memperoleh kebahagiaan serta kesejahteraan dunia dan akhirat. Dengan demikian, setiap anggota PSHT dapat mengenal dirinya sendiri dengan baik serta mengenal Tuhan dengan lebih baik lagi. Ketika seseorang sudah mampu memiliki jiwa Setia Hati, maka orang tersebut akan mampu mengemban tugasnya sebagai manusia di alam semesta ini yaitu *Memayu Hayuning Bawana* atau menjaga kelestarian bumi.[34]

Mental kerohanian adalah merupakan azaz Ketuhanan Yang Maha Esa, dimana setiap manusia harus menyadari dengan sungguh-sungguh bahwasannya setiap yang hidup ada yang menghidupkan, atau dapat dikatakan bahwa manusia hanyalah suatu obyek dari suatu obyek mutlak yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Tanpa adanya mental kerohanian maka tujuan PSHT yang sesungguhnya tidak dapat tercapai, sebab pencak silat hanyalah pelajaran sampingan atau sarana demi tercapainya tujuan PSHT yaitu mendidik manusia yang memiliki jiwa Setia Hati serta dapat *memayu hayuning bawana.*[35]

Dalam pencak silat Pagar Nusa mentak kerohanian dikenal dengan istilah mental spiritual yang mana memiliki tujuan serupa dengan PSHT diantaranya yaitu, sebagai usaha pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Mental spiritual dalam Pagar Nusa meliputi sikap dan sifat

[34] Ibid.
[35] PSHT. Buku saku Persaudaraan, 36.

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

bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, dan penuh persaudaraan dan tanggung jawab. Guru-guru Pagar Nusa dahulu juga menggunakan semedi (meditasi) dan praktik kebatinan lainnya untuk mencapai tingkat tertinggi dalam ilmu spiritualnya.[36] Hal tersebut juga diterapkan dalam PSHT dimana lewat praktik-praktik spiritual berupa meditasi, zikir, dan *kesah* diharapkan setiap anggota PSHT dapat mencapai tujuan dari ajaran mental kerohanian atau ke-SH-an yang sesungguhnya.

Kunci dari kerohanian atau ke-SH-an dalam PSHT sendiri yaitu pada kata SH atau Setia Hati yang maknanya adalah setia pada hatinya sendiri atau percaya pada hatinya sendiri dengan keyakinan bahwa kekuatan tertinggi ada di tangan Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, anggota PSHT selalu berpedoman pada pepatah SH yaitu *Manusia Dapat Dihancurkan, Manusia Dapat Dimatikan, Tetapi Manusia Tidak Dapat Dikalahkan Selama Manusia Masih Setia Pada Hatinya Sendiri atau Masih Ber-SH Pada Hatinya Sendiri.*[37] Hal ini memperlihatkan betapa pentingnya percaya pada hati sendiri dalam PSHT. Manusia yang tidak percaya pada hatinya sendiri mungkin akan mengalami banyak kegagalan dalam hidupnya dan segala tindakannya. Menurut analisis penulis, hati yang dimaksudkan dalam PSHT merupakan hati nurani atau yang dalam tasawuf dimaknai sebagai

[36] Ma'atsirul Hidayat Nur, "Penanaman Nilai-Nilai Religius Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di MTS Al-Masruriyah Baturaden Kabupaten Banyumas", *Skripsi,* (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), 46.
[37] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 7.

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

wakil suara Tuhan. Sebab pendahulu PSHT merupakan tokoh-tokoh yang menjunjung tinggi ilmu agama serta ilmu kebatinan.

Ketika siswa PSHT telah mantap dengan Panca Dasar atau lima pelajaran yang diberikan oleh pelatih, maka siswa PSHT tersebut dianggap siap untuk disahkan sebagai anggota tetap atau warga PSHT. Namun berbeda dengan empat panca dasar pertama (persaudaraan, olahraga, kesenian, dan bela diri), mental kerohanian merupakan pelajaran yang tidak akan cukup untuk dipelajari pada saat menjadi siswa PSHT saja. Kerohanian atau ke-SH-an harus tetap dipelajari meskipun siswa PSHT telah disahkan menjadi warga.

Mengapa demikian? Sebab mental kerohanian merupakan pelajaran hidup yang baru akan selesai ketika seorang manusia telah wafat dan kembali kepada Sang Pencipta. Dalam mengamalkannya mental kerohanian dalam PSHT akan diasah dengan beberapa praktik meditasi baik berupa meditasi dengan pernapasan, meditasi lilin, ataupun meditasi yang disertai dengan zikir. Dengan demikian, PSHT tidak hanya mencetak tukang pukul yang mengandalkan otot saja, namun seorang SH yang mengerti dasar hidup dan mau mengenal Tuhan-nya dengan lebih baik.

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

BAB IV

KESAH SEBAGAI TEKNIK MEDITASI DAN ZIKIR DALAM PSHT

A. *Kesah* Sebagai Teknik Meditasi dan Zikir

Sebelum sampai pada pembahasan yang dalam, maka alangkah bijaknya untuk mengetahui apa sejatinya yang disebut dengan *kesah*. Meskipun telah dibahas pada bab sebelumnya, tetapi pendalaman *kesah* sendiri diperlukan untuk dijadikan pengantar sebelum pembahasan semakin mengerucut. Dalam buku saku Persaudaraan Setia Hati Terate dikatakan bahwa kerohanian merupakan sumber azas Ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam tingkatan tersebut manusia akan sepenuhnya menyadari bahwa dia ada karena Yang Maha Pencipta, dia hidup karena Yang Maha Hidup, tanpa-Nya manusia tidak akan ada dan hidup di alam semesta ini.[1]

Kerohanian tersebut merupakan pelajaran yang nyata dan ada pada kuikulum PSHT sejak awal berdirinya. Namun, dalam praktiknya kerohanian belum sepenuhnya diterapkan pada masa itu. Mungkin karena PSHT dibentuk sebagai organisasi pengusir penjajah saat itu, sehingga pelajaran kerohanian ini masih kurang diperhatikan. Padahal tujuan utama PSHT adalah membentuk pribadi yang berbudi luhur serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu kata SH atau Setia Hati ditunjukkan untuk sikap percaya pada diri sendiri dengan menempatkan Tuhan sebagai tujuan hidup. Dengan adanya problema tersebut, sarasehan

[1] PSHT. Buku Saku Persaudaraan, 35.

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

yang dilaksanakan di Jakarta menempatkan RM. Imam Koesoepangat sebagai koordinator bagian kerohanian atau ke-SH-an demi tercapainya tujuan PSHT yang sesungguhnya.[2]

Sebagai langkah awal RM. Imam Koesoepangat mencetuskan salah satu teknik olah napas yang diberi nama *kesah* yang menjadi kurikulum dalam pelajaran PSHT hingga saat ini.. *Kesah* pada hakikatnya merupakan istilah dalam organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang merujuk kepada salah satu ajaran seni olah napas dengan tujuan membangkitkan zat ilahi (zat *kesah*) dalam diri manusia khususnya warga PSHT.[3] Pada awal berdirinya, PSHT merupakan kumpulan pesilat yang dibentuk untuk tujuan meraih kemerdekaan atau dalam rangka mengusir penjajah Hindia Belanda. Namun dibalik itu semua tujuan utama dalam organisasi sebenarnya adalah mengikat setiap manusia agar memiliki rasa persaudaraan yang kuat satu sama lain yang didasarkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Itulah sebabnya perlu adanya keseimbangan antara ajaran pencak dan silat (kerohanian) dalam organisasi. Hal tersebut merupakan cikal bakal munculnya ajaran *kesah* dalam PSHT hingga saat ini.

Ajaran *Kesah* dalam Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan salah satu bentuk persiapan sebelum siswa PSHT disahkan menjadi warga PSHT. Setelah menempuh latihan normal satu sampai dengan dua tahun lamanya, dan mendapatkan lima ajaran pokok PSHT yaitu; persaudaraan,

[2] Muhammad Irwansyah, PSHT- RM. Imam Koesoepangat Pencetus Zat *Kesah*, 1
[3] Ibid.

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

olah raga, kesenian, bela diri, serta kerohanian. Siswa PSHT yang telah siap disahkan menjadi warga PSHT dilatih untuk mempraktikan *kesah* agar setelah menjadi warga PSHT tidak hanya berjiwa pendekar yang kita kenal sebagai tukang pukul saja. Karena hal tersebut bukanlah tujuan dari pelajaran Persaudaraan Setia Hati Terate yang sesungguhnya. Warga PSHT sesungguhnya adalah mereka yang mampu mengendalikan dirinya sendiri, tidak mengedepankan emosi, serta bertindak sesuai dengan hukum dan Agama. Oleh sebab itu, menjadi warga PSHT adalah pekara mudah apabila dibandingkan dengan usaha keras menjadi manusia SH Terate.

Manusia SH Terate adalah manusia yang mampu mengamalkan ajaran PSHT dalam kehidupannya di dunia baik dalam pekara duniawi maupun akhiratnya. Ini bukanlah hal yang mudah, sebab untuk menjadi manusia SH Terate seorang pesilat SH harus mampu menjadi peran dalam terlaksananya ajaran PSHT. Banyak yang mengatakan bahwa latihan PSHT itu berat dan penuh perjuangan, bahkan dari seratus persen siswa yang mengikuti latihan pada satu masa, hanyak sekitar satu sampai sepuluh persen saja yang mampu menyelesaikan masa latihan hingga disahkan menjadi warga PSHT. Namun kenyataan mengatakan, lebih sulit menjadikan diri sebagai individu dengan jiwa Setia Hati daripada mengikuti masa latihan selama bertahun-tahun.

Namun, manusia hanyalah wayang dalam panggung Tuhan, tidak terkecuali anggota PSHT. Oleh sebab itu, seperti halnya makhluk Tuhan yang lain anggota PSHT juga mengharapkan hadirnya hidayah dalam

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

dirinya agar dalam menjalani kehidupan selalu berada pada jalur Tuhan. "Hidayah Bukan Hadiah", kata-kata tersebut seperti menjadi motivasi bagi setiap insan untuk terus berusaha dekat dengan Tuhan dan mencapai keadaan spiritual tertinggi. Tentu saja hidayah bukanlah hadiah sepihak dari Allah yang serta merta Allah berikan. Hidayah merupakan hadiah dari Allah melalui usaha dan pencarian dari manusia yang berupaya keras mendapatkannya.[4] Salah satu nikmat terbesar dalam hidup manusia adalah hadirnya keinginan dalam hati untuk lebih mengenal Tuhannya lagi dan lagi.

Seperti halnya ajaran *tahlil*, *tawassul*, dan *istighasah* dalam pencak silat Pagar Nusa yang merupakan amalan-amalan dalam usaha mendekatkan diri kepada Tuhan.[5] Bagi anggota PSHT, khususnya yang telah disahkan menjadi warga, *kesah* merupakan jembatan penghubung antara keadaan jiwa pesilat SH Terate dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Meskipun *kesah* termasuk kedalam salah satu teknik olah napas, namun *kesah* berbeda dengan pernapasan lain yang hanya berupa kegiatan meningkatkan kekuatan fisik semata. *Kesah* digunakan sebagai mediator dalam proses membangunkan zat ilahi yang tertanam dalam hati manusia khususnya bagi anggota PSHT. Sama halnya seperti zikir yang dikumandangkan terus-menerus untuk membuka lapisan demi lapisan hati agar sampai pada penemuan dekat dengan Tuhan. *Kesah* juga demikian, ia

[4] Akbar Malik, *Hidayah,* 92.
[5] Ma'atsirul Hidayat Nur, "Penanaman Nilai-Nilai Religius, 49-54.

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

berpacu pada hati dan perasaan untuk menyadarkan diri manusia bahwa Tuhan bukan hanya dekat, namun Ia ada dalam dirinya.

Terdapat beberapa aspek yang terkandung dalam ajaran *kesah* yang diataranya tidak ada pada teknik pernapasan jenis lain. Beberapa aspek tersebut yaitu:

a. Pernapasan

Menurut Price dan Wilsom, pernapasan merupakan proses pergerakan oksigen (O2) dari atmosfer menuju ke sel dan keluarnya karbondioksida (CO2) dari sel ke udara bebas. Saluran pernapasan terdiri dari bagian rongga hidung, rongga mulut, faring, trakea, dan paru-paru.[6] El-Batanom pada sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menyatakan bahwa latihan pernapasan selama kurun waktu waktu enam minggu dapat meningkatkan otot pernapasan sehingga fungsi ventilasi paru membaik.[7] PSHT membekali setiap anggotanya untuk setidaknya memiliki pengetahuan mengenai dua jenis pernapasan yang dapat menunjang kehidupan fisik dan batin anggotanya. Pernapasan tersebut oleh anggota PSHT disebut sebagai pernapasan kasar dan pernapasan halus.[8] Kedua pernapasan tersebut dalam praktiknya tidak jauh berbeda, hal yang

---

[6] Santoso, "Perbedaan Kadar Hemoglobin Tikus Wistar (Rattus Norvegicus) yang Dipapar Rokok Konvensional dan Rokok Elektrik", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang,), 9.

[7] Dika Rizki Imania, Ketut Tirtayasa, dan Syahmirza Indra Lesmana, "Breathing Exercise Sama Baiknya dalam Meningkatkan Kapasitas Vital (KV) dan Volume Ekspirasi Paksa Detik Pertama (VEP1) Pada Tenaga Sortasi yang Mengalami Gangguan Paru di Pabrik Teh PT. Candi Loka Jamus Ngawi", *Sport and Fitness Journal*, (Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah, Bali: Universitas Udayana, Jakarta: Universitas Esa Unggul), Vol. 3, No. 3, 2015, 41.

[8] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 81

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

membedakan adalah konsentrasi pesilat yang menjadi tujuan dari pernapasan itu sendiri.

1. Pernapasan Kasar

Pernapasan kasar merupakan teknik olah napas yang telah diajarakan kepada siswa PSHT sejak periode awal menjalani latihan hingga selesai. Ini merupakan pernapasan yang sering digunakan bahkan oleh orang awam pada saat berolahraga.[9] Dalam proses pernapasan kasar titik kuncinya berada pada bagian dada dan perut. Pernapasan kasar digunakan untuk mengolah kekuatan fisik seorang pesilat, baik masa otot maupun kemampuan mengatur napas pada saat menjalani latihan. Dalam proses berlatih kekuatan fisik, pernapasan kasar selalu disertakan agar masa otot dan tubuh pesilat dapat menjalani latihan dengan benar. Misalnya saja dalam melakukan gerakan senam jurus, setiap gerakan harus disertai pernapasan kasar sehingga gerakan tersebut tidak kosong dan memiliki kekuatan. Bahkan pada saat melakukan gerakan pemanasan pada awal memulai latihan, pernapasan kasar tetap harus disertakan.

Pernapasan dada merupakan pernapasan yang menggunakan gerakan-gerakan otot antar tulang rusuk. Kontraksi pada otot-otot yang terletak diantara tulang-tulang rusuk menyebabkan tulang rusuk dan

[9] Olahraga merupakan salah satu ajaran Pancadasar dalam PSHT sehingga beberapa praktik olahraga tidak hanya ada dalam PSHT saja, namun juga dimiliki oleh setiap orang pada umumnya. Seperti halnya proses peregangan, pemanasan, pelemasan, dan olahraga lainnya. Namun beberapa gerakan olahraga hanya diajarkan khusus bagi anggota PSHT saja seperti halnya gerakan senam dan jurus. Meskipun demikian, seluruh gerakan fisik nggota PSHT tetap menggunakan pernapasan kasar sebagai penunjang kekuatan tubuh.

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

dada terangkat sehingga rongga dada mengembang. Dalam keadaan tersebut paru-paru turut mengembang sehingga udara dari luar dapat masuk melalui trakea ke paru-paru.[10] Pernapasan kasar yang menggunakan dada bertujuan untuk membentuk masa otot pada bagian dada. Teknik yang digunakan pada pernapasan dada cukup sederhana, hanya menarik napas melalui hidung lalu menahanya di dada sampai batas kemampuan lalu dihembuskan melalui hidung secara perlahan-lahan.[11] PSHT meyakini bahwa menarik napas melalui hidung lalu mengeluarkannya kembali lewat hidung mampu mempercepat proses terkendalinya pernapasan (misalnya pada saat selesai lari jarak jauh dan terengah-engah). Pada awal menjalani latihan, pelatih tidak akan memaksa siswanya untuk menahan pernapasan dada dengan kurun waktu yang lama. Namun ketika telah cukup lama menjalani latihan siswa akan diajarkan untuk menahan napas di dada dengan beberapa hitungan guna memperkuat fisik siswanya.

Sedangkan pernapasan perut merupakan pernapasan yang menggunakan otot-otot diafragma.[12] Pernapasan kasar dengan titik fokus di perut ini bertujuan untuk membentuk otot perut agar bagian perut tidak dipenuhi dengan lemak yang berpotensi menimbulkan penyakit-penyakit pada tubuh. Dalam PSHT proses pembentukan masa otot perut ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni: perut bagian atas,

[10] Santoso, Perbedaan Kadar Hemoglobin, 9.
[11] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 81.
[12] Santoso, Perbedaan Kadar Hemoglobin., 9.

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

perut bagian tengah, dan perut bagian bawah. Pada pembentukan perut bagian atas, pernapasan dilakukan melalui teknik gerakan *shit up*. Posisi yang dipakai yaitu diawali dengan keadaan tubuh terlentang, posisi tangan di belakang kepala (usahakan kedua tangan tetap bersentuhan selama melakukan gerak tubuh), kaki mengunci (mengaitkan jempol kaki kanan dengan jempol kaki kiri), lalu badan diangkat perlahan sampai membentuk siku (disertai tarikan napas melalui hidung), pada saat akan diturunkan tahan pada posisi tubuh kurang lebih satu jengkal dari tanah. Pada saat ini napas yang dihirup saat awal mengangkat tubuh harus difokuskan ke perut bagian atas. Setelah itu jika dirasa sudah tidak kuat menahan napas, tubuh dapat diturunkan sepenuhnya sambil melepaskan napas secara perlahan-lahan melalui hidung.

Sedangkan pada perut bagian tengah tidak berbeda jauh dengan pernapasan perut bagian atas, hanya saja fokus menahan napas diletakkan pada perut bagian tengah. Pada pernapasan perut bagian tengah ini ketika badan diangkat keatas, bagian kaki juga diangkat bersamaan hingga membentuk posisi menyerupai setengah lingkaran. Ketika saat menurunkan bagian badan dan kaki, dianjurkan untuk menahannya satu jengkal dari tanah agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Dengan hitungan tertentu atau waktu beberapa saat baru selanjutnya tubuh dan kaki dapat diturunkan sepenuhnya disertai hembusan napas secara perlahan leat hidung. Lalu pada pernapasan

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

perut bagian bawah, posisi badan sama seperti pernapasan perut atas dan pernapasan perut tengah yaitu dengan posisi tubuh terlentang. Kedua tangan diletakkan di samping badan dengan posisi telapak tangan menghadap keatas. Lalu kaki yang lurus dan mengunci diangkat keatas dengan cepat bersamaan dengan tarikan napas melalui hidung. Setelah itu kaki diturunkan perlahan sambil melepaskan napas melalui hidung. Agar mencapai hasil yang maksimal biasanya pada saat menurunkan kaki, ditahan sampai posisi satu jengkal dari tanah dan napas ditahan dengan titik fokus perut bagian bawah, baru setelah tidak kuat dapat dilepaskan perlahan sampai kaki sepenuhnya menyentuh tanah.

2. Pernapasan Halus

Pernapasan halus adalah pernapasan yang hanya diajarkan kepada anggota PSHT yang siap disahkan atau telah disahkan menjadi warga PSHT. Ini merupakan pernapasan khusus yang hanya diajarkan di dalam organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate saja. Pernapasan halus ditunjukkan agar setiap anggota PSHT dapat memiliki sikap tenang dan tidak mudah diprovokasi sehingga dapat menjadi pribadi dengan budi pekerti yang luhur serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pernapasan halus juga membawa keadaan dimana setiap pesilat SH Terate menyadari sepenuhnya bahwa kekuatan serta kekuasaan di dunia hanya berada di tangan Allah SWT.[13] Dalam

[13] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 83.

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

praktiknya, pernapasan halus harus dilakukan ketika seorang individu telah mampu mencapai tahap konsentrasi sehingga yang ada dalam pikiran hanyalah hal-hal yang sifatnya positif saja.[14]

Pernapasan halus juga dijadikan sebagai mediator komunikasi antara pesilat SH Terate dengan Tuhannya. Sebab anggota PSHT yang beragama Islam sering menggunakan pernapasan halus pada saat melakukan meditasi dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Mengingat dan menyebut asma Allah dalam setiap tarikan napas pada proses pernapasan halus. Hal ini ditunjukkan untuk membangkitkan kembali ingatan manusia atas kesaksiannya menerima Allah sebagai Tuhan mereka.[15] Ingatan tersebut mengacu pada zat Ilahi (zat *kesah* dalam PSHT) yang tertanam dalam diri manusia yang terdalam. Oleh karenanya, *kesah* dapat dikatakan sebagai metode meditasi dan berzikir yang terdapat dalam PSHT.

b. Meditasi

[14] Mas No, (Warga PSHT 1986 Dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara,* Bojonegoro, 23 Juni 2021.

[15] Ruwaim Abu Muhammad, yang merupakan seorang sufi asal Baghdad abad ke-9 dari lingkaran al-Junaid, mengikhtisarkan: "Orang mendengar zikir awal mereka ketika Allah berkata kepada mereka: *Bukankah Aku ini Tuhanmu?* Zikir ini terpendam dalam hati mereka, sedangkan pembenaran mereka (bahwa Allah adalah Tuhan) terpendam dalam akal mereka. Maka ketika mereka mendengar (praktik) zikir, segala yang terpendam dalam hati mereka mencuat ke permukaan, dan mereka menjadi senang. Sementara itu segala yang terpendam dalam akal mereka mencuat ke permukaan ketika Allah mengatakan kepada mereka (bahwa Dia adalah Tuhan) dan mereka pun percaya." Lihat Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 80-81.

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

Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.[16] Meditasi juga dapat dipahami dari istilah latin. Dalam bahasa latin meditasi berasal dari kata "meditari" dengan akar kata latin "mederi" yang artinya menyembuhkan (*to heal*). Sehingga dapat dikatakan bahwa meditasi adalah ilmu pengetahuan mengenai penyembuhan. Penyembuhan yang dimaksud disini adalah segala macam penyakit fisik, mental, bahkan penyakit emosional. Wals mengatakan bahwa meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa meditator kepada proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Sehingga lewat meditasi seseorang akan diantarkan pada kesadaran bahwa manusia adalah makhluk spiritual yang paling sempurna yang telah diciptakan Tuhan Yang Maha Esa.[17]

Sebagai organisasi yang menghimpun segala perbedaan baik agama, suku, maupun budaya, PSHT tidak hanya mengajarkan meditasi dengan maksud mengingat Allah sebagai Tuhan umat Muslim (meditasi sufistik). Namun lebih kepada meditasi yang sifatnya umum, yaitu untuk melatih konsentrasi terhadap satu tujuan. Selanjutnya meditasi yang telah diajarakan dapat dilatih dan disesuaikan dengan tujuan meditator. Oleh karena itu, meditasi dalam PSHT memiliki tujuan yang beragam seperti

[16] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik.,* 11.
[17] Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Ekseskutif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 13.

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

halnya: melatih tingkat konsentrasi, membawa sikap tenang dan damai bagi pesilat, menyeimbangkan kontrol diri seorang pesilat, serta dengan tujuan mengingat Tuhan Yang Maha Esa.[18]

Dr. Herbert Benson dan Dr. R. Keith Wallace merupakan dua dari banyaknya peneliti yang telah mengungkapkan manfaat dari meditasi. Mereka menemukan bahwa meditasi transcendental (*transcendental meditation*), yang melibatkan mantra, bunyi, atau suara dapat menurunkan kecepatan denyut jantung, memperlambat kecepatan napas, serta dapat menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut disertai pula dengan perubahan kadar hormone dan peningkatan gelombang alpha dalam *cerebal cortex* dan restoratif ini sebagai *wakeful hypometabolic state* (keadaan terjaga hipometabolik), yang oleh Benson diistilahkan dengan *relaxation response* (respon relaksasi). Gelombang energi otak manusia pada dasarmya dibagi menjadi empat keadaan, yaitu; beta, alpha, theta, dan delta. Keadaan otak yang sadar dan sedang aktif bentindak disebut sebagai keadaan beta (13-28 cps). Keadaan otak yang sadar namun rileks dan tenang disebut dengan keadaan alpha (7-13 cps).

[18] Meditasi sesungguhnya bukanlah praktik spiritual yang khusus dalam agama Islam (meditasi sufistik), namun merupakan praktik spiritual dalam rangka mengingat dan mendekatkan diri kepada Tuhan yang juga ditemukan pada agama lain seperti Budha, Kristen, dan agama lainnya. Di Jawa kita mengenal istilah meditasi sebagai semedi yang memiliki arti yang sama dengan meditasi yaitu pemusatan pikiran dan perasaan. Bahasa klasik Buddhisme (Pali) menyebut meditasi sebagai *bhavana* dan *jhana/dhyana* yang mengarah pada praktik meditasi yang berelasi dengan agama serta falsafah Buddha. Meditasi di agama Budha juga memiliki tujuan utama yaitu usaha mendekatkan diri kepada Tuhan lebih tepatnya jalan menuju Pencerahan dan Nirwana. Lihat Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Theradava, 74. Sedangkan dalam agama Islam sendiri kita mengenal istilah meditasi lewat praktik tasawuf seperti halnya *muraqabah, muhasabah,* wirid, tafakkur, zikir, doa, 'uzlah dan i'tikaf. Lihat Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, 9.

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

Keadaan alpha inilah yang menjadi jalan menuju alam bawah sadar. Keadaan dimana pikiran manusia menjadi sangat kreatif dan inspiratif disebut keadaan theta (3,5-7 cps). Keadaan ini juga terjadi saat tertidur dan bermimpi. Sedangkan keadaan delta (0,5-3,5 cps) merupakan keadaan dimana manusia tertidur lelap tanpa bermimpi. Didalam kondisi tersebut manusia mengalami penyembuhan alami dan peremajaan sel-sel tubuh.

Gelombang energi otak dibawah 0,5 cps adalah keadaan koma, sedangkan keadaan gelombang otak yang berada dia angka 0 cps dinyatakan mati secara klinis. Dalam alam meditasi jika seseorang mulai mencapai ketenangan, gelombangnya akan berubah menjadi gelombang alpha (frekuensi gelombang perdetik menjadi semakin jarang dan gerakan amplitudonya datar). Sedangkan jika seorang individu dalam keadaan gelisah maka gelombang yang tampak dalam tubuh tidak beraturan. Hal tersebut dapat diamati dengan EEG atau *Electro Encephalo Graphy*. Dengan demikian, adanya unsur meditasi pada teknik pernapasan *kesah* PSHT mampu membawa dampak positif bagi jasmani dan rohani pesilat SH Terate.

Pengalaman orang lain mengenai meditasi tidak dapat dijadikan acuan dalam memahami apa itu meditasi. Begitu pula dengan banyaknya ungkapan yang telah secara gamblang menyampaikan definisi meditasi. Pengalaman pribadi tetap menjadi guru terbaik yang dapat membimbing setiap meditator atau setiap orang yang akan melakukan hidup bermeditasi

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

untuk dapat memahami makna meditasi sesungguhnya.[19] Meditasi sesungguhnya merupakan disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah ke suatu titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah untuk mencapai keseimbangan dalam hidup.[20]

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, meditasi dalam PSHT tidak hanya diajarkan kepada anggota PSHT yang beragama Muslim saja, namun seluruh siswa PSHT berkesempatan untuk mendapatkan pelajaran meditasi ini. Oleh sebab itu, penulis membagi meditasi dalam PSHT menjadi dua bagian, yaitu: meditasi spiritual dan meditasi non-spiritual. Meditasi spiritual (meditasi sufistik dalam agama Islam) merupakan teknik pengembangan meditasi yang dilakukan oleh beberapa anggota PSHT yang juga mengenal praktik meditasi dalam agamanya (Islam, Kristen, Buddha, dan lain-lain). Titik fokus pada meditasi spiritual adalah dengan sekuat tenaga mencurahkan konsentrasi untuk menyebut (baik secara lisan maupun dalam hati) dan mengingat Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan meditasi non-spiritual ditunjukkan untuk praktik meditasi yang menjadikan hal-hal bersifat duniawi sebagai sasarannya. Seperti halnya latihan kepekaan terhadap alam sekitar tanpa melibatkan Tuhan dan semata-mata untuk melatih ketajaman panca indera saja atau melatih kekuatan tubuh.[21]

---

[19] Tjiptananda Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan*, 2.
[20] Ibid., 5.
[21] Meditasi yang bersifat spiritual hanya dilakukan oleh anggota PSHT yang memiliki keyakinan akan adanya Tuhan saja. Namun, meditasi non- spiritual dapat dilakukan oleh semua anggota PSHT, sebab tujuan utamanya adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan fisik seperti kepekaan, kekuatan, dan relaksasi.

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

c. Zikir

Zikir berasal dari kata *dzakara, yadzkuru, dzikran* yang berarti mengingat dalam hati atau disebutnya dengan lisan. Menurut Ibnu Atha'illah zikir merupakan usaha menghapus kelalaian dalam diri dengan disertai kehadiran Allah dalam hati. Zikir dilakukan dengan mengingat dan menyebut asma' (*al-Asma>' al-Husna>*) Tuhan secara berulang-ulang. Oleh sebab itu, zikir dimaknai sebagai mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan, dan menyucikan. Dalam hal ini kegiatan menyebut, mengingat, mengucapkan, mengagungkan, dan menyucikan ditunjukkan dengan mengulang-ngulang nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Zikir yang hakiki adalah apabila seorang *dza>kir* telah mampu memusatkan segenap kekuatan serta spiritualnya hanya kepada Allah SWT semata. Hal ini dianggap sebagai amalan dasar dalam menempuh jalan sufi.[22]

Zikir bukan hanya bersifat *lisa>niyah* melainkan juga *qalbiyah*,[23] dimana seseorang yang berzikir bukan hanya sekedar melafadzkan azma Allah saja, melainkan merasakan dan menghadirkan-Nya dalam hati. Zikir yang terus-menerus akan masuk menembus ke dalam hati yang sejatinya memiliki lapisan-lapisan. Dengan demikian, maka munculah suatu proses dimana hati menjadi bersih dan cemerlang. Hal ini seperti halnya yang disampaikan oleh seorang sufi ternama, Jalaludin Rumi bahwasannya para sufi membuat bersih serta cemerlang dada mereka dengan berzikir dan

[22] Nurhalimah, "Energi Zikir, 24. Lihat juga Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik.,* 77.
[23] Fadli Ramdahan, Zikir Pagi & Petang, (Yogyakarta: Fillah Books, 2019), 4.

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

merenung, sehingga cermin hati dapat menerima citra-citra suci dalam alam ghaib. Kaum sufi menyebut zikir seperti ini sebagai zikir hati yang dalam.

Dalam praktik zikir, dikenal istilah zikir awal ditunjukkan kepada zikir yang berulang-ulang diingat. Ruwaim Abu Muhammad, yang merupakan seorang sufi asal Baghdad abad ke-9 dari lingkaran al-Junaid, mengikhtisarkan: "Orang mendengar zikir awal mereka ketika Allah berkata kepada mereka: *Bukankah Aku ini Tuhanmu?* Zikir ini terpendam dalam hati mereka, sedangkan pembenaran mereka (bahwa Allah adalah Tuhan) terpendam dalam akal mereka. Maka ketika mereka mendengar (praktik) zikir, segala yang terpendam dalam hati mereka mencuat ke permukaan, dan mereka menjadi senang. Sementara itu segala yang terpendam dalam akal mereka mencuat ke permukaan ketika Allah mengatakan kepada mereka (bahwa Dia adalah Tuhan) dan mereka pun percaya." Dalam praktik zikir, para pencari kebenaran mendapat alat untuk secara berangsur-angsur membuka lapis demi lapis tirai hati dan untuk mengalami keadaan sadar yang baru.[24]

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) menunjuk *kesah* sebagai alat yang dimaksud dalam praktik zikir. Merujuk pada pengertian zikir yang mana dalam praktiknya adalah dengan menyebut dan mengingat asma Allah, maka penggunaan zikir dalam *kesah* PSHT hanya dilakukan oleh anggota PSHT yang beragama Islam saja. Karena tujuan *kesah* adalah

[24] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik.,* 80-81.

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

untuk membangkitkan zat Ilahi dalam diri manusia, maka dengan menyebut atau mengingat asma Allah (zikir) akan membantu untuk mencapai tujuan *kesah* tersebut. Berdasarkan jenis zikirnya, *kesah* cenderung menggunakan zikir *khafi* dengan menyebut asma Allah dalam hati serta perasaan di setiap tarikan dan hembusan napas. Dalam keadaan serta suasana yang tenang dan sunyi, konsentrasi dipusatkan pada satu titik dimana hanya ada nama Allah serta kalimat keagungan-Nya dalam pikiran dan hati.[25]

Terdapat beberapa peraturan dalam melakukan praktik *kesah,* peneliti hanya dapat menjelaskan beberapa saja yang bersifat umum, sebab ada beberapa hal yang merupakan privasi atau rahasia organisasi yang telah dijaga secara turun-menurun.

a. Posisi

Kesah memilih posisi tubuh yang terlentang dengan kedua tangan berada di samping badan. Keadaan tubuh rileks, telapak tangan menghadap ke atas dengan sikap seakan-akan siap menampung energi dari alam semesta. Alasannya sederhana, *kesah* merupakan praktik relaksasi dan meditasi yang menjadikan Tuhan sebagai tujuannya. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan praktik *kesah* harus dengan keadaan senyaman mungkin, rileks, serta meninggalkan pikiran-pikiran negatif dalam hati dan perasaan. Pikiran negatif

[25] Abdul Munif, Pernapasan Persaudaraan, 84.

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

mampu membangkitkan aura negatif dalam diri manusia, sehingga tujuan *kesah* tidak dapat dicapai.[26]

Apabila keadaan diri, hati, dan perasaan bersifat negatif, maka energi yang diserap dari alam semesta juga bersifat negatif. Dengan demikian, bukan penyembuhan dan penemuan akan hadirnya Tuhan yang diperoleh, namun keadaan diri yang semakin sakit dan dipenuhi energi negatif. Tujuan *kesah* adalah semaksimal mungkin menyerap energi posistif dari alam semesta, agar mampu membersihkan hati dari noda-noda dosa. Apabila dalam praktiknya seorang pesilat penuh dengan *su>'udhdhann* atau prasangka buruk, maka tujuan tersebut selamanya tidak akan dapat dicapai. Sebaliknya, apabila ketika melakukan praktik *kesah,* hati serta pikiran terfokus kepada Tuhan dan hal-hal yang sifatnya positif, maka tujuan *kesah* akan sangat mudah dicapai.[27]

Menjadikan Tuhan sebagai titik konsentrasi dalam *kesah* sama saja dengan menghadirkan keadaan meditasi dalam *kesah*. Terdapat suatu istilah meditasi dengan melibatkan pernapasan yang disebut sebagai meditasi pernapasan. Meditasi pernapasan tidak sama halnya dengan mengatur napas, tetapi lebih kepada menyadari sepenuhnya keluar masuknya napas dari dalam tubuh. Tidak perlu mengubah

[26] Dr. Walter dari Edwardian London menyatakan bahwa hasil kerja aura memang benar-benar ada dalam tubuh manusia, ia berubah menurut keadaan pasien. Ia menciptakan sebuah alat yang mampu mendeteksi penyakit yang didasari dengan melihat tiga lapisan aura manusia yang disebut dengan layar Kilner. Lihat Master Rudi, *The Power of Aura: Cara Mudah dan Praktis Terapi Aura,* (Wahyu Qolbu), 4.
[27] Mas No, (Warga PSHT 1986 Dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara,* Bojonegoro, 23 Juni 2021.

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

panjang pendeknya napas atau menahan napas, cukup membawa kesadaran kita sepenuhnya masuk bersama tarikan napas dan keluar bersama hembusan napas. Jika kesadaran terus-menerus mengikuti napas maka tidak akan ada pikiran, emosi, dan lain-lain yang masuk, karena hanya ada dua kemungkinan saja, yaitu menyadari napas atau menyadari pikiran.[28]

Mengacu pada pernyataan tersebut, kita akan kembali mengulang mengenai zikir yang diterapkan dalam *kesah* PSHT. PSHT cenderung menggunakan zikir *khafi* atau yang juga disebut sebagai zikir *qolbi* dimana penyebutan dan ingatan akan Tuhan berasal dari hati. Dengan demikian, kondisi fokus (meditasi) dan zikir (menyebut dan mengingat asma Allah) dilakukan oleh hati, bukan hanya oleh pikiran saja. Mengenai anggota tubuh yang dijadikan titik berat *kesah,* sama dengan pernapasan kasar yaitu pada bagian dada dan bagian perut.

b. Waktu, Kondisi, dan Situasi

Kesah dapat dilakukan kapanpun selama tidak menyalahi tiga waktu yang terlarang, yaitu: waktu matahari terbit, waktu matahari tenggelam, dan ketika matahari tepat berada di ubun-ubun. Ketiga waktu tersebut diyakini membawa dampat negatif bagi kondisi tubuh apabila digunakan untuk melakukan praktik pernapasan. Keadaan diri

[28] Djoko Putranto & Ferry Ramly, Meditasi Kesadaran, 42.

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

juga penting dalam *kesah*, biasanya setiap siswa atau warga yang hendak melakukan *kesah* harus bersuci terlebih dahulu. Dalam hal, untuk kalangan wanita yang sedang dalam masa haidh tidak dianjurkan untuk melakukan *kesah*. Namun, ada beberapa warga PSHT yang berpendapat bahwa tidak masalah apabila seorang wanita melakukan *kesah*, selam ia dapat mengendalikan dirinya. [29] *Kesah* juga sepantasnya dilakukan pada situasi yang nyaman dan hening sehingga tidak akan ada gangguan selama anggota PSHT telah sampai pada puncak konsentrasinya.

B. Pengaruh *Kesah* Bagi Anggota PSHT

Apabila suatu ajaran tidak membawa manfaat, maka ajaran tersebut akan di anggap tidak layak. Demikian pula dengan ajaran *kesah* dalam PSHT, ia harus membawa manfaat bagi setiap anggota PSHT yang mengamalkannya. Namun manfaat tersebut telah terbukti nyata dengan banyaknya kesaksian dari warga PSHT yang secara rutin mengamalkan ajaran *kesah* tersebut. Seperti halnya yang dirasakan oleh Mas Aziz, warga PSHT asal Lamongan dan pelatih PSHT Komisariat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang secara khusus mengajarkan mengenai seni olah napas halus. Menurutnya, *kesah* mampu membangkitkan energi terdalam manusia yang selama ini tidak disadari keberadaanya. Energi yang terpendam dalam diri manusia tersebut adalah

[29] Mas No, (Warga PSHT 1986 Dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara,* Bojonegoro, 23 Juni 2021.

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

zat *kesah* (zat ilahi) yang apabila dibangkitkan akan membawa perubahan besar dalam diri individu.[30]

Apa yang dirasakan oleh Mas Aziz merupakan gambaran kecil dari manfaat yang dapat diberikan oleh seni olah napas *kesah* dalam PSHT. Bagi orang awam, mendengar kata PSHT mungkin identik dengan pencak silat, kekerasan, serta berbagai kekacauan. Namun itu hanyalah gambaran luar dari PSHT saja, mungkin beberapa orang tidak akan percaya, tetapi peneliti sendiri telah merasakannya. *Kesah* adalah ajaran PSHT yang dicetuskan oleh RM. Imam Koesoepangat dengan harapan tercapainya keseimbangan ajaran PSHT. Kerohanian atau ke-SH-an yang diusung sejak awal berdirinya organisasi hanya akan menjadi tulisan belaka, apabila dalam praktiknya masih di angka nol.

Warga PSHT yang memiliki tekad kuat mempertahankan warisan leluhurnya akan senantiasa menyambut ajaran lama dengan tetap menjaganya dan mengajarkannya kepada setiap siswa PSHT. Ajaran *kesah* membalikkan *image* organisasi dari kekerasan menjadi keheningan dan kedamaian abadi. Sebab tujuan *kesah* adalah Tuhan, sehingga setiap yang menjalankan *kesah* akan berada di jalan Tuhan. Bagaimana orang-orang yang berjalan di jalan Tuhan akan hancur, jika yang menjaminya adalah Tuhan sendiri. Oleh sebab itu, warga PSHT dengan amalan *kesah* yang dijaganya tidak mudah merasa takut akan perkara duniawi, cemas akan

[30] Mas Aziz, (Anggota PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya), *Wawancara,* Surabaya, 4 Juni 2021.

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

kehidupan mendatang, berprasangka buruk terhadap setiap peristiwa, atau bahkan khawatir atas pandangan manusia kepadanya.

Pengaruh kuat juga dapat dilihat dari sikap tingkah laku warga PSHT. Ketika *kesah* telah menjadi kegiatan keseharian, anggota PSHT akan lebih akrab pada dunia yang tenang, damai, dan jauh dari fitnah dunia. Dalam menyikapi masalah ia akan bersikap tenang, ketika tertimpa musibah ia kembalikan kepada Tuhan, dan pada hal-hal yang bersifat duniawi ia tidak menaruh perhatian. Tentu saja sikap-sikap tersebut tidak ada pada semua anggota PSHT, namun dapat dipastikan beberapa dari anggota PSHT memiliki itu. Pernapasan *kesah* juga mampu menjadikan anggota PSHT mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Sebab pemikiran dan emosi ketika *kesah* dicurahkan untuk masuk ke dalam relung hati, bukan kepada hal-hal diluar yang bersifat duniawi.

Selain membawa manfaat pada aspek spiritual, secara tidak langsung *kesah* juga menyumbangkan dampak positif bagi fisik pesilat SH Terate. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kelebihan pada kemampuan fisik anggota PSHT yang telah melalui masa pelatihan salah satu pernapasan halus ini. Sebut saja *tapak sirih lebur jiwo, ces, cakra surya, garuda sakti,* serta seni olah napas lainnya yang membangkitkan kemampuan luar biasa dalam diri manusia yang rapuh.[31] Memecahkan batu bata dengan kepala, menghancurkan balok es dengan telapak tangan,

[31] Mas No, (Warga PSHT 1986 Dan Mantan Ketua Rayon PSHT Tugurejo), *Wawancara,* Bojonegoro, 23 Juni 2021.

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

memotong besi dengan tangan merupakan manifestasi dari kekuatan yang tersembunyi di dalam diri manusia.

Namun meskipun demikian, hal tersebut hanya boleh digunakan sebagai wujud kesenian dan pengakuan atas kekuatan Tuhan yang luar biasa. Bukan untuk menunjukkan kekuatan diri pribadi apalagi bersikap sombong dan merasa paling hebat. Sebab walau bagaimanapun, sekuat apapun manusia tetap tidak ada bandingannya denga kekuatan Tuhan Yang Maha Esa. Apabila dilihat dari dampak yang ditimbulkan melalui paktik *kesah* tersebut, kedepannya *kesah* berpeluang tinggi menjadi salah satu metode terapi yang efektif bagi setiap pengidap gangguann kecemasan.

Seperti halnya di masa pandemi covid-19 saat ini dimana catatan menunjukkan tingkat kecemasan naik hingga 6 persen atau lebih dan mengakibatkan meningkatnya pula kasus bunuh diri dalam negeri. Sehingga kasus-kasus gangguan kecemasan sudah semestinya mendapatkan perhatian lebih intens dari pemerintah maupun dari setiap individu. Setiap anggota masyarakat akan lebih baik apabila menguasai salah satu teknik psikoterapi baik *kesah* maupun yang teknik lainnya seperti meditasi, yoga, zikir, *quantum touch*, dan sebagainya demi menekan tingkat stres dalam masyarakat yang semakin meningkat.

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian akhir skripsi ini penulis akan memaparkan kesimpulan yang dapat diambil serta saran yang didasarkan pada temuan hasil penelitian.

A. Kesimpulan

1. *Kesah* muncul karena keprihatinan leluhur PSHT yang melihat bahwa PSHT dominan pada bela diri (pencak) dan kurang memperhatikan olah jiwa (silat/kerohanian).
2. *Kesah* adalah teknik olah napas khusus dengan menggunakan perut dan dada sebagai titik berat pernapasan yang melibatkan hati serta perasaan. *Kesah* adalah meditasi spiritual bagi anggota PSHT yang beragama Islam dengan menjadikannya sebagai teknik zikir *khafi* atau zikir *qalbi* dengan mengingat dan menyebut asma Allah dalam hati di setiap hembusan napas. Bagi non-muslim *kesah* adalah meditasi non-spiritual (tanpa melibatkan Tuhan).
3. *Kesah* secara fisik meningkatkan stamina, menajamkan panca indera, memunculkan energi dalam tubuh. Pada aspek batin *kesah* membantu menambah keyakinan pada Sang Pencipta, mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, meningkatkan kontrol dan motivasi diri serta *positif thinking*.

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

B. Saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan berkenaan dengan penelitian ini.

Pertama, Ada berbagai jenis metode dalam usaha mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh sebab itu, pilihlah salah satu atau beberapa untuk dijadikan batu pijakan dalam mengarungi jalan Ketuhanan. Hidayah Tuhan akan selalu ada bagi siapa saja yang mau berusaha. Bagi anggota PSHT khususnya, ajaran yang telah diturunkan oleh leluhur PSHT hendaknya dilestarkan, apalagi jika pelajaran tersebut berkenaan dengan tujuan organisasi. Seperti halnya ajaran *kesah,* yang merupakan perwujudan dari meditasi dan zikir yang secara khusus diajarkan dalam PSHT. Jangan sampai menyia-nyiakan ajaran tersebut, sehingga hanya akan menjadi pribadi yang tahu pencak saja, namun tidak tahu mengenai silatnya (kerohanian).

Kedua, Sampai hari ini, penulis belum menemukan riset lain yang membahas mengenai ajaran *kesah* dalam PSHT ini. Beberapa mungkin menyinggung pembahasan mengenai zat *kesah*, namun belum ada yang membahasnya lebih detail. Meskipun terdapat beberapa batasan yang memang tidak boleh diusik kerahasiaannya, namun dari segi manfaat dan dampaknya bagi pengamal *kesah* juga belum ditemukan dalam riset ilmiah. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menyingkap rahasia-rahasia dalam zat *kesah*.

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

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Anggito, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.

Atha'illah al-Sakandari, Ibnu. 2006. *Zikir Penentram Hati,* trj. Fauzy Bahreisy. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.

Buku saku Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Penerbit: PSHT.

Chodjim, Achmad. 2007. *Mistik dan Makrifat Sunan Kalijaga*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.

Effendi, Tjiptadinata. 2002. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: PT Elex Komputindo.

Effendi, Tjiptadinata. 2005. *Meditasi Jalan Menuju Kesembuhan Lahir dan Batin.* Jakarta: PT Elex Komputindo.

Hakim, Thursan. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi.* Jakarta: Puspa Swara.

Handoyo, A. 2005. *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Intropeksi dalam Sebuah Kesadaran*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Hartono, Jogiyanto. 2018. *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: ANDI.

Haryanto S. Nugroho, Sri. 2009. *Meditasi bagi Para Eksekutif*. Yogyakarta: Kanisius.

Khalilurrahman al Mahfani, M. 2006. *Keutamaan Doa dan Zikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*. Jakarta: PT Wahyu Media.

Krishna, Anand. 2003. *Seni Memberdaya Diri 1: Meditasi Untuk Manajemen Stres & Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Malik, Akbar. 2019. *Hidayah Bukan Hadiah*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

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

Muhibbudin, Muhammad. 2019. *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man 'Araffa Nafsahu, 'Arafa Rabbahu.* Yogyakarta: Mueeza.

Mukhtazar. 2012. *Teknik Penyusunan Skripsi*. Yogyakarta: Absolute Media.

Muri Yusuf, A. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Putranto, Djoko dan Ferry Ramly. 2000. *Meditasi Kesadaran Jalan Menuju Kesempurnaan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Ramdahan, Fadli. 2019. *Zikir Pagi & Petang*. Yogyakarta: Fillah Books.

Rojaya, M. 2009. *Zikir-Zikir Pembersih dan Penenteram Hati*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Rudi, Master. *The Power of Aura: Cara Mudah dan Praktis Terapi Aura.* Wahyu Qolbu.

Rukin 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Sulawesi: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Siyoto, Sandu & Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Slameto. 2010. *Belajar dan Fakto-Faktor yang Mempengaruhinya.* Jakarta: Rineka Cipta.

Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik.* Bandung: Pustaka Hidayah.

Waid, Ahfa. 2019. *Nasihat-Nasihat (Imam al-Ghazali, Ibnu Arabi, Jalaludin Rumi, dan Ibnu Atha'illah)*. Yogyakarta: Noktah.

Yurisaldi Saleh, Arman. 2018. *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Kotamadya Depok: Hikaru Publishing.

Skripsi

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

Abdul Bashor, Munir. 2016. Kosmologi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT): (Telaah Terhadap Konsep Memayu Hayuning Bawana). *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Arbiyanto Hijriyan, M. 2014. Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta). *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Irsyadul Ibad, M. 2019. Konsep Memayu Hayuning Bawana Persaudaraan Setia Hati Terate dalam Perspektif Tasawuf. *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Munif, Abdul. 2016. Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Perspektif Sufi healing dan Meditasi Mahasi Sayadaw. *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nurhalimah. 2019. Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Romaidi, Bambang. 2019. "Meditasi Buddha Theradava dalam Perspektif Mahasi Sayadaw". *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Santoso, "Perbedaan Kadar Hemoglobin Tikus Wistar (Rattus Norvegicus) yang Dipapar Rokok Konvensional dan Rokok Elektrrik". *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Hidayat Nur, Ma'atsirul. 2020. "Penanaman Nilai-Nilai Religius Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di MTS Al-Masruriyah Baturaden Kabupaten Banyumas". *Skripsi.* Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

Jurnal

Aisyah, Hanna. "Zikir Sebagai Teknik Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh", *Jurnal.*

Aviana, Ria dan Fitria Fatichatul Hidayah. 2015. "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang", *Jurnal Pendidikan Sains*. Vol. 03, No. 01.

Bakar MS, Abu. 2018. "Psikologi transpersonal: Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi". *Jurnal Madania*. Vol. 8, No. 2.

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

Mujidin. 2005. "Garis Besar Psikologi transpersonal: Pandangan Tentang Manusia dan Metode Penggalian Transpersonal Serta Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan", *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 2, No. 1.

Rizki Imania, Dika, Ketut Tirtayasa, dan Syahmirza Indra Lesmana, "Breathing Exercise Sama Baiknya dalam Meningkatkan Kapasitas Vital (KV) dan Volume Ekspirasi Paksa Detik Pertama (VEP1) Pada Tenaga Sortasi yang Mengalami Gangguan Paru di Pabrik Teh PT. Candi Loka Jamus Ngawi", *Sport and Fitness Journal*. Vol. 3, No. 3.

Internet

"Meditasi dan Konsentrasi Apa Perbedaannya? Anda Harus Tahu!", http://gemblenganilmumetafisik.com/meditas_dan_konsentrasi_apa_perbedaanya_anda_harus_tau/. diakses pada 16 Januari 2021.

Irwansyah, Muhammad. PSHT-RM. Imam Koesoepangat Pencetus Zat *Kesah*, https://www.kompasiana.com/irwansyahirwan5711/5e72e823d541df6c4c268e82/psht-rm-imam-koessoepangat-pencetus-zat-*kesah*?page=1. diakses pada 5 Juli 2021.

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