

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Penulisan

Walaupun perhatian manusia kepada suatu bentuk latihan meditasi dan pengolahan tenaga dalam telah memiliki sejarah yang cukup panjang dan lama diatas muka bumi ini, tetapi dalam kurun waktu terakhir ini khususnya di Indonesia minat masyarakat pada latihan meditasi dan pengaktifan tenaga dalam semakin antusias dan semarak, bahkan telah menjadi trend tersendiri baik di kalangan muda dan tua, pria atau wanita serta golongan elite atau golongan bawah. Populernya meditasi dan tenaga dalam di Indonesia sekitar tahun 1980-an.<sup>1</sup>

Kehidupan manusia di abad modern ini sering kali diwarnai oleh persaingan yang ketat, yang juga memerlukan pencurahan tenaga yang ekstra kuat untuk mencapai hasil yang sebanyak-banyaknya. Bila kita amat-amati kehidupan sekarang, manusia agaknya sudah jenuh dengan kehidupan yang serba modern ini sehingga manusia memerlukan ketenangan batin atau ketenangan jiwa walaupun sesaat. Bahkan baru-baru ini ada salah satu perusahaan yang menerapkan satu sistim pernafasan

---

1) Gatot M. Sahid Anwar, *Tehnik Belajar Tenaga Dalam*, CV. Mekar Surabaya, Th. hal. 7.

untuk memulai dan mengawali pekerjaannya. Pasalnya ketika diwawancarai Liputan Enam, direktur perusahaan itu mengatakan: "Konsentrasi dan penuh disiplin serta fikiran yang tenang akan menimbulkan kejernihan fikiran dan akan menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Pernafasan yang teratur akan menjaga kesehatan serta menjauhkan diri dari sakit. Sebaliknya bila karyawan sakit perusahaan akan mengalami kerugian yang sangat besar.<sup>2</sup>

Memang ada sebagian orang atau masyarakat yang antipati terhadap praktek meditasi dan tenaga dalam ini. Karena mereka menganggap hal tersebut adalah bagian dari mistik murni dan tahayul sifatnya. Atau ada unsur sentimen terhadap suatu agama, ada anggapan bahwa meditasi merupakan praktek ibadah kelompok agama tertentu. Tapi walaupun begitu perkembangan dan minat masyarakat terhadap kegiatan ini bukan semakin surut melainkan semakin subur.

Hal ini dapat kita saksikan setiap Minggu pagi di Taman Monas Jakarta dan taman-taman kota lainnya, betapa gandrungnya para manula dan juga sebagian remaja, khususnya mereka yang keturunan Cina kepada latihan Taichi Cuan atau Wai Tan Cung, dimana di dalam bentuk senam ini dikatakan bahwa meditasi dibagi dua

---

2) *Liputan 6 SCTV*, hari Sabtu jam enam pagi tanggal 25 Oktober 1997.

yaitu: meditasi dalam gerak (*meditation in motion*) dan meditasi diam (*silent meditation*). Para praktisi Taichi Cuan di Amerika Serikat, Eropa, Australia *meditation in motion* ini adalah meditasi untuk keharmonisan tubuh dan jiwa (*meditation of harmonizing body and mind*) sedangkan *silent meditation* atau meditasi diam adalah total relaksasi, pernafasan sewajarnya dan tentramkan hati, hal ini bisa dilakukan ketika sedang duduk di pesawat, mobil, kereta api dan sebagainya.<sup>3</sup>

Seiring dengan maraknya demam meditasi dan tenaga dalam pada masyarakat kita ini, dan juga seiring dengan banyaknya promosi lewat iklan-iklan dan media massa dan sebagainya, maka gejala fenomena inilah merupakan bukti nyata betapa antusiasnya masyarakat Indonesia khususnya dan masyarakat dunia umumnya untuk memiliki dan menguasai yang namanya "meditasi dan tenaga dalam" telah menjadi trendy tersendiri dan merupakan daya pikat tersendiri bagi manusia.

Sesungguhnya meditasi dan tenaga dalam adalah potensi setiap insan dalam kehidupan, yang telah diciptakan oleh Sang Pencipta Agung, Tuhan seru sekalian alam. Sebab yang hidup ini segalanya telah

---

3) B. Sidartanto Buana Jaya, *Meditasi Statik dan Dinamik*, C. Aneka Solo, 1996, Hal. 11.

dibekali oleh Tuhan suatu kemampuan yang alami (natural interligency) untuk melangsungkan kehidupannya, melalui proses alami pernafasan, keseimbangan antara pemakaian energi hidup dengan penghimpunan kembali sumber energi hidup yang tersimpan antara gerak, diam dan seterusnya, proses yang seimbang inilah proses meditatif, yang sesungguhnya disadari atau tidak disadari hal ini akan berlangsung selama hayat dikandung badan.<sup>4</sup>

Meditasi dan tenaga dalam sebagai jalan alternatif suatu penyembuhan di zaman sekarang, karena dengan meditasi dan tenaga dalam orang akan bisa menyembuhkan diri sendiri. Apalagi di saat yang sulit seperti sekarang ini (krisis moneter) harga-harga obat naik lebih dari 100 %. Sebab di dalam diri manusia sebetulnya terdapat energi vital yang bertanggung jawab untuk mempertahankan tubuh dari serangan penyakit. Energi vital itu disebut "Aura", yang mengikuti bentuk lekuk tubuh fisiknya dan membentuk lapangan energi cahaya, tempat ia hidup dan bergerak dan keberadaannya. Bila ia sakit disebabkan "Kebocoran" energi vital itu.<sup>5</sup>

---

4) Ibid. Hal 7.

5) Choa Kok Sui, *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, PT. Alex Komputindo Jak. 1992 Cet. ke 3 Hal. XI

Tetapi yang kami tegaskan dalam meditasi dan tenaga dalam ini adalah mencari ketenangan jiwa, karena kegelisahan dan kegoncangan jiwa lebih sulit penyembuhannya daripada penyembuhan cacat tubuh. Seperti penuturan dr. H. M Taufik Ranawira yang berpraktek RSUP dr. Sardjito Yogyakarta, ia mengaku sering gelisah menghadapi problema pasiennya. Ia mampu merehabilitasi bagian tubuh yang cacat, tetapi ia tidak mampu mengembalikan goncangan jiwa atau kepercayaan diri mereka yang runtuh akibat cacat tersebut, karena itulah saya perlu latihan meditasi untuk menghilangkan rasa gelisah itu, ujar dr. Taufik Ranawira.<sup>6</sup>

Dengan menyimak dari berbagai permasalahan di atas maka kami tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut ke dalam sebuah penelitian, sehingga sesuatu yang selama ini dianggap sakral dan yang menyelimuti sebagian manusia dapat terungkap secara ilmiah, dan apa yang dianggap penyembuhan paranormal akan menjadi normal dan umum sifatnya dalam dekade akan menjadi normal dan umum sifatnya dalam dekade mendatang sebagai ilmu pengetahuan dan seni.

---

6) *Majalah Kartini*, No. 511, 1994. Hal. 25.

## 2. Rumusan Masalah

Bila kita lihat uraian di atas maka yang menjadi pertanyaan kita sekarang adalah:

- Bagaimanakah "Meditasi dan Tenaga Dalam", dalam perspektif psikologi agama ?
- Apa fungsi "Meditasi dan Tenaga Dalam" terhadap psikologis manusia ?

## 3. Penegasan Judul

- Meditasi adalah proses relaksasi dan harmonis-nya fisik dan psikhis dalam kesadaran yang tertinggi (high conciousness).<sup>7</sup>

- Meditasi adalah upaya pengendapan pikiran dan perasaan untuk mencapai titik hening.<sup>8</sup>

- Tenaga Dalam adalah merupakan aliran listrik yang terdapat dalam tubuh kita ....<sup>9</sup> aliran-aliran listrik yang terdapat dalam tubuh manusia itu biasa disebut "Aura". Secara teoritis aura itu ada pada setiap manusia, hanya berbeda kekuatan getarannya atau berbeda kekuatan getarannya atau berbeda kualitas lapisannya. Orang yang memiliki tenaga dalam sebenarnya adalah mereka yang telah berhasil memaksimalkan potensi auranya.

---

7) B. Sidartanto Buana Jaya, *Meditasi Statik dan Dinamik*, CV. Aneka Solo 1993, Cet. ke 3. Hal 8.

8) Loc, Cit *Majalah Kartini* Hal 25.

9) Anton, *Senam Pernafasan Tenaga Dalam*, CV. Aneka Solo Cet. ke 2. 1993. Hal 9.

- Psikologi adalah ilmu yang mempelajari peristiwa kejiwaan baik gejala-gejalanya, proses maupun latar belakangnya.<sup>10</sup>

Jadi yang dimaksud dalam judul skripsi ini adalah proses apa yang dapat ditimbulkan meditasi dan tenaga dalam terhadap sisi kejiwaan manusia menurut analisa ilmu psikologi. Karena tidak dapat diragukan lagi, sisi kejiwaan manusia merupakan sesuatu yang sangat vital. Ia secara dominan mempengaruhi sukses dan gagalnya hidup seseorang, juga mempengaruhi kondisi kesehatan fisik seseorang.

#### 4. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan penulis memilih judul tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penulis memandang, bahwa selama ini "Meditasi dan tenaga dalam" yang dianggap oleh sebagian manusia adalah sesuatu hal yang mistis tetapi ternyata dapat diilmiahkan melalui pendekatan psikologis.
2. Selama ini dalam dunia pengobatan alternatif penyembuhan paranormal dianggap hal yang aneh, tahayul dan mistis sifatnya maka dari

---

10) Abu Ahmadi, Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta Solo, 1991 Hal 1.

itu dalam dekade mendatang dapat diterima sebagai seni dan ilmu pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari serta membuat apa yang sekarang dianggap penyembuhan paranormal, menjadi umum dan normal.

#### 5. Tujuan Yang Ingin Dicapai

Sejalan dengan rumusan di atas, maka tujuan penulis yang ingin dicapai dalam penelitian tersebut adalah:

- 1) Penulis menginginkan, meditasi dan tenaga dalam yang selama ini dianggap hal tahayul dan mistis sifat ternyata bisa diilmiahkan melalui pendekatan psikologi agama.
- 2) Penulis mengharapkan, energi vital yang ada dalam tubuh kita yang selama ini tersimpan dapat difungsikan melalui "meditasi dan tenaga dalam" sehingga kita terhindar dari serangan penyakit.

#### 6. Methode Pembahasan

Setiap penelitian dan penulisan ilmiah haruslah menggunakan metode-metode tertentu karena untuk memudahkan penulis dalam mengadakan penyelidikannya untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

Dalam penulisan ini, penulis memperoleh data-data dari bacaan kepustakaan (liberary research)



seperti buku-buku, majalah dan koran. Dan bila perlu penulis juga akan mewancarai beberapa pakar yang kompeten di dalamnya (perguruan tenaga dalam).

Sedangkan dalam pengolahan data, penulis menggunakan metode comperative, yaitu dengan cara membanding-bandingkan antara pendapat yang satu dengan pendapat yang lainnya, untuk kemudian penulis memilih pendapat mana yang mempunyai nilai-nilai dekat dengan kebenaran.

Sedangkan analisa data, peneliti menggunakan metode deskriptive analisa, yaitu: suatu cara dalam meneliti status kelompok manusia, suatu obyek, suatu setkondisi, suatu sistim pemikiran atau telaah peristiwa dengan tujuan membuat deskripsi atau gambaran secara sistimatis, aktual dan akurat melalui fakta-fakta, sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Atau metode deskriptif (menurut Whitney), adalah pencarian fakta dengan interpretasi baru yang tepat. 11

---

11) Muhamad Nasir, *Figh Kontemporer dalam Pandangan Neo Modernisme Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996 Hal. 63

## 7. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam pembahasan skripsi ini, terbagi menjadi lima bab yaitu:

### BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, penegasan judul, alasan memilih judul, tujuan yang ingin dicapai, metode pembahasan dan sistematika pembahasan.

### BAB II KONSEP KEJIWAAN MENURUT PSIKOLOGI AGAMA

Meliputi pengertian psikologi agama, metode dalam psikologi agama, faktor kejiwaan dalam agama, kesehatan mental, dalam psikolog agama.

### BAB III MEDITASI DAN TENAGA DALAM MENURUT PSIKOLOGI AGAMA

Melipuit hakekat meditasi dan tenaga dalam, unsur-unsur meditasi dan tenaga dalam, pandangan psikologi agama terhadap meditasi dan tenaga dalam.

### BAB IV ANALISA

Menganalisa gejala-gejala yang ditimbulkan meditasi dan tenaga dalam terhadap gejala kejiwaan manusia dan perspektif psikologi agama.

### BAB V PENUTUP

Meliputi kesimpulan, kritik dan saran.