

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Orang-orang modern memiliki aktivitas dan rutinitas yang padat, mulai dari bangun tidur sampai menjelang tidur lagi penuh dengan kesibukan. Tidak jarang sebagian dari mereka ada yang merasa lelah dan pusing dengan masalah yang mereka hadapi. Manusia disibukkan dengan urusan duniawi sehingga mereka harus bekerja keras agar bisa memenuhi kebutuhan hidupnya.

Terkadang mereka yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik akan merasa resah, gelisah, dan galau. Perasaan tersebut menyebabkan masalah yang dihadapi semakin bertambah berat sehingga membuat mereka stres. Ada beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi stres. Diantaranya adalah *frustasi* yang menyebabkan hilangnya harga diri. Hal ini disebabkan oleh berbagai macam faktor, misalnya: kegagalan dalam berbagai bidang kehidupan; kehilangan benda yang dianggap sangat bernilai, sumber penghidupan, bisnis; keterbatasan yang melampaui batas, misalnya cacat fisik yang sangat mengganggu, kemiskinan yang ekstrem; kesepian, karena terisolasi dari pergaulan sosial atau karena tidak memiliki seseorang yang dicintai dan mencintainya¹.

Selain frustasi, tekanan kehidupan modern juga bisa menjadi sebab seseorang stres². Suasana kompetisi telah terjadi hampir di segala bidang, orang berlomba-lomba untuk menjadi seorang pejabat, berlomba untuk mengumpulkan

¹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), 117.

² *Ibid.*, 118.

kekayaan, menjadi seorang yang terhormat, padahal kemampuan yang mereka miliki terbatas.

Manusia adalah makhluk sosial, sehingga ada asumsi bahwa hubungan sosial yang bersifat tidak memuaskan atau tidak harmonis dengan orang lain dapat menimbulkan tekanan-tekanan stres dalam diri individu. Tekanan-tekanan stres tersebut pada tahap tertentu bisa menyebabkan gangguan yang serius terhadap kesehatan mental seseorang³. Adanya pengendalian diri dalam menghadapi tekanan-tekanan stres tersebut sangat diperlukan agar tidak sampai mengganggu kesehatan mental atau jiwa seseorang.

Para ahli psikologi modern mendapati bahwa stres kronis dapat menyebabkan gangguan fisik tertentu, seperti gangguan lambung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Para peneliti kesehatan juga membuktikan bahwa orang yang sering tergesa-gesa, tegang dan bermusuhan dengan orang lain memiliki resiko lebih besar terkena penyakit jantung koroner⁴. Pikiran dan emosi kita berpengaruh terhadap kondisi tubuh kita. Sistem pikiran emosional yang sehat dapat memberi pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik. Oleh karena itu, para ahli psikologi menggunakan teknik terapi latihan relaksasi dan teknik kognitif untuk melawan pikiran-pikiran yang negatif⁵.

Akhir-akhir ini dapat kita saksikan dalam layar televisi para pejabat pemerintah yang korupsi, anak membunuh orangtuanya sendiri, pelajar memperkosa teman sekelasnya, dan masih banyak lagi kejadian yang

³ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 124.

⁴ Ivan Taniputera, *Psikologi Kepribadian Psikologi Barat Versus Buddhisme* (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2005), 96-97.

⁵ *Ibid.*, 97.

memprihatinkan. Secara fisik tubuh mereka sehat, namun sebenarnya jiwa mereka sedang sakit. Mereka bertindak tidak sesuai dengan pikiran dan hati nuraninya.

Irmansyah Effendi dalam bukunya, *Hati Nurani*, mengatakan bahwa⁶:

...Manusia memiliki dua pusat kendali yaitu otak dan hati nurani. Pada kebanyakan manusia, otaklah yang memegang peranan penting. Otak manusia berfungsi ketika mereka melakukan berbagai hal. Akan tetapi, satu hal yang tidak disadari manusia ialah otak biasanya lebih banyak bekerja untuk menjauhkan manusia dari Tuhan tanpa disadarinya...

Dalam ilmu kedokteran dikenal sebuah istilah “*psikosomatik*” yaitu kejiwabadanan. Istilah tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan⁷. Artinya, ketika jiwa dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah, sedih, dan sebagainya, maka badan turut menderita. Begitu juga sebaliknya, apabila jiwa dalam kondisi normal, merasa senang, bahagia, gembira, maka badanpun terasa bugar.

Sejak berkembang psiko analisa yang diperkenalkan oleh Dr. Breuer dan S. Freud, orang mulai mengenal pengobatan *hipotheria*, yaitu pengobatan dengan cara *hynotis*. Dan kemudian dikenal istilah *psikoterapi* atau *autoterapi*, yaitu penyembuhan diri sendiri yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan biasa⁸. Psikoterapi ini digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani (jiwa). Cara pengobatan tersebut dalam kasus-kasus tertentu biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing individu.

Barangkali hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak

⁶ Muhammad Muhyidin, *ESQ Power for Better Life* (Jogjakarta: Tunas Publishing, 2006), 73-74.

⁷ Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 1998), 78.

⁸ *Ibid.*, 79.

pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah tersebut diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti bahagia, rasa senang, puas, sukses, dan aman. Agaknya cukup logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Hal ini akan berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi dan pada puncaknya memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna⁹.

Masing-masing agama mempunyai ajaran tersendiri dalam mengatasi gangguan kesehatan mental atau penyakit jiwa. Misalnya agama Budha mempunyai konsep meditasi untuk menenangkan jiwa, ketenangan batin, agama Islam melalui konsep ajaran dzikir, dan sebagainya. Melalui ajaran tersebut penganut agama dapat melatih dan membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran atau penyakit jiwa. Dengan demikian, ketika jiwa seseorang sudah bersih dan suci maka pikiran, perkataan, dan perbuatannya akan selalu tertuju pada hal-hal yang bernilai positif dan bermanfaat bagi orang lain.

Meditasi merupakan usaha seseorang dalam menghadapi hidup yang tidak memuaskan supaya bisa membawa kebahagiaan pada dirinya. Meditasi yang benar adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Meditasi yang benar akan memberi banyak faedah bagi orang yang melaksanakannya. Diantaranya adalah bagi orang yang selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam lingkungannya atau dalam kehidupan ini, meditasi akan

⁹ *Ibid.*, 82.

memberikan dia perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin. Bagi orang yang selalu sibuk, meditasi akan menolong dia untuk membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan. Selanjutnya bagi seorang pelajar atau mahasiswa, meditasi akan membantu dia menimbulkan dan menguatkan ingatannya serta untuk belajar lebih seksama dan efisien¹⁰.

Dzikir bisa membuat hati seseorang menjadi tenang dan tenteram. Selain itu, dengan memperbanyak dzikir tertentu bisa memberikan semangat dan peningkatan kesadaran kepada Allah. Namun, perlu diketahui bahwasannya dalam praktek berdzikir seseorang harus memperhatikan adab-adab yang harus dipenuhi, baik adab lahir maupun batin, agar faedah dzikir dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang di atas, penulis merumuskan beberapa permasalahan yaitu:

1. Apa konsep dari meditasi Vipassana Bhavana dan Mujahadah Wahidiyah?
2. Bagaimana metode meditasi Vipassana Bhavana dan Mujahadah Wahidiyah itu?
3. Apa persamaan dan perbedaan meditasi Vipassana Bhavana dengan Mujahadah Wahidiyah serta pengaruhnya terhadap pelaku (orang yang bermeditasi dan bermujahadah)?

¹⁰ Mettadewi W., "BHAVANA: Pengertian, Faedah, dan Cara Pelaksanaan", <http://www.samaggi-phala.or.id/> (06 Mei 2013).

C. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi penyalahartian dalam tulisan ini, perlu diberikan penegasan judul. Penjelasan judul tersebut sebagai berikut:

Meditasi : perenungan; semadi; persemedian; pemusatan pikiran dan jiwa (untuk memperoleh sesuatu)¹¹.

Budhis : penganut Budha ; penganut Budhisme¹²

Dzikir : puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang; perbuatan mengucapkan zikir¹³.

Islami : bersifat keislaman.¹⁴

Studi : penelitian ilmiah, kajian, telaah¹⁵.

Komparatif: berkenaan atau berdasarkan perbandingan¹⁶.

Vipassana : penglihatan atau pandangan ke dalam batin, pandangan terang¹⁷.

Bhavana : pengembangan batin¹⁸.

Mujahadah : pengamalan *sholawat wahidiyah* atau bagian dari padanya menurut adab, cara, dan tuntunan yang diberikan Muallif Sholawat Wahidiyah Ra.¹⁹ sebagai penghormatan kepada Rosulullah saw.

¹¹ Pius Partanto dan M. Dahlan Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 2009), 456.

¹² *Ibid.*, 89.

¹³ KBBI offline versi 1.3

¹⁴ KBBI offline versi 1.3

¹⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi keempat* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 1342.

¹⁶ *Ibid.*, 719.

¹⁷ Pandit Jinaratana Kaharuddin, *Kamus Umum Buddha Dharma (Pali-Sanskerta-Indonesia)* (Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre, 2004), 7.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Dewan Pimpinan Pusat Penyiar Sholawat Wahidiyah Pusat, *Tuntunan Mujahadah dan Acara-acara Wahidiyah* (Jombang:tp, 2014), 1.

Wahidiyah : sholawat wahidiyah; rangkaian doa-doa sholawat nabi seperti tertulis dalam lembaran sholawat wahidiyah termasuk *kaifiyah* (cara dan *adab* / tatakrama) dalam mengamalkannya.²⁰

D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan. Ada tiga tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu

1. pemahaman tentang konsep meditasi Vipassana Bhavana dan Mujahadah Wahidiyah (pengertian, tujuan, manfaat, dan sejarah);
2. pemahaman tentang metode dalam meditasi Vipassana Bhavana dan mujahadah Wahidiyah;
3. persamaan dan perbedaan meditasi Vipassana Bhavana dengan mujahadah Wahidiyah serta pengaruh keduanya terhadap masing-masing pelaku.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa manfaat, diantaranya:

- 1) secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan terhadap relasi antara agama yang satu dengan agama yang lain, khususnya dalam pengalaman keberagaman masing-masing penganut agama. Dalam kajian ilmu perbandingan agama, Penelitian ini akan memberi wawasan baru di bidang psikologi agama yaitu tentang teknik untuk menenangkan batin dan meraih “pencerahan” rohani.

²⁰ Dewan Pimpinan Pusat Penyiar Sholawat Wahidiyah, *Profil Wahidiyah* (Jombang: tp, tt), 1.

- 2) secara praktis, penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana Strata Satu (S-1) ilmu Perbandingan Agama.

F. Kerangka Teori

Pengalaman keagamaan merupakan aspek batiniah dari saling hubungan antara manusia dan fikiran-nya dengan Tuhan²¹, atau yang disebut sebagai “realitas mutlak”. Menurut Joachim Wach ada empat kriteria pengalaman keagamaan bisa dianggap sebagai sesuatu yang terstruktur dan teratur²². **Kriteria pertama**, bahwa pengalaman keagamaan itu merupakan suatu tanggapan terhadap apa yang dihayati sebagai “Realitas Mutlak” atau biasanya dianggap sebagai Tuhan. **Kriteria kedua**, pengalaman keagamaan harus dipandang sebagai suatu tanggapan yang komprehensif dari manusia yang utuh terhadap Realitas Mutlak. Dalam arti, pribadi manusia yang utuh mulai dari fikiran, perasaan atau seluruh kehendaknya. Pada konteks ini, pengalaman keagamaan berbeda dari pengalaman-pengalaman umum lainnya yang hanya memerlukan satu bagian saja dari perwujudan manusia.

Kriteria ketiga, pengalaman keagamaan harus mempunyai kedalaman. Artinya, pengalaman keagamaan adalah merupakan pengalaman yang paling kuat, menyeluruh, mengesankan dan sangat mendalam yang sanggup dimiliki manusia. Tokoh-tokoh agama seperti para nabi, resi, bikhu, rabbi dan pemimpin agama di segala zaman memberikan bukti akan kedalaman pengalaman keagamaan baik

²¹ Joachim Wach, *The Comparative Study of Religion*, terj. Djamanhuri (Jakarta: Rajawali, 1992), 61.

²² Yusuf Wibisono, “Menelusuri Pemikiran Joachim Wach Tentang Ekspresi Pengalaman Keagamaan”, *Jurnal Wawasan*, Vol 35 No 1, (Januari-Juni 2012), 78-87.

pemikiran, perkataan dan perbuatan mereka. Dan **kriteria keempat**, bahwa pengalaman keagamaan harus dapat dimanifestasikan ke dalam perbuatan. Menurut William James, perbuatan kita adalah satu-satunya bukti yang orsinil untuk diri kita sendiri bahwa kita adalah pemeluk agama (tertentu) yang sungguh-sungguh”²³.

Dua bentuk ungkapan pengalaman keagamaan yang nyata (praktis) adalah bakti atau peribadatan dan pelayanan. Sebelum melakukan ritual atau peribadatan, seseorang harus melakukan pembersihan diri dan penyucian (jiwa atau batin) agar dalam peribadatan tersebut bisa memperoleh ketenangan dan kekhusyukan²⁴.

Selanjutnya, penulis juga akan menggunakan konsep William James tentang agama. Dalam bukunya, *The Varieties of Religious Experience*, ia mengungkapkan “...untuk menafsir agama, orang pada akhirnya harus melihat isi kesadaran keagamaan”²⁵. Ia mendefinisikan agama sebagai suatu perasaan, tindakan, dan pengalaman manusia secara individual dalam keheningan mereka, sejauh mereka menangkap diri berada dalam hubungan dengan apapun yang mereka anggap sebagai *ilah*.

Menurut James, pengalaman keagamaan bersifat unik dan membuat setiap individu mampu untuk menyadari bahwa dunia merupakan bagian dari sistem spiritual yang dengan sendirinya memberikan nilai bagi dunia inderawi. Tujuan utama manusia adalah menyatukan dirinya dengan alam yang lebih tinggi,

²³ *Ibid.*, 88.

²⁴ Joachim Wach, *The Comparative Study of Religion*, terj. Djamanhuri (Jakarta: Rajawali, 1992), 149.

²⁵ Khadijah, *Psikologi Agama* (Sidoarjo: Qisthos Digital Press, 2010), 185.

penyatuan jiwa manusia dengan Tuhan. Keyakinan terhadap kebenaran ajaran agama membangkitkan semangat baru dalam hidup manusia. Agama mampu memberikan kepastian rasa aman dan damai serta menyegarkan cinta dalam hubungan kemanusiaan²⁶.

James menyimpulkan bahwa pribadi dan emosi (perasaan) manusia merupakan dua hal yang mewarnai pengalaman keagamaan. Pada umumnya, pengalaman keagamaan yang dialami seseorang berbeda antara yang satu dengan lainnya. Perasaan merupakan hakikat dari agama, emosi dan perilaku didasarkan atas keadaan perasaan keagamaan itu. Perbedaan besar diantara agama-agama terletak di dalam pemikirannya²⁷.

G. Telaah Pustaka

Berdasarkan dari telaah yang telah dilakukan, penelitian dengan topik meditasi sudah cukup banyak, baik meditasi secara umum maupun meditasi dalam beberapa agama. Diantaranya adalah Skripsi karya Abu Tholhah dengan judul “Studi Komparatif Tentang Meditasi Hindu dan Tafakkur dalam Islam”. Penelitian ini menjelaskan cara bermeditasi dalam agama Hindu dan tafakkur dalam agama Islam. Selain itu, persamaan dan perbedaan dari meditasi dan tafakkur juga disebutkan dalam karya Abu Tholhah tersebut.

Skripsi karya Yarti berjudul “Mengatasi Rasa Cemas Melalui Pelaksanaan Vipassana Bhavana”, dalam skripsi ini dibahas cara-cara untuk mengatasi rasa cemas yang dialami seseorang ketika sedang memiliki masalah. Di

²⁶ Biyanto, “Pemikiran William James Tentang Agama”, <http://www.reocities.com/HotSprings/6774/jurnal2.html> (06 September 2013, 13:44)

²⁷ *Ibid.*, 188.

sini dijelaskan bahwa dengan berlatih meditasi Vipassana seseorang bisa mengurangi rasa cemas akibat kendala dalam perekonomian, karir, maupun permasalahan yang lain.

Skripsi karya Sujiono berjudul “Rehabilitasi korban Penyalahgunaan Narkoba Melalui Vipassana” membahas meditasi vipassana sebagai alternatif bagi para pecandu narkoba. Melalui vipassana tersebut para pecandu semakin hari bertambah kesadarannya bahwa dengan mengonsumsi narkoba berarti telah merusak diri mereka sendiri. Selain untuk menolong pecandu, vipassana juga dapat mencegah seseorang untuk tidak mencoba obat-obatan terlarang.

Skripsi Sanya Kantiwadi dengan judul “Vipassana Bhavana Sebagai Terapi pengobatan Alternatif” menjelaskan bahwa meditasi vipassana bisa membantu dan mempercepat kesembuhan orang sakit. Dengan melakukan meditasi Vipassana, orang yang sakit parah cenderung lebih terkontrol emosinya dan tidak mudah berputus asa.

Selanjutnya, beberapa karya tulis yang membahas tentang wahidiyah diantaranya adalah Skripsi Murtafik Sufri dengan judul *Sholawat Wahidiyah di desa Rejoagung, Ngoro, Jombang* menjelaskan tentang sejarah sholawat wahidiyah yang ada di Jombang. Dijelaskan juga mengenai asal-usul lahirnya sholawat wahidiyah, ajarannya, dan perkembangannya khususnya yang ada di Jombang.

Skripsi Masyhudi berjudul *Sholawat Wahidiyah di Jombang; Ihwal tangis dalam mujahadah yang dilakukan oleh pengamal wahidiyah* membahas

masalah menangis ketika bermujahadah. Di sini juga dijelaskan tentang manfaat dan kerugian menangis dipandang dari segi psikologis.

Dari beberapa karya tulis yang telah disebutkan diatas, penulis menyimpulkan bahwa sampai saat ini penelitian komparasi antara meditasi Vipassana dengan mujahadah Wahidiyah belum ada. Penelitian yang sudah dilakukan hanya mengambil satu objek saja, hanya tentang meditasi Vipassana atau mujahadah Wahidiyah. Oleh karena itu, penulis ingin mengadakan penelitian komparasi antara meditasi Vipassana dengan mujahadah Wahidiyah.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor mendefinisikan penelitian kualitatif²⁸ sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif bermaksud juga untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain.²⁹ Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep meditasi Vipassana Bhavana dan mujahadah Wahidiyah serta metode yang dipakai dalam meditasi dan mujahadah secara mendalam. Selain teknik, perbedaan dan persamaan dari keduanya serta pengaruh meditasi dan mujahadah terhadap masing-masing pelaku.

²⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 4.

²⁹ *Ibid.*, 6.

2. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian data merupakan hal yang paling utama dan sangat penting. Penelitian tidak akan berarti apa-apa jika tidak ada data. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu

1. Khanthidaro Mahatera, pimpinan padepokan Dhammadipa Arama,
2. Moh. Ruhan Sanusi, Ketua Umum DPP PSW,
3. Pengarahan Meditasi Vipassana Bhavana karya YM. Girirakkhito Mahathera,
4. Meditasi Vipassana Ceramah Mengenai Pengalaman Pandangan Terang karya Sayadaw U Janakabhivamsa Chanmyay Yeikhta,
5. Meditasi Vipassana Yang Berhasil karya Y.M. Bhikkhu Dhammarakkhita,
6. Kuliah Wahidiyah Untuk Menjernihkan hati dan Ma'rifat Billah Wa Rosuulih saw. karya Mohammad Ruhan Sanusi,
7. Tasawuf Kultural Fenomena Shalawat Wahidiyah karya Sokhi Huda,
8. Tuntunan Mujahadah dan Acara-acara Wahidiyah dikeluarkan Dewan Pimpinan Pusat Penziar Sholawat Wahidiyah, dan
9. Ringkasan Sejarah Sholawat Wahidiyah, Ajaran Wahidiyah, dan Penziar Sholawat Wahidiyah,

Data sekunder dalam penelitian ini adalah:

1. Meditation (Samadhi Bhavana) karya Ven Ajahn Chah,
2. Ikhtisar Ajaran Buddha karya Upa. Sasanasena Seng Hansen,

3. Meditasi Buddhis Catatan Retreat di bawah bimbingan Bhikkhu Sujiva karya Jagara,
4. Seni Hidup *The Art of Living* Meditasi Vipassana sebagaimana diajarkan oleh S.N. Goenka karya William Hart,
5. Pedoman Pokok-pokok Sholawat Wahidiyah dan Ajaran Wahidiyah dikeluarkan oleh DPP PSW,
6. Materi Kegiatan Asrama Wahidiyah Romadlon 1434 H Dewan Pimpinan Pusat Penyiar Sholawat Wahidiyah, dan rujukan-rujukan lain yang relevan. Selain itu ada juga beberapa informan diantaranya adalah Mutia, Ratana jayo, Indajayo, Bashor, Ahmad Faiz, Mahfud Busyro dan beberapa informan yang lain.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan³⁰. Secara umum metode pengumpulan data dapat dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu metode pengamatan langsung, metode dengan menggunakan pertanyaan, dan metode khusus. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode, diantaranya:

a) Observasi Partisipasi;

Observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala atau fenomena yang diselidiki yaitu mengadakan pengamatan dan pencatatan terhadap apa yang dijadikan

³⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Darussalam: Penerbit Ghalia Indonesia, 2009), 174.

obyek penelitian³¹. Dalam hal ini penulis terlibat secara langsung dengan objek, mengikuti kegiatan dan aktivitas bersama dengan masyarakat di lokasi penelitian tersebut. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pengamatan³² adalah isi pengamatan, mencatat pengamatan, ketetapan pengamatan, dan hubungan antara pengamat dan yang diamati. Dalam melakukan pengamatan perlu dicatat data-data yang dibutuhkan, kemudian *dicheck list* data yang diperlukan dan tidak diperlukan.

b) Wawancara;

Wawancara merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau narasumber³³. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode wawancara semi terstruktur yang menggunakan panduan pertanyaan (*interview guide*) dan wawancara terbuka (tanpa panduan). Dengan metode wawancara ini penulis berharap bisa menggali data lebih mendalam, tepat, dan akurat.

c) Dokumentasi;

Teknik dokumentasi merupakan Proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik yang bersifat tulisan, gambar atau sesuatu yang tercetak yang dapat digunakan sebagai bukti

³¹ Sutrisno Hadi, *Metode Research*, cet IX (Yogyakarta: Jajasan Penerbitan FIP-IKIP, 1968), 146.

³² Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Darussalam: Ghalia Indonesia, 2009), 177.

³³ *Ibid.*, 193.

(keterangan)³⁴. Hal inilah yang diambil oleh peneliti sebagai teknik pengumpulan data.

4. Analisis Data

Setelah data yang diperoleh di lapangan dirasa sudah cukup, langkah selanjutnya yakni analisis data. Secara garis besar, analisis data meliputi tiga langkah³⁵ yaitu:

- 1) persiapan; dalam tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah mengecek kelengkapan data, memilih, menyortir data sedemikian rupa sehingga data-data yang dibutuhkan dan yang tidak sudah tertata dengan rapi dan tinggal melakukan pengolahan lanjutan.
- 2) tabulasi; penyajian data dalam bentuk tabel atau daftar agar mudah dalam pengamatan dan evaluasi. Langkah kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan kode terhadap data-data yang diperoleh. Misalnya, data A digunakan untuk menjawab permasalahan A, data B dan C diperlukan untuk menjawab permasalahan B, dan seterusnya.
- 3) penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian; dalam tahapan ini yang dilakukan tinggal menyusun dan menuliskan data yang sudah tersusun rapi sesuai dengan pendekatan yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian komparasi. Menurut Aswarni Sudjud, penelitian komparasi³⁶ akan dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang,

³⁴ Irwan Soehartono, *Metodologi Penelitian Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), 65.

³⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 235.

prosedur kerja, ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok atau suatu ide. Dengan demikian, analisis yang digunakan peneliti adalah analisis komparatif, membandingkan dua fakta dengan melihat penyebab terjadinya peristiwa³⁷.

I. Sistematika Pembahasan

Hasil dari penelitian ini selanjutnya akan diuraikan ke dalam bentuk sistematika pembahasan agar pembaca lebih mudah dalam memahami karya ilmiah ini. Adapun sistematika pembahasan dalam skripsi ini dijabarkan pada paragraf berikutnya.

Tulisan ini akan diawali dengan *Bab Pertama* yaitu pendahuluan. Bab ini mengutarakan latar belakang kenapa penelitian ini penting untuk diangkat, rumusan masalah, penegasan judul, tujuan, manfaat, kerangka teori, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Selanjutnya, pada *Bab Kedua* akan dibahas gambaran umum tentang objek penelitian yang meliputi letak geografis, sejarah dan perkembangan, serta aktivitas keagamaan.

Kemudian *Bab Ketiga* menjelaskan pengertian dari meditasi Vipassana Bhavana dan mujahadah Wahidiyah, tujuan, manfaat, dan sejarah dari meditasi dan mujahadah tersebut.

Pada *Bab Keempat* penulis akan mendeskripsikan tentang metode dalam meditasi Vipassana Bhavana dan mujahadah Wahidiyah. Teknik dan aplikasi dalam meditasi dan mujahadah juga akan dijelaskan dalam bab ini.

³⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 268.

Bab Kelima menjelaskan persamaan dan perbedaan antara meditasi Vipassana Bhavana dengan mujahadah Wahidiyah. Pengaruh dari meditasi dan mujahadah terhadap para yogi dan mujahidin akan dibahas juga pada bab ini.

Berikutnya, *Bab Keenam* yaitu penutup. Bab ini berisi kesimpulan dari penelitian ini dan saran yang diberikan penulis kepada para pembaca. Daftar rujukan dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini akan menjadi akhir dalam penulisan karya ilmiah ini.