

**MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI DI
LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM
UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ZAIFUDDIN HAMZAH

NIM : 104411049

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2015

**MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM
INTUISI DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI
TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK UIN
WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Zaifuddin Hamzah

NIM : 104411049

Semarang, 25 Mei 2015

Disetujui oleh :

i Pembimbing I

Dr. Sulaiman, M.Ag

NIP. 19730627 200312 1003

Pembimbing II

Bahroon Ansori, M.Ag

NIP. 19750503 200604 1001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamualaikum wr.wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

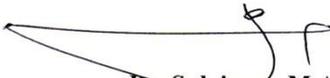
Nama : Zaifuddin Hamzah
NIM : 104411049
Program : S1 Ilmu Ushuluddin
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang**

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikumwr.wb

Semarang, 25 Mei 2015

Pembimbing I



Dr. Sulaiman, M.Ag.
NIP.19730627 200312 1003

Pembimbing II



Bahroon Ansori, M.Ag.
NIP. 19750503 200604 1001

PENGESAHAN

Skripsi Saudara **Zaifuddin Hamzah** (NIM: 104411049) dengan judul: **MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG**, telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

16 Juni 2015

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.



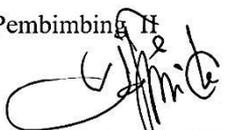
Ketua Sidang,


Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag
NIP. 19771020 200312 1 002

Pembimbing I


Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1 003

Pembimbing II


Bahroon Ansori, M.Ag
NIP. 19750503 200604 1 001

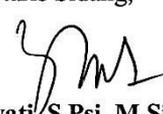
Penguji I


Dr. H Abdul Muhaya, MA
NIP.196210118 199101 1 001

Penguji II


Sri Refeki, S.Sos., M.Si
NIP.19790304 200604 2 001

Sekretaris Sidang,


Fitriyati S.Psi, M.Si
NIP.19690725 200501 2 002

MOTTO

Seimbangkanlah dimensi kehidupan yaitu hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan manusia dengan alam semesta dan hubungan manusia dengan sesama manusia. Maka kebahagiaan dunia akhirat akan tercapai.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

"Dan ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

(QS. Al-Baqarah [2]: 30)

...إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ...

PERSEMBAHAN

Atas nama cinta yang sangat dalam, yang melangkahhkan dengan tulus, yang menciptakan kesucian, memberi arti, makna, serta semangat diri.

- ❖ Demi nama cinta yang terlahir, ku persembahkan untaian ini kepada engkau Ibu dan Bapakku. Aku tahu hanya kalianlah yang punya cinta untuk anak-anakmu, kalian pula yang rela mati untuk kami semua. Dan kamu-kamulah surgaku.
- ❖ Kekuatan cintaku, adekku satu-satunya Ima Matun Nasihah. Terima kasih sudah memberikan motivasi kepada kakakmu satu-satunya ini, semoga adek diberi keberkahan. Amin Ya Robbal Alamin.....
- ❖ Terima kasih para guru-guru spiritualku yang terhormat, tercinta, dan mulia.
- ❖ Terima kasih banyak kepada leluhurku, semoga kalian semua senantiasa memberikanku semangat dalam menjalani hidup di dunia dan akhirat.
- ❖ Sahabatku yang senantiasa memberi motivasi dan semangat dalam langkahku menulis karya ilmiah ini, yaitu Sahabat Shonief Hidayat, Sahabat Hafiz Rahman, semoga ketulusan kalian dalam menjadikanku Sahabat di hati kalian diberkahi Allah SWT.
- ❖ Sahabat Al-Amien (Muaz, Anas). Terima kasih atas persaudaraannya, yang telah menerima penulis untuk mencari ide dan pencerahan di Musholla Al-Amien.
- ❖ Para kawan-kawanku TP-2010, terima kasih atas dukungan dan doa kalian semua, semoga kawan-kawanku semua TP-2010 diberi keberkahan Allah SWT atas dukungan dan doa kalian.
- ❖ Para Bala Hamzah; Rois, Tia, Farid, Rokhimah, Jadid, Farisi, Mbah Kholiq, Pulyanto, Widia, Susi, Yuli. Terima kasih telah menjadi teman di saat penulis sedang membutuhkan teman untuk berlabuh.
- ❖ Keberadaannya yang menjadi aktualisasi serta memberi pengalaman dalam perjalanan spiritual selama di Semarang. Yang kubanggakan Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam, denganmu kutemukan arti keberadaan kosong, arti sejati, dan telah menjadi kendaraan penulis menembus dimensi-dimensi irasional. Sekawan Pagar Nusa, sekawan Gerakan Laskar Ziarah Malam

Jum'at, Padepokan Laskar Cinta, Pejuang Akhirat, Kawan-kawan Forum Perantara Jawa Tengah, dan lain-lain yang selama ini telah memberikan kesan dalam perjalanan ini.

- ❖ Teruntuk yang tercipta dengan indah, halus dalam tutur katanya, penghidup dalam kerapuhan langkah-langkah. Engkau yang pancarkan Cahaya di hatiku, Bidadari penyejuk kalbu, sang permaisuri cintaku, atas nama alam semesta yang bertasbih kepada-Nya, Engkaulah inspirasi Tertinggi menuntun diri ini untuk semakin mendalami tentang ilmu Cinta. Kuyakinkan nanti waktu yang akan mengilhami dalam hakikat cinta yang kukari selama ini.

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zaifuddin Hamzah

NIM : 104411049

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin

Judul Skripsi : **Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar “Sarjana Strata 1” pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 25 Mei 2015



Zaifuddin Hamzah

NIM. 104411049

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan ejaan Arab dalam Skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987. dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalihhurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut :

1. Konsonan

Fenomena konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
			bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	... ‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	... ‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	a
إ	Kasrah	I	i
أ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي.....	fathah dan ya	Ai	a dan i
و.	fathah dan wau	Au	a dan u

Kataba : كَتَبَ

su'ila : سَعِلَ

Fa'ala : فَعَلَ

kaifa : كَيْفَ

Zukira : ذُكِرَ

haula : هَوَّلَ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي \ ا.....	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي.....	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و.....	dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

Qāla : قَالَ

Rama : رَمَى

Qila : قِيلَ

Yaqulu : يَقُولُ

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua

kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

Raudah al-at fal	: روضة الاطفال
Raudatul at fal	: روضة الاطفال
Al-Madinah al-Munawwarah atau al-Madinatul Munawwarah	: المدينة المنورة
Talhah	: طلحة

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

Rabbana	: رَبَّنَا
Nazzala	: نَزَّلَ
Al-Birr	: الْبِرَّ
Al-Hajj	: الْحَجَّ
Na''ama	: نَعْمَ

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ن namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Contoh: الرَّحِيمُ dibaca *ar-Rahimu*

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الْمَلِكُ dibaca *al-Maliku*

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf *syamsiah* ataupun huruf *al-Qomariah* tetap menggunakan *al-Qomariah*.

7. *Hamzah*

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan arab berupa alif.

Contoh:

تأخذونه	dibaca ta'khuzuna
النوء	dibaca an-nau'
شيء	dibaca syai'un
إن	dibaca inna

8. *Penulisan kata*

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا	dibaca <i>Man istatha'ailaihisabila</i>
وإن الله لهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	dibaca <i>Wainnalla-halahuwakhairal-rāziqi</i>

9. *Huruf Kapital*

Penggunaan huruf capital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila mana diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Contoh:

و ما محمد الا رسول	dibaca wa ma Muhammadunilla rasul
و لقد راه بالا فق المبين	dibaca wa laqadra'ahu bi al-ufuq al-mubini

10. *Tajwid*

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum wr. wb

Segala puji serta rasa syukur yang sangat dalam kepada Sang Maha Rahmān lagi Maha Rahīm Allah SWT Tuhan dari segala Tuhan. Atas nama Cinta-Nya telah Iaciptakan seluruh alam semesta, sepenuhnya tersadari bahwa Ialah Yang Maha Benar atas segala-galanya, Ia Yang Menguasai serta Mengetahui seluruhnya. Maka, tiada dayatiada upaya kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung, Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Yang terkasih, Sang Pangeran Cinta Rasulullah SAW. Shalawat serta salam yang senantiasa tercurah atasnya, engkaulah sang pembawa cahaya, yang mengarahkan akal, serta menuntun jiwa-jiwa yang dalam kekeringan. Mungkin tak layak bagi diri ini untuk mendamba syafa'atmu, karena kadang diri yang jauh dari keteladananmu. Namun seiring air mata dan gejolak jiwa yang terjadi seiring untaian kata-kata ini. Maka, dengan segala cinta semoga kelak diri ini mampu meraih dan memelukmu.

Ketertarikan penulis untuk memberi judul pada skripsi ini, yakni “Efektivitas Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang” ini, tidaklah lepas dari naluri penulis yang ingin semakin mendalami mengenai ilmu tentang Meditasi dan Intuisi. Dengan dedikasi mendistribusikan nilai-nilai Meditasi dan Intuisi pada kehidupan agar lebih indah lagi untuk generasi-generasi selanjutnya. Seiring itu, dengan latar belakang penulis sebagai mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi, maka skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.I) Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses perjalanan semasa penulis dalam penyusunan skripsi ini, banyak nama yang perlu penulis sebutkan, di mana mereka ini yang setidaknya telah memberi arti, ketulusannya, serta jasanya baik yang berupa dukungan, bimbingan, saran, maupun do'anya, yang

akhirnya terealisasikan sudah skripsi ini. Penulis haturkan rasa terima kasih ini kepada:

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Yang terhormat Bapak Dr. Mukhsin Jamil, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag. dan Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si. Selaku Kajur dan Sekjur Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang. Jurusan ini begitu penulis cintai, yang telah membantu dalam pembentukan karakter sebagai mahasiswa guna berpemahaman dalam. Maka, semoga jurusan ini semakin menjadi jurusan yang luar biasa.
4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag. dan Bapak Bahroon Ansori, M.Ag. selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan kesabarannya telah memberi tuntunan, bimbingan, dan pengarahannya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Keluarga Besar Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam seluruh dunia, khususnya Unit Psikosufistik Walisongo Semarang, Mas Guru Amiruddin Faizal selaku Pimpinan dan mentor beserta para kawan-kawan yang tergabung. Terimakasih sebesar-besarnya atas partisipasi dan dukungannya khususnya ketika penulis melakukan penelitian, dan penulis sangat bangga menjadi bagian dari kalian.
6. Para dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang telah menyebarkan ilmu-ilmu cinta, yang mampu menjadikan jati diri Fakultas ini sebagai pendistribusi kedalaman ilmu yang berkarakter.
7. Keluarga Besar PP. Raudlatul Ulum Arrahmaniyah Pramian Sampang Madura, PP. Istighfar “Kyai Tombo Ati” Purwosari Semarang. Dari sini penulis temukan banyak arti, sejuta makna, dan aplikasi-aplikasi meditasi dan intuisi guna untuk kehidupan pada hakikatnya.
8. Sedulur-sedulurku yang berada bersama dalam satu nahkoda di Tasawuf dan Psikoterapi (TP-2010). Kadang sedih kadang bahagia, kadang asyik kadang terluka, kadang edan kadang menawan, kadang marah kadang cinta, tapi yang jelas aku cinta kalian semua.

9. Dan berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik spirit, moral maupun materi dalam penyusunan skripsi. Terima kasih sedalam kalbu seiring waktu, akhirnya kata,
10. penulis berdo'a semoga karya ini dapat menunaikan makna, memberikan manfaat untuk semua yang melihatnya dan mencoba memahaminya. Amiin.

*Wal 'afwaminkum,
Wassalāmu'alaikum wr. wb.*

Semarang, 15 Mei 2015
Penulis



Zaifuddin Hamzah
104411049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN DEKLARASI.....	viii
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	ix
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	xiv
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xvii
HALAMAN ABSTRAKSI.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
D. Kajian Pustaka.....	11
E. Metode Penelitian.....	13
F. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II DESKRIPSI UMUM TENTANG MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI	
A. Meditasi.....	22
1. Definisi Meditasi.....	22
2. Meditasi Dapat Mempertajam Intuisi.....	32
3. Jenis dan Fungsi Meditasi.....	33
4. Tujuan Meditasi.....	44
5. Manfaat Umum Meditasi.....	50
B. Intuisi.....	57
1. Definisi Intuisi.....	57
2. Cara Kerja Intuisi.....	68
3. Perbedaan Naluri, Intuisi, Indra, Akal, Emosi, Ambisi, Ilusi dan Halusinasi.....	80

BAB III DESKRIPSI UMUM LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM

A. Sekilas Tentang Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang	92
1. Psikosufistik Walisongo..	92
2. Psikosufistik dan Seni Pernafasan	100
B. Profil Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam.....	102
1. Lokasi.....	102
2. Sejarah.....	103
3. Makna dan Tujuan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam.....	108
4. Tahapan Latihan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam.....	112
a. Pembukaan.....	112
b. Jogging.....	113
c. Pemanasan.	113
d. Yoga Asanas.....	113
e. Senam Seri Pernafasan	116
f. Meditasi	119
g. Briefing dan evaluasi bersama.....	129
C. Aktivasi Radiasi Tenaga Dalam	131
1. Aktualisasi Diri.....	131
2. Meditasi Mempertajam Intuisi.....	135

BAB IV MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG

A. Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi ...	154
1. Kekuatan meditasi	154
2. Teknik Meditasi Mempertajam Intuisi	163
B. Seperti Apakah Intuisi yang Dihasilkan dari Meditasi Mempertajam Intuisi	214

BAB IV. PENUTUP

A. Kesimpulan	223
B. Saran.	225

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

ABSTRAK

Meditasi merupakan sarana untuk mendapatkan keheningan, untuk mendapatkan fokus dan kesadaran yang tinggi dalam mempengaruhi kondisi kejiwaan (*psikologis*) dan fisik manusia. Meditasi adalah bentuk ritualitas untuk mendapatkan ketenangan yang hakiki, yang punya nilai-nilai guna sebagai sarana untuk menghilangkan stres, menyembuhkan segala penyakit, dan membantu seseorang menemukan potensi-potensi yang terdapat di dalam dirinya. Potensi tersebut yaitu kekuatan pikiran (intuisi), yang akan mempermudah mengakses data-data yang tersimpan di dalam alam bawah sadar, untuk memecahkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Termasuk untuk memutuskan segala keputusan dengan cepat dan tepat, dapat membaca potensi yang akan terjadi dalam jangka pendek atau jangka panjang, membaca pikiran seseorang yang dicurigai, untuk membaca dimensi lain. Maka, intuisi ini dapat difungsikan atau dimanfaatkan dengan sedemikian rupa, baik maksud maupun tujuannya dengan baik.

Peneliti tertarik mengangkat permasalahan tentang Efektivitas Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang yang dipimpin oleh Shonief Hidayat ini, mengembangkan potensi-potensi manusia luar biasa yang ada dalam tubuh manusia melalui mengolah raga, olah rasa, dan olah jiwa. Ada dua tujuan penelitian ini dilakukan yakni *Pertama*, mengungkap dan menjelaskan sistem konsep maupun teknik Efektivitas Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi, yang dipraktikkan di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam. *Kedua*, untuk mengetahui lebih dalam tentang intuisi seperti apakah yang didapatkan setelah melakukan meditasi mempertajam intuisi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Di mana penelitian ini, lebih mengandalkan manusia sebagai informasi kunci. Selanjutnya, di dalam penelitian kualitatif ini penulis melakukan analisa data secara induktif, mengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses daripada hasil, membatasi studi dengan fokus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, dasar penelitiannya bersifat

sementara, dan hasil penelitiannya disepakati oleh dua pihak : peneliti dan subjek penelitian. Bentuk metode pengumpulan data menggunakan observasi serta, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

Hasil dalam penelitian ini adalah adanya efektivitas meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam. melalui sarana meditasi itulah intuisi akan terasah lebih tajam intuisinya dan hasilnya pun lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dijelaskan bahwasanya efektivitas meditasi itu sangat berpengaruh sekali terhadap ketajaman intuisi para peserta di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam. Yang mana dengan tajamnya intuisi tersebut hidup ini akan lebih terarah dalam mendapatkan kesuksesan dan kebahagiaan dunia akhirat.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Intuisi merupakan kemampuan bawaan dalam diri seseorang untuk memahami kebenaran secara langsung bukan akal budi dan logika, tetapi dengan pengetahuan sederhana yang berasal dari dalam diri. Itulah arti yang sama dengan kata “*intuisi*”, yaitu memahami atau mengetahui dari dalam hati, apapun yang dicoba untuk memahami. Intuisi merupakan kemampuan batin untuk melihat inti dasar segala hal di balik bentuk-bentuk luarnya.¹

Intuisi dapat diterapkan di mana saja. Intuisi dapat membantu setiap kurangnya data-data untuk melakukan analisis. Intuisi diperlukan sebagai kecakapan yang bisa diperoleh, sebagai kekuatan yang bisa dikembangkan dengan cara membangun sebuah pengalaman yang lebih kaya dan menggunakannya dengan cara yang lebih baik. Semakin memahami situasi yang dihadapi, maka semakin baik intuisi jadinya. Semakin sering berlatih-semakin sering repetisi muncul-semakin kuat intuisi yang akan didapat.²

¹ Walter, J. Donald, *Intuition For Starters* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2003), h. 3.

² Klein, Gray, *The Power of Intuition* (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2002), h. 11.

Pengalaman adalah pelajaran yang sangat berharga, tapi pengalaman itu sendiri bukan cara yang paling efisien untuk mempelajari sesuatu. Proses ini sering kali bisa menyulitkan dan memakan waktu. Untuk mempelajari sesuatu secepat mungkin. Harus lebih seksama, lebih disiplin, dan lebih komprehensif dalam pendekatan terhadap pengalaman agar memperoleh pelajaran sebanyak mungkin dari setiap pengalaman.³

Memiliki pengalaman saja belum cukup. Pengalaman harus diubah menjadi keahlian. Untuk membangun sebuah keahlian, diperlukan adanya umpan balik tentang keputusan dan tindak yang sudah dilakukan. Secara aktif mencari dan menginterpretasi umpan balik ini untuk diri sendiri, bukannya secara pasif membiarkan orang lain mengatakan apakah keputusan yang sudah dibuat itu bagus atau jelek. Diperlukan suatu repetisi sehingga memiliki kesempatan untuk mempraktekkan pengambilan keputusan dan memperoleh umpan balik.⁴

Bekerja dengan intuisi tidak hanya memungkinkan untuk hidup lebih sukses, tetapi juga dapat menjadi sebuah cara hidup yang dipenuhi dengan semangat dan energi yang lebih besar untuk menghadapi tantangan yang mungkin menghadang. Seperti yang pernah dikatakan oleh seorang yang sangat sukses, “dihidup ini tidak ada halangan, yang ada potensi dan kesempatan,” kata-kata ini juga dapat menjadi motto karena dengan begitu mampu keluar

³ *Ibid.*, h. 80.

⁴ *Ibid.*, h. 89.

dari bayangan keraguan dan ketidakpastian, dan menghadapi setiap situasi baru dengan kepercayaan yang lahir dari kejernihan batin.⁵

Intuisi bukan anugerah mistis yang tidak bisa dijelaskan. Ditemukan bahwa semakin banyak pengalaman seseorang dalam bidang tertentu, Semakin besar pula untuk mengandalkan sebuah intuisi. Intuisi itu bersifat alami dan mengarahkan perkembangan pengalaman itu sendiri. Intuisi didefinisikan sebagai suatu cara dalam menerjemahkan pengalaman ke dalam sebuah tindakan. Pengalaman memungkinkan untuk mengenali apa yang sedang terjadi itu (membuat penilaian) dan bagaimana bertindak terhadap apa yang sedang terjadi itu (membuat keputusan).⁶

Ada fakta kehebatan intuisi yaitu saat ini terjadi perubahan secara cepat dalam bidang apapun. Masa depan menjadi sulit diperkirakan. Menurut Lynn B. Robinson, dalam keadaan seperti ini sangat efektif bila intuisi yang bekerja. Intuisi membantu untuk menghadapi keadaan yang tidak menentu, yang tampak penuh rintangan dan tantangan.

Orang yang menggunakan intuisi memiliki kemungkinan besar berhasil dalam hidupnya. Dengan intuisi maka ide-ide kreatif akan terungkap, situasi menjadi penuh humor, kemampuan memecahkan masalah menjadi meningkat, mudah meraih tujuan, dan dapat bergaul dengan orang secara lebih efektif.

⁵ Walter, J. Donald, *Intuition For Starters* , h. x.

⁶ Klein, Gray, *The power of intuition*, h. 17.

Menurut penelitian International Institute for Management, Lausanne, Swiss, para manajer sukses menyatakan bahwa mereka menggunakan intuisi dalam mengambil keputusan sebagian besar bisnisnya. George Eastment, pendiri Eastmen Kodak, menyatakan bahwa merek “Kodak” yang saat ini telah melegenda, muncul secara intuitif.

Mari lihat fakta-fakta berikut ini:

1. Para astronot NASA menghabiskan 99% waktunya untuk berlatih bereaksi secara intuitif.
2. Ray Kroc membeli *franchise* McDonalds dengan harga terlampau tinggi padahal uangnya tidak cukup banyak untuk memberi waralaba tersebut. Uniknya, ia justru mengatakan, “intuisi bisa mendorong untuk tetap membelinya dan harus.” Firasat itu terbukti benar, McDonalds pertama kali hanya ada satu di California, AS, tapi sekarang sudah menjadi *franchise* yang mendunia.
3. Sam Walton, pendiri Wal Mart, menggunakan intuisinya ketika mendirikan tokohnya pada tahun 1962. Kini terdapat lebih 1.300 toko Wal Mart di seluruh dunia.
4. Riset dari New Jersey Institute of Technology menemukan bahwa 80% pimpinan perusahaan yang mampu menghasilkan profit dua kali lipat dalam lima tahun menggunakan kemampuan intuitif.

5. John Mihalksy dan E. Douglas Dean menemukan bahwa 80% CEO yang sukses memiliki intuisi di atas rata-rata.⁷

Intuisi bisa diasah lebih dalam lagi dan bisa dipelajari lagi dengan ilmiah, jadi jangan anggap bahwasanya intuisi itu suatu hal mistis atau diluarjangkauan akal. Akan tetapi perlu diketahui bahwa intuisi itu sadar atau tidak sadar murni terletak di dalam diri manusia. Tergantung manusia itu sendiri ingin mengasah dan mengetahui lebih dalam lagi mengenai intuisi, dan intuisi itu bisa dirasakan atau dipraktekkan.

Untuk mengetahui dan mengasah intuisi itu ada sarana yang sangat tepat sekali, yaitu dengan sarana meditasi. Karena dengan meditasi intuisi akan lebih tajam dan bisa dirasakan lebih dalam lagi.⁸ Seperti yang telah diketahui bahwa terdapat ketergantungan antara tubuh dan pikiran, maka sikap mental sangat berperan penting atas penyakit fisik yang diderita; juga untuk hal sebaliknya, bahwa kondisi fisik dapat berperan untuk menyembuhkan penyakit-penyakit pikiran (mental) yang diderita.

Dengan berpikir positif, manusia mempunyai kemampuan yang luar biasa untuk menambah efisiensi sistem kekebalannya dan juga tingkat kesehatannya. berfikir positif dalam keadaan santai dapat mengurangi rasa sakit dan menyembuhkan banyak

⁷ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi "Cara Mempertajam Intuisi Untuk Kesuksesan Hidup Anda"* (Yogyakarta: Numedia, 2010), h. 17.

⁸ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 04 Januari 2014.

penyakit seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala, asma, dan sebagainya.

Salah satu teknik yang efektif dari pengendalian diri melalui berfikir positif adalah meditasi. Eksperimen ilmiah telah menunjukkan bahwa reaksi organisme terhadap meditasi adalah kebalikan dari reaksinya terhadap stres, yaitu menenangkan sistem saraf, menenangkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah dan irama pernafasan, serta menstimulasi keseimbangan pengeluaran hormon-hormon anda.⁹

Manusia diciptakan dengan kesempurnaan jasmani dan rohani, yang memiliki tujuan dalam hidupnya untuk mencapai kebahagiaan lahir dan batin, dunia dan akhirat. Untuk mencapai cita-cita hidupnya, selain berusaha, manusia perlu bermeditasi dan berdoa. Bermeditasi dan berdoa merupakan sarana menjalin komunikasi dan terpeliharanya hubungan manusia dengan pencipta.¹⁰

Cita-cita tidak selamanya tercapai. Kegagalan dalam mencapai cita-cita ini dapat mengakibatkan frustrasi dan stres. Dampak yang ditimbulkan berupa kehilangan muka dihadapan rekan-rekan atau merasa kehilangan segala-galanya. Pada orang yang beriman, kegagalan dapat dihadapi dengan tenang, tanpa

⁹ Rachman Sani, *Yoga Untuk Kesehatan* (Semarang: Dahara Prize, 2006), h. 209.

¹⁰ Hembing Wijayakusuma, *15 Menit Menuju Sehat dengan Ayunan Tangan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), h. 75.

frustasi atau stres. Kebaikan diterima sebagai rahmat Tuhan dan keburukan diterima dengan sabar dan tabah dengan keyakinan bahwa musibah datangnya atas izin Tuhan juga, sebagai ujian atas kekuatan iman dan kemantapan akidah. Demikianlah manifestasi tanda syukur orang-orang beriman, perilaku yang tidak selamanya manusia sadari.¹¹

Dengan bermeditasi, pikiran-pikiran yang selama ini yang menjadi beban dilepaskan, seperti: beban pikiran keluarga, beban pikiran kantor, atau beban pikiran dalam tetangga.

Meditasi mengatur pikiran untuk mendapatkan ketenangan dan kestabilan sehingga organ-organ tubuh kembali berfungsi secara normal, termasuk saraf. Semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami homeostasis, berada dalam keadaan dan fungsi yang seimbang sehingga daya tahan tubuh akan optimal.¹²

Para sufi membagi meditasi fokusnya pada tiga tahap utama, yaitu: tahap *Takhali*, *Tahalli*, *Tajalli*.

Pertama, tahap *Takhali* atau tahap pembersihan, tahap *a cleansing*. Dalam tahap ini, yang dibersihkan adalah pikiran. Hasilnya adalah *no mind*. Kemudian, pikiran menjadi bersih, tidak kotor; jinak, tidak liar; tenang, tidak bergejolak. Pikiran yang demikian sesungguhnya bukan lagi. Ia sudah mengalami proses daur ulang dan berubah menjadi kesadaran. *Kedua*, tahap *Tahalli*

¹¹ *Ibid.*, h. 76.

¹² *Ibid.*, h. 78.

atau tahap pembenahan. Yaitu tahap pembentukan ulang *creation of new mind*. Ketiga, tahap *Tajalli* atau tahap pencerahan.¹³

Meditasi membuat sadar bahwa “*Kasih dan Rahmat Allah*” berada di atas segalanya. Meditasi memberdayakan diri untuk menyadari ketidakberdayaan manusia. Kemudian, terjadi “penyerahan diri kepada kehendak ilahi”. Ia ulangi “terjadi” penyerahan diri sementara ini, penyerahan diri belum total; belum sempurna; belum “terjadi”. Apa yang mereka ‘pikir’ sudah berserah diri, padahal belum apa-apa; baru “berserah diri” dalam pikiran, dan pikiran tidak bisa dipegang. Ia tidak memiliki bobot. Berserah diri dalam pikiran sama sekali tidak bermakna, tidak berarti.

Penyerahan diri harus (terbentuk menjadi gerak ragam). “terjadi” karena sadar akan kasih dan rahmat Allah. Terjadi karena cinta.¹⁴

Dan di dalam meditasi, ini yang disebut “peningkatan kesadaran”. Jadi, suatu proses yang berjalan terus, bergulir terus. Iramanya menjadi semakin indah dan semakin indah. Symphony-ny “terjadi” semakin sempurna. Tidak ada titik akhir *sky is the limit*.¹⁵

¹³ Anand Krishna, *FIQR Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), h. 12.

¹⁴ *Ibid.*, h. 16.

¹⁵ Anand Krishna dan B. Setiawan, *Ilmu Medis dan Meditasi* (Jakarta: PT Pustaka Utama, 2001), h. 104.

Maka dari itu dengan bermeditasi akan diantarkan untuk lebih tajam lagi mengetahui intuisi. Dan jangan ragu lagi akan kebenaran intuisi, karena dengan intuisi bisa membuka tabir-tabir kehidupan yang selama ini bagi semua orang tidak masuk akal. Berangkat dari penjelasan di atas penulis melakukan penelitian ini. Adapun penelitian ini bertempat di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD). Yang berada di lingkungan Psikosufistik Walisongo Semarang. Lembaga yang menaungi keilmuan-keilmuan spiritualitas, yang mana di dalamnya terdapat mengolah raga, rasa, dan jiwa. Di Lembaga ini mempunyai teknik yang dinamakan meditasi mengolah, mempertajam, dan memperkuat intuisi. Yang mana intuisi itu terletak dicakra *ajna*, cakra yang terletak di tengah-tengah kedua alis. Konon dengan melalui teknik ini dapat mendeteksi barang yang hilang bahkan bisa membaca pikiran orang lain, dan bisa memberikan keputusan-keputusan yang benar tanpa proses yang lama, dan juga bisa mengetahui segala hal yang akan berlangsung terjadi apakah itu pada masa yang akan datang atau masa lampau, dan bahkan teknik ini sangat memberikan substansi yang berbeda dengan teknik-teknik lainnya, karena dengan sarana meditasi. Intuisi akan terealisasi dengan baik dan memberikan dampak penyatuan dengan Allah, Manusia, dan Alam.¹⁶

¹⁶ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat saat Observasi di Lapangan pada tanggal 14 Desember 2013.

B. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan penulis ungkap dalam penelitian ini adalah :

1. Seperti apakah meditasi yang bisa mempertajam intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang?
2. Seperti apakah intuisi yang dihasilkan dari efektivitas meditasi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk: Mengetahui adanya meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi, serta substansi intuisi yang dihasilkan dari konsep tersebut di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang.

Sedangkan manfa'at dari penelitian ini adalah: agar dapat mengetahui secara teoritis mengenai meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi. Mengetahui secara praktis mengenai konsep kegiatan seputar meditasi sebagai sarana pembelajaran mempertajam intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang. Serta memberikan pemahaman bagi penulis sendiri maupun pembaca untuk memperdalam pengetahuan mengenai meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi

Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang. Kemudian juga untuk memberikan manfaat yang sangat berarti bagi seluruh masyarakat luas.

D. Kajian Pustaka

Sehubungan dengan penelitian tentang meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi, penulis akan menguraikan beberapa ke Pustaka yang relevan. Untuk lebih memperjelas pembahasan yang akan dibicarakan dalam penulisan skripsi ini. Literatur-literatur yang menjadi pedoman dalam penulisan skripsi ini antara lain:

Artikel tentang teknik meditasi materialisasi oleh Amirudin Faizal, dalam literatur ini, menjelaskan tentang pemberdayaan potensi energi yang ada dalam tubuh manusia melalui bermeditasi, dengan mentransformasikan 9 energi cakra sebagai energi komunikatif atau telepati, serta daya pembantu dalam imajinasi di dunia inmateri. Dan juga dalam membantu mempertajam intuisi.

Buku yang berjudul *Meditation and Hipotesis* yang ditulis oleh Marvin Rosen. Yang mana buku ini menjelaskan tentang meditasi yang banyak berhubungan dengan teori-teori keagamaan dan juga pula menerangkan dalam segi psikologi.

Buku yang berjudul *Rahasia Intuisi “Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda”* yang ditulis oleh Adhi Nugroho. Buku ini menjelaskan tentang rahasia-rahasia intuisi dan

cara untuk mempertajam intuisi dalam kesuksesan hidup dunia akhirat.

Buku yang berjudul *Spiritual Intelligence* “Membangkitkan Kekuatan Spiritual dan Intuisi Anda”. Penulisnya yaitu Michal Levin, buku ini menjelaskan tentang cara untuk membangkitkan kekuatan spiritual yang ada di dalam diri dan juga cara untuk membangkitkan kekuatan intuisi yang ada dalam diri.

Jurnal tentang *Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritittual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes* yang ditulis oleh Amy B. Wachhoitz and Kenneth I. Pargament. Di dalam jurnal ini menjelaskan tentang pengupasan secara dalam bahwasanya spiritualitas itusebagai unsur kritik terhadap mediasi, dan jurnal ini juga menjelaskan tentang perbandingan antara spiritualitas dengan meditasi, psikologi, medis. Yang mana berhubungan dengan jantung dan juga hal-hal yang berhubungan dengan perasaan.

Skripsi yang berjudul *al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw* (kajian tentang konsep meditasi) yang mana dalam konsep meditasi kedua tokoh ini sebenarnya ada kesamaan teknik yaitu teknik konsentrasi, teknik kontemplasi, dan teknik abstraksi. Al-Ghazali menggunakan meditasi sufi sedangkan Mahasi Sayadaw menggunakan meditasi budha theravada. Dan letak perbedaannya hanya ada pada bentuk/kegiatan pelatihan serta istilah

penamaannya saja. Selain itu, perbedaan diantara keduanya terletak pada objek meditasi yang dipilih. Meditasi sufi al-Ghazali cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema ke-Tuhanan dan serangkaian ibadah. Sedangkan objek meditasi Budha Thevana dalam konsepsi Mahesi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan (seperti, Budha dan 8 sifat-sifatnya) namun objek bisa diambil dari perwujudan eksistensi.

E. Metode Penelitian

Dalam bagian metodologi ada empat hal yang dikemukakan, yaitu sebagai berikut¹⁷

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada skripsi ini adalah penelitian kualitatif.¹⁸ Metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada kondisi objek yang alamiah.¹⁹ Meditasi yang diamplikasikan pada Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, merupakan hal yang alamiah bukan merupakan hal yang

¹⁷ Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), h. 89.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), h. 8. Penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

¹⁹ *Ibid.*, h. 9.

eksperimen. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Dengan ini peneliti mencoba memahami dan menggambarkan subjek yang diteliti dengan menggunakan teori-teori yang sesuai di lapangan.²⁰

Format desain penelitian kualitatif pada penelitian ini adalah format desain deskriptif kualitatif.²¹ Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.²² Penelitian ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.²³ Desain penelitian deskriptif²⁴ pada penelitian ini adalah mengenai meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi di Lembaga Seni

²⁰ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Air Langga, 2001), h. 128.

²¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), h. 67-68.

²² Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995), h. 18.

²³ Suharsimi Arikunto, *Managemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 234.

²⁴ Penelitian deskriptif (*descriptive research*) dalam literatur lain disebutkan dengan penelitian taksonomi (*taxonomic research*), dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti. Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 20.

Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang.

Format deskriptif kualitatif pada umumnya dilakukan pada penelitian dalam bentuk studi kasus.²⁵ Sehingga, pada penelitian yang tertuang pada skripsi ini juga menggunakan pendekatan studi kasus dengan menggunakan desain kualitatif. Dalam pendekatan studi kasus, biasanya seorang peneliti akan meneliti satu individu atau unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Dengan begitu, peneliti berusaha untuk menemukan semua variabel penting yang terkait dengan diri subjek, penyebab terjadinya hal tersebut, perilaku keseharian subjek, dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.²⁶ Namun, ketika ditinjau dari penggolongan penelitian berdasarkan pada tempatnya, maka skripsi ini adalah termasuk jenis penelitian lapangan atau penelitian kanchah (*field research*). Peneliti mengambil perpustakaan sebagai tempat penelitian berdasarkan objek kajian penelitian yang diteliti.

²⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, h. 68.

²⁶ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009), h. 57.

2. Sumber Data

Adapun sebagian sumber datanya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber primer adalah sumber utama atau pokok yang dijadikan bahan-bahan penelitian analisis atau kajian. Adapun sumber primer dalam penelitian ini adalah informasi yang diperoleh dari Pembina Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, yaitu Shonief Hidayat S.Psi.I. selain itu, data juga diperoleh dari para peserta Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber sekunder adalah sumber-sumber yang menjadi bahan penunjang dan pelengkap dalam melakukan suatu analisis. Sumber sekunder dalam penelitian ini antara lain: pengurus Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, buku modul Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, buku-buku pengetahuan, artikel, skripsi, internet, majalah yang ada relevansinya dengan penelitian yang penulis lakukan.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang dialami pada objek penelitian.²⁷ Observasi dilakukan dengan pengindraan langsung kondisi, situasi, proses dan perilaku. Metode ini dilakukan untuk memperoleh gambaran dan data di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang.

b. Wawancara

Wawancara (*Interview*) yaitu pengumpulan informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan untuk dijawab secara lisan pula.²⁸ Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan pembina Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan pengurus dan peserta Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang. Metode wawancara menghendaki komunikasi langsung antara penyelidik dengan objek (responden).

²⁷ S. Masgono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 10

²⁸ *Ibid.*, h. 167

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.²⁹ Pengumpulan bukti dan keterangan yang dilakukan untuk mendapatkan data-data tertulis tentang struktur jaringan dan pergerakan, juga dokumen tentang lembaga beserta objek. Dokumen tersebut yaitu berupa buku modul Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, hasil dari wawancara yang tertulis, dan dokumen-dokumen lainnya seperti foto-foto yang didapatkan di tempat penelitian.

4. Metode Analisis Data

Untuk menganalisis data yang ada, penulis menggunakan Analisis Deskriptif Kualitatif yaitu menganalisa data dengan menggambarkan data dengan apa adanya kemudian menganalisanya. Penelitian kualitatif ini digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam yakni suatu data yang mendukung makna. Maka disini maksudnya adalah data yang sebenarnya yaitu data yang nampak dalam penelitian. Sehingga bisa dikatakan bahwa penelitian kualitatif tidak menekankan pada generalisasi, akan tetapi menekankan pada makna dari data tersebut.³⁰ Proses analisa data ini dimulai

²⁹ Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metodologi Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan* (Jakarta: Kencana, 2007), h. 186

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 9.

dengan menyusun data yang telah terkumpul berdasarkan urutan pembahasan yang telah direncanakan, selanjutnya penulis melakukan interpretasi secukupnya dalam usaha memahami kenyataan yang ada untuk menarik kesimpulan.

Adapun tujuannya adalah untuk membuat deskripsi (gambaran/lukisan) secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan fenomena yang diselidiki. Dengan demikian, analisa ini dilakukan ketika peneliti berada di lapangan dengan mendiskripsikan segala data yang didapat, lalu dianalisis sedemikian rupa secara sistematis, cermat dan akurat.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memperjelas skripsi ini maka diuraikan secara singkat sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan kerangka dasar yang berisi latar belakang dilakukannya penelitian ini, di mana sarana untuk mempertajam intuisi itu sangat dibutuhkan sekali, karena dengan sarana yang tepat dan baik. Maka, intuisi itu akan terealisasikan secara baik dalam segala hal kehidupan. Dan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, yang penulis bahas dalam penelitian ini.

Bab kedua, menguraikan informasi tentang landasan teori bagi obyek penelitian seperti terdapat dalam judul skripsi. Landasan teori ini disampaikan secara umum mengenai meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi dan cara mempertajam intuisi.

Secara rinci akan disampaikan dalam bab berikutnya yang merupakan data dari penelitian. Pada bab ini akan penulis paparkan mengenai definisi, fungsi, serta aktifitas meditasi.

Bab ketiga, memaparkan secara lengkap data-data hasil obyek penelitian yang menjadi konsentrasi penelitian, yaitu gambaran umum tentang Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang serta substansi dari praktek meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi. Bab ini adalah sebagai bahan baku untuk selanjutnya, dengan menggunakan teori-teori yang terdapat pada bab selanjutnya.

Bab keempat, berisi tentang pembahasan dan analisis. Bab ini merupakan pembahasan dan analisis pokok masalah yang menjadi aspek pembahasan berdasarkan praktek meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi yang ada di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam serta efektifitas yang didapat dari peserta pelatihan yang melakukan meditasi sebagai sarana untuk mempertajam intuisi. Bab ini merupakan pengolahan hasil dari bahan-bahan yang diambil dari bab sebelumnya, sehingga pokok permasalahan pada penelitian ini bisa ditemukan jawabannya.

Bab kelima, merupakan bab penutup dari keseluruhan proses penelitian yang berisi kesimpulan untuk memberi gambaran singkat isi skripsi agar mudah dipahami, dan saran-saran dari penulis yang terkait dengan permasalahan. Serta daftar

pustaka sebagai tanggung jawab akademis yang menjadi rujukan penelitian.

BAB II

DESKRIPSI UMUM TENTANG MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI

A. MEDITASI

1. Definisi Meditasi

Akar kata meditasi berasal dari bahasa latin *mediant*, berinfleksi menjadi meditari, dari akar kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”. Meditasi didefinisikan oleh Webster`s New World Dictionary sebagai tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam, refleksi yang terus mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).¹

Yang mana di dalam Al-Quran di sampaikan:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzariyaat :56).²

Definisi meditasi adalah sebuah proses perenungan yang biasanya dijalani dalam suatu cara yang terstruktur atau tersusun.³ Menurut kamus besar Indonesia, kata meditasi

¹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi* Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 25.

² Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-quran, *Al-quran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2005, h. 756.

³ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 13 April 2014.

diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.⁴ Dari segi etimologi meditasi berasal dari bahasa latin, *meditation*, artinya hal *bertafakur*, hal merenungkan; memikirkan, mempertimbangkan; atau latihan, pelajaran, persiapan.⁵ Seperti halnya yang terkandung di dalam ayat di bawah ini:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (Al-Baqarah: 152).⁶

Pengertian meditasi menurut Suryani adalah suatu proses yang dilaksanakan secara sadar yang hasilnya tidak bisa dirasakan secara instan karena memerlukan proses. Disiplin, kebutuhan untuk bermeditasi, dan relaksasi adalah kunci keberhasilan merasakan manfaatnya dalam menjalani keharmonisan hidup. Meditasi relaksasi merupakan sebuah proses yang dilaksanakan secara sadar untuk memusatkan banyak titik perhatian kesatu titik perhatian. Pada keadaan meditasi akan mencapai taraf keseimbangan di mana dengan

⁴ Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa DEPDIBUD, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h. 569.

⁵ K. Prenc.m, et al, *Kamus Latin Indonesia* (Yogyakarta: Kanisius, 1969), h. 525.

⁶ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir, *Al-quran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2005, h. 29.

mengeluarkan seluruh energi tubuh seminim mungkin sehingga semua sistem yang ada pada diri akan aktif bekerja secara maksimum. Ketika berada dalam keadaan meditasi, akan tercapai *trance*, hening, suatu tingkat kesadaran tinggi di mana seseorang akan mampu mengontrol emosi, maupun memahami apa yang harus dilakukan dan mampu menguasai situasi yang ada dalam diri. Pada keadaan itu, seseorang akan memunculkan kecerdasan emosional yang dimiliki sehingga bisa terus mengembangkan tingkat pengalaman yang diperoleh.⁷

Meditasi juga merupakan disiplin ilmu. Keberadaannya menciptakan perubahan dalam seluruh lapisan yang ada dalam diri manusia, termasuk fisik, mental, dan emosional. Meditasi juga mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia. Meditasi membantu menemukan jati diri: *Siapa aku, Seperti apa aku, Apa yang dapat ku lakukan, dan Apa yang dapat kuraih*. Keberadaannya membawa pada suatu kondisi kesadaran diri yang tertinggi dalam sifat manusia.⁸ Meditasi bukan jalan menuju pencerahan, juga bukan metode mencapai sesuatu sama sekali.

⁷ Suryani. L K, *Meditation and The Spiritual Dimension in Psyhoteraphy* (Indonesia: Jiwa Psychiat Quart Vol.29, 2004), h. 19.

⁸ Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Eksekutif "Untuk Mencapai Sukses dalam Karier dan Hidup"* (M-KAM "Manajemen Kesehatan Alami Mandiri": 2009), h. 13.

Meditasi adalah kedamaian dan kesejahteraan itu sendiri, meditasi adalah aktualisasi kebijaksanaan, kebenaran tertinggi dari perpaduan segala hal.⁹

Meditasi adalah melatih diri sendiri untuk membawa perhatian total yang sama, atau perhatian yang terfokus dengan tepat, pada segala sesuatu.¹⁰ Seperti penjelasan di atas bahwa meditasi mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia, maka dalam hal ini al-Qur`an menyebutkan dalam firman-Nya:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنْ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

“Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rizki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.” (Al-Isra` : 70).¹¹

Meditasi sama dengan perluasan kesadaran. Hasil akhir dari meditasi adalah keseimbangan. Setelah mencapai keseimbangan diri, maka tidak gelisah lagi, tidak khawatir

⁹ Lama Surya Das, *Awakening to The Sacred “Menggapai Kedalam Rohani dalam Kegalauan Sehari-hari”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 196.

¹⁰ *Ibid.*, h. 215

¹¹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2005, h. 394.

lagi, tidak takut lagi, tidak cemas lagi. Dalam perjalanan mencapai keseimbangan diri ini, ada beberapa hal tentang diri yang harus diketahui, dan dipahami.¹²

Manusia memiliki begitu banyak lapisan kesadaran. Diantaranya ada lima lapisan utama:

- a) Lapisan Fisik, yang ditentukan oleh makanan. Makanan yang dikonsumsi menentukan kesehatan fisik untuk kegiatan sehari-hari. Lapisan fisik ini dikendalikan oleh lapisan berikutnya, yaitu:
- b) Lapisan Energi/Psikis, yang diperoleh dari alam sekitar, lewat pernapasan dan sebagainya. Seseorang bisa hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Seseorang mungkin dapat mempertahankan kehidupan tanpa air untuk beberapa hari. Tetapi sudah pasti tidak dapat mempertahankan kehidupan tanpa napas, tanpa energi. Selama ini orang berpikir bahwa bernafas hanya lewat hidung, atau lewat mulut. Itu tidak benar. Apabila seluruh badan diolesi dengan sesuatu yang dapat menutupi pori-pori, tetapi wajah tetap dibiarkan terbuka tanpa olesan apapun, maka tetap juga tidak dapat mempertahankan kehidupan. Kesimpulannya: bernapas bukan hanya lewat hidung atau mulut saja, tetapi lewat setiap pori-pori.

¹² Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri "Meditasi & Reiki untuk Manajemen Stres & Kesehatan Rohani dan Jasmani"* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 41.

Sehingga orang yang ditanam di bawah tanah selama beberapa hari dan masih hidup, sebenarnya hanya memindahkan proses pernapasannya dari hidung dan mulut ke begitu banyak pori-pori badan. Ia tetap bernapas. Ini merupakan teknik yang dapat dikuasai dengan latihan.

Banyak sekali latihan yang berkaitan dengan lapisan energi. Memang baik sekali, bermanfaat sekali, bermanfaat sekali bagi kesehatan fisik, tetapi ya itu saja: seperti contoh latihan-latihan tenaga dalam dan berbagai macam latihan lainnya yang menggunakan energi hanya dapat membantu badan saa. sehingga penyembuhan yang terjadi tidak permanen. Fisik hanya merupakan salah satu dari sekian banyak lapisan kesadaran yang membentuk kepribadian manusia. Apabila menginginkan kesehatan secara menyeluruh, lapisan-lapisan yang lain juga harus diolah.¹³

Lapisan energi sendiri dikendalikan oleh lapisan berikutnya, yaitu:

- a) Lapisan Mental/Emosional, yang selama ini memperbudak. Pikiran yang kacau akan membuat napas kacau. Dalam keadaan marah, maka terjadi napas ngos-ngosan. Dalam keadaan tenang, napas akan ikut tenang juga. Seluruh kepribadian ini dikendalikan oleh lapisan mental/emosional.

¹³ *Ibid.*, h. 42.

- b) Lapisan Intelejensia, bukan lapisan intelek. harus bisa membedakannya. Intelek dapat diperoleh dari sumber-sumber di luar kepribadian diri seseorang. Seseorang dapat menguasai teknologi dan menjadi teknokrat. Dan seseorang dapat menguasai berbagai macam ilmu dan menjadi intelektual. Tetapi belum tentu seorang tersebut yang memiliki intelejensia.¹⁴

Intelejensia merupakan nurani setiap orang, sesuatu yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kepribadian. Siapa yang mengajar bagaimana cara mendapatkan air susu dari ibu ini merupakan intelejensia. Alam sudah menempatkan intelejensia ini dalam diri sejak orang pertama kalinya dilahirkan di dunia ini, sehingga seorang anak petani bisa menjadi kepala negara; ini adalah intelejensia. Intelejensia ini mungkin? dapat diterjemahkan sebagai “budi pekerti”, yang tidak sama dengan moral.

“Budi-pekerti” *berarti Buddi* (intelek) yang diperoleh dari *Prakriti* (Alam). Alam moral tidak merupakan budi pekerti. Moralitas bisa berubah-ubah mengikuti situasi dan kondisi. Bahkan dalam situasi dan kondisi yang sama pun, apa yang dianggap moral oleh

¹⁴ *Ibid.*, h. 43.

suatu kelompok itu belum tentu moral bagi kelompok lain.¹⁵

Pemekaran setiap lapisan kesadaran di atas, melahirkan fenomena baru, yaitu: *Kesadaran Spiritual* atau yang disebut dengan *Kesadaran Murni*. Spiritual tidak dapat berkembang tanpa landasan intelenjensia. Mereka yang masih melihat perbedaan, melihat kehidupan hanya dari satu sisi, memilah suka dari duka, kelahiran dari ke-matian, belum mengalami kelahiran spiritualitas dalam dirinya. Mereka masih mandul.

- c) Lapisan Kesadaran Murni merupakan hasil akhir pemekaran kepribadian manusia. Ia mulai melihat bahwa kelahiran dan kematian hanyalah dua sisi kehidupan. Kehidupan meliputi kedua-duanya.

Tidak ada yang dapat membuat dia gelisah lagi. Ia melampaui dua-duanya. Demikian ia menjadi sehat secara keseluruhan. Melakoni kehidupan dengan kesadaran seperti ini baru dapat disebut hidup meditatif.¹⁶

Meditasi juga merupakan pemikiran reflektif atau perenungan yang memakan waktu banyak.¹⁷ Meditasi mengandung dua arti, yang pertama meditasi merupakan

¹⁵ *Ibid.*, h. 44.

¹⁶ *Ibid.*, h. 45.

¹⁷ Kartono. K, dan Gulo. D, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1991), h. 274.

sebuah upaya yang terus-menerus pada kegiatan berfikir, biasanya berupa kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan yang kedua meditasi merupakan refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi dengan Tuhan.¹⁸

Gibran pengajar meditasi dari energi prana kasih, mendefinisikan meditasi suatu proses pemahaman pemberdayaan diri tanpa batas dan berkesinambungan untuk mencapai keseimbangan pikiran, perkataan, dan perbuatan. Sebagai perwujudan, dalam meditasi sikap respek pada diri sendiri dihadirkan dalam setiap kondisi seraya melihat hal yang baik dan hal yang baik sebagaimana adanya.¹⁹

Meditasi adalah latihan mental sederhana yang mempengaruhi keseluruhan proses tubuh. Meditasi juga mempunyai manfaat fisik tertentu. Meditasi terbagi menjadi beberapa kelompok tertentu seperti *nadam* yaitu meditasi dengan menggunakan suara sebagai titik fokus konsentrasi, mantra yaitu meditasi yang menggunakan kata-kata sebagai fokus konsentrasi, prayanama yaitu meditasi yang menggunakan pernafasan sebagai fokus

¹⁸ Kartono. K., *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 1999), h. 101.

¹⁹ Antari. N, *Mind Body and Soul, Meditasi Ritual Menemukan Kedamaian* (Jakarta: PT Gramedia, 2005), h. 125.

konsentrasi, anasapati yaitu latihan zen yang menggunakan pernafasan tetapi dihitung sebagai fokus konsentrasi.²⁰

Dan meditasi itu bukan pencarian, bukan mencari, menggali, menjelajahi. Meditasi adalah suatu ledakan dan temuan. Itu bukan menjinakkan otak untuk menyesuaikan diri, bukan pula suatu analisis mengintropeksi diri. Itu bukan latihan konsentrasi, yang menerima, memilih, dan menolak. Meditasi adalah sesuatu yang datang secara alamiah, ketika seluruh pernyataan dan pencapaian positif maupun negatif telah dipahami dan runtuh dengan mudah. Meditasi adalah pengosongan otak secara total. Kekosongan itulah yang esensial, bukan apa yang ada di dalam kekosongan; yang ada hanyalah melihat kekosongan. Segala kebajikan bukan moralitas dan kehormatan sosial bersumber dari situ. Landasan dari perilaku lurus ada di dalam kekosongan ini. Meditasi adalah awal dan akhir dari segala sesuatu.²¹

²⁰ Greenberg. JS, *Comprehensive Strees Management* (New York: McGraw Hill, 2004), h. 186.

²¹ Krishnamurti. J, *Duduk Diam Dengan Batin yang Hening* (Yayasan Krishnamurti Indonesia, 2006), h. 25.

2. Meditasi Dapat Mempertajam Intuisi

Meditasi sangatlah efektif untuk sarana mengasah atau mempertajam intuisi, karena dengan sarana meditasi akan mengantarkan seseorang dalam kefokusannya tingkat tinggi. Dengan fokus yang efektif maka konsentrasi akan terarah dengan baik. Maka, apabila konsentrasi sudah terarah dengan baik di situ intuisi akan lebih peka dan tajam.²² Menurut Dr Wiseman menyarankan manusia melakukan meditasi dan pembersihan pikiran guna untuk mempertajam intuisi.²³

Di dalam mempertajam intuisi butuh yang namanya meditasi terarah, maksud dari meditasi terarah itu adalah meditasi yang perlu adanya arahan atau bimbingan dari seorang ahli dari bidang meditasi itu sendiri.²⁴ Untuk mempertajam dan mengasah intuisi bukanlah hal yang terlalu sulit dipelajari. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang dapat memasuki alam spiritual dengan menurunkan frekuensi gelombang otak menjadi 7-14 Hz (dinamakan gelombang Alpha). Dalam keadaan meditasi, pikiran akan bekerja pada gelombang ini, yang membawa seseorang ke kondisi bawah sadar, tataran di mana terletak pusat bekerjanya pikiran. Jika

²² Ekokaf, *Dahsyatnya Indera Keenam*, (Jakarta: TransMedia Pustaka, 2010), h. 68.

²³ Santoso Chandramulyana, 138 Tanya Jawab Tentang Nasib dan Keberuntungan, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007), h. 48.

²⁴ Arvan Achyar, *Mega Trends 2010, Bangkitnya Kesadaran Kapitalisme*, (Jakarta: TransMedia, 2006), h. xxviii.

gelombang otak ini lebih diturunkan lagi, antara 4-7 Hz (disebut gelombang Theta), maka kesadaran akan memasuki wilayah tempat bekerjanya intuisi, di mana bekerja mekanisme persepsi di luar indera.²⁵

Untuk memberikan kepekaan pada intuisi, diperlukan satu sikap, yaitu sikap *alfa state*. *Alfa state* disebut juga *hipnstate*, yaitu gelombang otak mencapai relaks yang bisa dibuktikan dengan pemeriksaan mesin EEG (*Elekto Esenfalo Grafi*). Biasanya terdapat pada orang yang melakukan meditasi.²⁶

3. Jenis dan Fungsi Meditasi

Mengumpulkan jenis-jenis meditasi yang ada, mungkin akan menemukan fakta bahwa di dunia ini dikenal ratusan jenis meditasi. Pasalnya, secara umum, berbagai teknik yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan sejenisnya sudah disebut sebagai meditasi. Meskipun barangkali secara spiritual meditasi yang sebenarnya adalah suatu teknik yang mengarah pada peningkatan kesadaran ataupun penyatuan dengan Yang Ilahi. Hanya teknik-teknik

²⁵ A. mappadjantji Amien, *Kemandirian Lokal, Konsep Pembangunan, Organisasi, dan Pendidikan dari Perspektif Sains Baru*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), h. 341.

²⁶ Lianny Hendranaata, *Bebas dari Kanker dengan Terapi Alternatif*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 29.

yang mempunyai tujuan seperti inilah yang benar-benar dapat disebut sebagai teknik meditasi.²⁷

Jones dan Barlett dalam bukunya yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Manajemen Stres* membedakan meditasi berdasarkan falsafah Timur. Mereka membagi meditasi menjadi dua cabang, yaitu : *Eksklusif* (meditasi terbatas) dan *Inklusif* (meditasi terbuka).²⁸ Meskipun gaya dan formatnya berbeda, hasilnya sama, yakni penjernihan pikiran yang dapat menciptakan suatu sensasi yang terbaik digambarkan sebagai “ketenangan batin”.

a. Meditasi Eksklusif

Meditasi ini juga dikenal sebagai meditasi konsentrasi yang mengharuskan untuk membatasi perhatian hanya pada satu pikiran. Pikiran tunggal ini akan menjadi alat untuk mengusir semua pikiran lain dari benak. Pikiran tunggal layaknya seperti angin sepoi-sepoi yang menghembuskan awan berlalu, menjadikan langit biru jernih. Kekuatan pikiran tunggal ini adalah pengulangannya, yang memecah pikiran lain keluar.

²⁷ Irmansyah Effendi, *Rei Ki Tummo, Teknik Efektif untuk Meningkatkan Kesadaran dan Energi Spiritual* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 42.

²⁸ Jones dan Barleet, *Manajemen Stres* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1999), h. 87.

Proses meditasi eksklusif mengharuskan untuk menutup pikiran terhadap semua sensasi dan rangsang yang datang dari luar dan kemudian mengarahkan fokus pada pikiran batin. Pada kebanyakan kasus, meditasi eksklusif ini dipraktekkan dengan mata terpejam untuk mencegah teralihnya pikiran akibat penglihatan.

Ada lima metode yang dapat membantu memusatkan pikiran pada satu pikiran. *Satu*, metode pengulangan mental. Pengulangan mental merupakan pikiran yang diulang berkali-kali. Pengulangan mental ini pada umumnya dilakukan dengan mengucapkan suatu mantra, terutama kata yang memiliki satu suku kata (misalnya: “*OM*,” “*one*,” “*peace*”, atau “*love*”) yang diulang dengan tenang bersamaan dengan penghembusan setiap napas. *Dua*, konsentrasi penglihatan. Teknik ini melibatkan penetapan terhadap suatu benda atau bayangan. “Mantra penglihatan” yang umum antara lain cahaya lilin, sebuah bunga, kerang, gambar pemandangan yang indah, atau mandala (semacam alat bergambar yang membantu konsentrasi). *Tiga*, bunyi berulang. Contoh bunyi berulang antara lain bunyi pukulan drum, lonceng, suara bell masyarakat Tibet, lagu Gregorian, suara aliran air terjun, suara lembut ombak di lautan, Guntur yang bergemuruh, dan beberapa jenis musik instrumental. *Empat*, gerakan fisik yang berulang. Gerakan yang

berulang seperti bernapas dan beberapa bentuk olahraga aerobik ritmik (misalnya berlari, berenang, atau berjalan) dianggap dapat menciptakan keadaan meditasi (the runner's high). *Lima*, gerakan taktil (sentuhan) yang berulang. Memegang atau memanipulasi objek kecil seperti batu berguling, kerang, atau kuncup bunga mawar juga dapat memusatkan pikiran kesatu pikiran.

b. Meditasi Inklusif

Jenis meditasi kedua ini disebut juga sebagai meditasi akses, meditasi batin dan kesadaran. Meditasi eksklusif tampaknya sangat mirip dengan asosiasi bebas, yakni pikiran yang menerawang tanpa tujuan. Pada praktik meditasi inklusif, benak seseorang bebas menerima semua pikiran, baik yang disadari maupun tidak. Namun, ada satu persyaratan yang harus dipenuhi. Semua pikiran yang masuk dengan disadari harus dipilih secara objektif dan tanpa ada penilaian atau keterikatan emosional.

Proses tersebut disebut sebagai observasi lepas. Tidak ada ikatan emosi yang dapat dihubungkan dengan pikiran. Akibatnya, benak akan tampak seperti layar film yang lebar dengan pikiran sebagai gambarnya. Dan, mengobservasi tanpa melakukan penilaian atau analisis. Intinya, dengan melepaskan diri dari emosi, membiarkan dinding ego diri runtuh sementara, sehingga dapat lebih

terbuka terhadap ide-ide yang mungkin dapat membantu menyelesaikan masalah dalam kehidupan. Dalam meditasi jenis ini, mata biasanya terbuka tetapi tidak menjadi masalah apabila lebih suka memejamkan mata.²⁹

Selain itu, meditasi sejatinya juga bisa dibedakan berdasarkan cara prakteknya. Dalam hal ini, Alex Iskandar MBA dan Dr. Endi Novianto, mengklasifikasikannya menjadi dua kelompok besar, yakni : 1) Meditasi dengan usaha sendiri, dan 2) Meditasi melalui proses inisiasi.³⁰ Sejatinya, tidak ada sesuatu yang berbeda dengan tujuan akhir dan manfaat kedua kelompok meditasi tersebut. Yang membedakannya adalah waktu untuk mencapai tujuan dan manfaat meditasi yang sesungguhnya.

1) Meditasi dengan Usaha Sendiri

Meditasi ini dilakukan sendiri tanpa bantuan siapapun. Semua yang dilakukan bertujuan agar masuk dalam keadaan meditasi. Ada beberapa cara yang lazim dilakukan, selanjutnya akan dijelaskan berikut ini.

²⁹ Jones dan Barleet, *Manajemen Stres*, h. 88.

³⁰ Alex Iskandar MBA dan Dr. Endi Novianto, *Mediate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), h. 39.

Satu, pemusatan pikiran. Pemusatan pikiran yang dimaksud adalah membuang segala pikiran lain yang dianggap mengganggu dan hanya memikirkan atau melakukan hal tertentu saja. Ada beberapa cara yang biasa ditempuh oleh seseorang yang mendalami metode ini yaitu melalui doa, dzikir, mantra, olah pernapasan, visualisasi, dan gerakan.³¹

a) Do'a, Dzikir, dan Mantra

Meskipun mempunyai berbagai istilah, teknik ini sebenarnya mempunyai maksud yang sama. Ada beberapa orang yang melakukan doa sesuai dengan ajaran agamanya dengan baik dapat mencapai suatu tahap "Pencerahan". Mereka yang melakukannya dengan benar diyakini akan mendapat suatu jawaban dari Tuhan Yang Maha Pencipta. Namun biasanya orang-orang yang mencapai tahap ini telah mengalami suatu perjalanan spiritual yang cukup panjang. Mereka tidak lagi membatasi diri, meninggalkan keduniawian, dan menyerahkan seluruh hidupnya berbakti di jalan kebenaran. Biasanya, orang tersebut tidak lagi menonjolkan dirinya maupun keyakinannya secara berlebihan. Kehidupan kesehariannya digunakan untuk membantu

³¹ *Ibid.*, h. 40.

sesama dan berada dalam cinta kasih tanpa pamrih dan tanpa membedakan suku, ras, serta agama. Do'a, Dzikir, maupun mantra yang dibaca dengan ketulusan hati akan membawa seseorang mencapai suatu getaran tertentu yang membuat orang tersebut masuk dalam ketenangan pikiran dan perasaan, sebagai awal keadaan meditasi. Dengan mengulangi proses ini terus-menerus, orang tersebut akan masuk dalam keadaan meditasi. Dengan mempertahankan perasaan dan pikiran yang tenang, proses meditasi akan masuk semakin dalam. Sehingga, pada suatu saat, hubungan dengan alam semesta akan mulai terbuka dan kesadarannya pun akan meluas dan dapat menerima informasi dari alam semesta.³²

b) Olah Pernapasan

Teknik ini banyak digunakan oleh orang-orang yang berkiblat pada metode meditasi di India. Ada cara-cara tertentu yang dilakukan untuk mengatur pernapasan agar aliran energi dapat diarahkan untuk membersihkan cakracakra, jalur-jalur energi, dan membangkitkan kundalini. Teknik ini kadang dikombinasikan dengan posisi-posisi tubuh tertentu yang sering

³² *Ibid.*, h. 41.

disebut sebagai Yoga. Dengan bersihnya jalur energi, kesempatan seseorang yang melakukan teknik ini untuk mencapai keadaan meditasi menjadi lebih besar. Biasanya metode ini memerlukan latihan yang rutin dan tekunselama bertahun-tahun bahkan puluhan tahun untuk mencapai hasil tersebut.

c) Visualisasi

Teknik ini menggunakan imajinasi sebagai cara untuk memusatkan pikiran. Biasanya, para meditator yang menggunakan teknik ini memilih suatu objek tertentu untuk memusatkan perhatiannya. Sebagai contoh, seseorang dapat menggunakan visualisasi mengenai sesuatu yang sangat indah menurut pandangan dirinya sendiri. Dengan menjadi penonton yang baik terhadap objek yang dimaksud. Lambat laun pikiran seseorang akan terfokus dan melupakan dengan keterkaitan kehidupan sehari-hari. Selanjutnya akan timbul perasaan nyaman dan damai. Dengan mempertahankan keadaan ini terus-menerus, sampai pada suatu saat akan terbuka hubungan

dengan lingkungan sekitarnya, terus meluas sampai menyatu dengan alam semesta.³³

d) Gerak

Tidak banyak yang dapat melakukan teknik ini karena memerlukan stamina yang kuat. Secara fisik seseorang yang melakukan teknik ini melakukan gerakan-gerakan tertentu yang dinamis dan mengalir seperti menari. Maksud dari gerakan ini adalah melakukan pembersihan secara energi dengan berputar dan membuat pikiran terfokus kepada gerakan yang dilakukan. Biasanya, gerakannya berupa putaran-putaran tubuh yang berirama. Kemudian, pikiran orang tersebut akan hanyut dan melayang masuk ke dalam keadaan yang sangat tenang dan damai, serta penuh dengan kebahagiaan. Sama seperti teknik-teknik yang telah disebutkan sebelumnya, yang diharapkan terjadi adalah masuk dalam keadaan meditasi dan mengalami penyatuan dengan alam semesta.

Dua, membebaskan pikiran. Teknik ini mempunyai tujuan yang sama dengan pemusatan pikiran tetapi menggunakan pendekatan yang berbeda. Dengan teknik ini seseorang diharapkan bisa

³³ *Ibid.*, h. 42.

melepaskan pikiran dari apa pun dengan hanya diam dalam posisi santai. Memasrahkan apa pun yang terjadi pada dirinya. Teknik ini tidak dianjurkan untuk pemula karena dapat membuat seseorang kehilangan arah. Banyak kejadian yang sering disebut sebagai kesurupan karena salah dalam melakukan teknik ini. Hal ini dapat terjadi karena para pemula biasanya belum mempunyai tingkat energi atau frekuensi yang cukup tinggi untuk melindunginya dari gangguan frekuensi yang rendah.

2) **Meditasi melalui Proses Inisiasi**

Pada metode ini, sebelum melakukan meditasi, seseorang harus mendapatkan inisiasi atau penyelarasan. Fungsi dari inisiasi adalah untuk mengaktifkan cakra, jalur energi, dan menyelaraskan hubungan dengan alam semesta.

Adapun cara yang lazim digunakan dalam meditasi ini adalah dengan melaksanakan ritual maupun tanpa ritual. Meditasi dengan ritual contohnya adalah seseorang melakukan ritual agama tertentu, misalnya dalam islam, melakukan ritual sholat untuk memperoleh pencerahan, ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan.³⁴

³⁴ *Ibid.*, h. 43.

Sedangkan, meditasi tanpa ritual, mengandung makna bahwa seseorang melakukan meditasi tanpa harus menempuh atau melakukan ritual tertentu. Meditasi melalui proses inisiasi tanpa ritual biasanya dirasakan paling efektif dan menyenangkan. Pasalnya, metode ini dapat diikuti siapa saja, terlepas dari latar belakang kemampuan fisik, budaya, maupun agamanya.³⁵

Selain penggolongan jenis meditasi di atas, masih ada penggolongan meditasi yang lain. Hendro Prabowo, dalam paper berjudul *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Consciousness*, mengklarifikasikan meditasi menjadi tiga jenis, yaitu : (1) meditasi konsentrasi; (2) meditasi pembukaan (*opening up meditation*) ; dan (3) meditasi ekspresif. Namun, Prabowo yang meminjam argumen dari Tart hanya memberikan gambaran pada dua jenis meditasi tersebut, yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi pembukaan.

Teknik meditasi konsentrasi pada dasarnya memberikan instruksi untuk memperhatikan secara penuh pada hal tertentu, dapat berupa objek eksternal yang terlihat nyata atau sensasi internal seperti tarikan napas. Sedangkan meditasi pembukaan pada

³⁵ *Ibid.*, h. 44.

dasarnya mengacu pada keragaman teknik bertujuan membantu seseorang meningkatkan kepekaan dan kesadaran penuh dari apapun yang terjadi padanya serta menjadi pengamat yang sadar (*conscious observer*) dalam mengamati apa yang terjadi tanpa harus bereaksi padanya.³⁶

4. Tujuan Meditasi

Moeslim Dalidd dari yayasan Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi sebagai suatu cara, metode dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Tujuan meditasi bermacam-macam, tergantung pada masing-masing orang yang melakukannya. Di antaranya ialah mencari makna hidup. Ada pula yang mencari ketenangan pikiran dan perasaan, sehingga bisa hidup sehat dan bahagia.

Di zaman sekarang banyak orang yang masih mencari makna hidupnya. Kehidupan ekonomi mereka sudah makmur, tetapi merasa hidupnya hampa tanpa makna. Untuk mengatasi hidupnya yang hampa itu banyak orang yang melakukannya dengan cara meditasi. Banyak pula orang bermeditasi mencari ketenangan pikiran dan perasaan. Dengan mencapai ketenangan pikiran dan perasaan orang akan terhindar dari

³⁶ Hendro Prabowo, *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Consciousness* (Fakultas Psikologi Universiti Gunadarma, 2007), h. 98.

penyakit-penyakit yang muncul dari gangguan jiwa, seperti stres.

Selain itu orang sakit yang disebabkan oleh stres bisa sembuh dengan cara meditasi. Stres bisa hilang dengan meditasi, sehingga penyakit yang ditimbulkan oleh stres dengan sendirinya juga akan hilang.

Pemikiran yang lebih jauh mengenai tujuan meditasi ditemukan dalam *Meditation, a Practical Study*, oleh Adelaide Gardner. Dia mengatakan:

“Jadi, tujuan meditasi paling tidak ada dua. Ia digunakan untuk membangunkan aktivitas-aktivitas intuitional kehidupan mental, menjadikan kebiasaan berfikir lebih teriluminisasi, lebih lurus dibanding sebelumnya. Pada waktu yang bersamaan, ia mengolah kualitas-kualitas yang memberi kehidupan dan mengekspresikan manusia spiritual. Lebih jauh lagi, perubahan dalam kebiasaan mental mungkin mengantarkan pada sebuah pendekatan intuitif terhadap seluruh permasalahan dan tumbuhnya wawasan serta ketenangan yang pada waktunya, dapat menetapkan sebuah jalur komunikasi yang terbuka antara kesadaran yang membangkitkan sumber spiritual.³⁷

³⁷ Jessie K. Crum, *Seni Pendengaran Batin: Bangkitnya Potensi Anda yang tak Pernah Terbayangkan dan Ciptakan Hidup Anda yang Baru (Jalan Menuju Kreativitas)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 106-108.

Meditasi bukan sebuah agama dan tidak akan meminta seseorang untuk mengubah pandangan atau keyakinan agama. Seseorang tidak harus menjadi pribadi yang religius, meskipun meditasi dapat meningkatkan pemahaman terhadap agama dan membawanya lebih dekat dengan tuhan. Meditasi juga tidak meminta seseorang untuk meninggalkan nilai-nilai yang dianut atau mengubah gaya hidupnya. Seseorang tidak perlu ikut dalam kelompok penganut agama atau kepercayaan tertentu untuk melakukan meditasi. Dalam meditasi, itu tidak membutuhkan seorang tokoh yang harus dipanuti secara pribadi.

Tujuan meditasi yang sebenarnya adalah untuk memperlambat dan menenangkan pikiran, serta, pada saatnya, menyehatkan tubuh. Jika seseorang dapat menenangkan pikiran, maka akan dapat mencapai perasaan damai dan tenang.

Tujuan meditasi juga di jelaskan oleh J.Sudrijanta, S.J. Yaitu tujuan untuk mendapatkan pemurnian atau pencerahan jiwa. Maka wajar jika praktisi meditasi yang telah mencapai “pencerahan” akan selalu dipenuhi dengan keberlimpahan dunia dan spiritual. Hidup pun akan terasa sangat indah dan menyenangkan. Dengan demikian, ia akan selalu berada dalam perasaan yang positif, sehingga sesuai dengan hukum

ketertarikan, ia akan menarik lebih banyak lagi hal-hal positif.³⁸

Meditasi dapat diserupakan dengan memainkan piano. Jika piano tersebut tidak memakai nada, maka akan mendapati suatu yang tidak karuan ketika kunci-kunci dipencet, kecuali sedikit musik. Suara-suara yang dihasilkan tidak enak didengar. Begitu pula halnya dengan kepribadian yang tidak berada dalam keharmonisan dengan Tuhan yang ada di dalam diri. Masa hidup mungkin disia-siakan untuk berbagai aktivitas yang gila-gilaan, kecuali sedikit yang digunakan untuk pekerjaan yang bermanfaat. Kehidupan seperti itu mungkin dapat diperbandingkan dengan mendengarkan musik yang dimainkan dengan instrumen yang tidak memperhatikan nada. Musik tersebut hanya merupakan suara gaduh yang tidak enak didengar.

Kepribadian perlu diatur melalui meditasi sehari-hari ke dalam sebuah instrumen yang dapat menghantarkan nada-nada yang murni, jernih, selaras. Hanya dengan begitu kesadaran pribadi dapat menyatu dengan Tuhan yang ada di dalam diri dan mulai menghasilkan musik yang indah. Latihan diri seperti itu, dilakukan dengan penuh keyakinan dan disempurnakan, memiliki efek regeneratif. Bidang-bidang kekuatan ditempatkan dan diatur kembali dalam keteraturan-

³⁸ Budi Prayitno, *Meditasi "Penyembuhan dari Dalam"* (Yogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 23-24.

keteraturan dan harmoni sebuah harmoni yang dipolakan di atas harmoni universal. Kesatuan wujud akan menjadi mapan, sehingga batin dan lahiriah manusia dapat merupakan sebuah unit. Batin akan mengatur kembali dengan kerja sama. Karenanya, inilah tujuan meditasi yang sesungguhnya: untuk mencapai keutuhan dan keselarasan batin.

Jadi dengan meditasi, maka dapat melampaui mind. Justru melampaui mind “*transcending the mind*” itulah meditasi, baik *subconscious mind* maupun apa yang selama ini di sebut *super conscious mind*.³⁹

Di dalam meditasi itu juga terdapat apa yang dinamakan alam meditasi, alam meditasi itu adalah keadaan seseorang ketika berada dalam praktek bermeditasi yang mana seseorang tersebut telah memasuki alam meditasinya. Jadi ketika seseorang memasuki alam meditasi, setiap individu akan memiliki pengalaman yang unik. Tidak ada keseragaman. Kenapa tidak ada kesamaan dalam alam meditasi, menurut Dr Setiawan: pengalaman seseorang bersifat khas! Itu terjadi karena “irama *symphony*” (getaran) medan energi bio electric pada level *conscious mind* tiap orang berbeda satu dengan lainnya. Irama *Symphony* pada level ini sudah bisa dilihat dengan menggunakan alat EEG atau “*electro encephalo*

³⁹ Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 3 Atisha: Melampaui Meditasi Untuk Hidup Meditatif*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1999), h. 4.

graphy”. Biasanya akan tampak gelombang yang amplitudo dan frekuensinya kacau tak teratur.

Meditasi juga akan membuat sadar bahwa “Kasih dan Rakhmat Allah” berada di atas segalanya. Meditasi memberdayakan diri untuk menyadari ketidakberdayaan manusia. Kemudian, terjadilah penyerahan diri kepada Kehendak Ilahi”. Penyerahan diri harus “terjadi”. Terjadi” karena sadar akan Kasih dan Rakhmat Allah. Terjadi karena cinta.⁴⁰ Karena cinta kepada Allah merupakan maqam puncak dan derajat yang tertinggi.⁴¹

Maka apabila sudah mencapai puncak tertinggi itu, tidak menutup kemungkinan seseorang bisa berinteraksi dengan baik, jelas dan tanpa adanya penghalang antara tiga dimensi yaitu hubungan manusia dengan Allah SWT, hubungan manusia dengan manusia, hubungan manusia dengan alam semesta ini. Itulah yang sebenarnya tujuan dari meditasi, karena dalam meditasi yang sesungguhnya itu adalah bagaimana seseorang untuk bisa menyeimbangkan tiga dimensi yang telah di jelaskan diatas. Apabila tiga dimensi tersebut sudah sempurna dalam keseimbangannya, maka

⁴⁰ Anand Krihsna, *FIQR: Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufi*(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 16.

⁴¹ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, t, th, h. 286.

lahirlah ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan dunia akhirat.⁴²

5. Manfaat Umum Meditasi

Meditasi mampu memberikan sensasi rileks dan menyegarkan secara mental dan fisik. Keduanya adalah dua aspek yang dikontrol oleh pelaksanaan meditasi. Pada umumnya, kontrol jasmani ini dilakukan dengan cara pengendalian atas kondisi fisik tubuh yang meliputi kesiapan fisik, pengaturan posisi, hingga pengaturan pernafasan. Sedangkan kontrol ruhani dilakukan dengan cara mengendalikan pikiran dan perasaan.⁴³

Saat ini, ilmu pengetahuan telah menunjukkan manfaat meditasi secara objektif. Riset atas para pendeta oleh Universitas Wisconsin menunjukkan bahwa praktik meditasi melatih otak untuk menghasilkan lebih banyak gelombang gamma, yang dihasilkan saat orang merasa bahagia. Dari penelitian tersebut terungkap bahwa meditasi dan cara relaksasi lainnya bermanfaat untuk mengatasi gangguan fungsi ginjal dengan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon stres kortisol. Dr. Herbert Benson, seorang ahli jantung dari Universitas Harvard, adalah

⁴² Keterangan yang diterima langsung dari penulis ketika bertemu langsung dengan pelatih Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD). Pada saat di luar latihan hari Sabtu tanggal 15 Februari 2014.

⁴³ Adi D. Tilongh, *Cepat Hamil dengan Yoga dan Meditasi*, (Yogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 125.

orang pertama yang dengan penuh keyakinan menggabungkan manfaat meditasi dengan pengobatan gaya barat. Secara ilmiah, ia menjelaskan manfaat-manfaat dari meditasi yang telah dipraktikkan orang selama berabad-abad. Manfaat-manfaat tersebut adalah: 1) apabila secara rutin ia melakukan meditasi, organ-organ tubuh dan sel tubuh akan mengalami keadaan baik dan bekerja lebih teratur, 2) mampu mengatur dan mengendalikan orang lain serta memaafkannya, 3) mampu mengerti orang lain dan memaafkannya, 4) selalu bertekun dalam hidup yang baik, sebagai pembawa berkat bagi sesama, dan 5) mampu menerima suka dan duka, kesulitan, dan kebaikan hidup dengan baik.

Selain manfaat tersebut di atas, berikut adalah beberapa manfaat lain dari meditasi secara umum:

a) Menyiapkan Mental Menghadapi Tekanan

Tekanan hidup selalu datang di luar prediksi dan dapat menyiksa pikiran. Ketika menghadapi situasi yang sulit, seperti perampokan, kecelakaan, dan keadaan darurat lainnya, maka seseorang harus mampu menjadi pribadi yang kuat dan membuat pilihan yang tepat. Meditasi dalam waktu yang lama dapat membantu seseorang menghadapi situasi seperti ini.⁴⁴

⁴⁴ *Ibid.*, h. 125.

b) Mampu Mengendalikan Emosi

Meditasi dapat membuat pikiran menjadi lebih kuat. Dalam meditasi, cobalah berinteraksi dengan diri. Luapkan kekacauan dalam meditasi, jangan meluapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Marah, takut, dan khawatir memang tidak bisa dihilangkan dalam kehidupan. Jangan membiarkan perasaan tersebut mengendalikan diri. Meditasi akan melatih otak mengatasi emosi secara positif.

c) Meningkatkan Kemampuan Berkonsentrasi

Hidup di zaman modern seperti sekarang ini harus mampu mengerjakan berbagai pekerjaan, menyelesaikannya segera, dan mendapatkan hasil. Agar mampu menyelesaikan pekerjaan secara maksimal, terkadang perlu melupakan segala hal. Bermeditasilah, karena hal ini akan membantu berkonsentrasi lebih baik.⁴⁵

d) Menenangkan Pikiran

ketika sedang menghadapi masalah atau situasi yang rumit, maka harus tetap tenang agar bisa menangani situasi tersebut lebih efektif. Meditasi tidak menghilangkan masalah, tetapi secara mental akan membuat menjadi lebih kuat dan tenang untuk mengatasinya.

⁴⁵ *Ibid.*, h. 126.

e) Memberikan Kedamaian

Meditasi dapat memberikan rasa damai. tidak perlu bingung mengenai cara melakukan meditasi. Karena hanya perlu duduk dengan rileks, tenang, pejamkan mata, atur nafas, dan fokuskan pikiran.

f) Menjernihkan pikiran

Tujuan utama dari meditasi pada dasarnya adalah melatih kesadaran. Mereka yang rutin melakukan meditasi akan lebih berhati-hati terhadap apa yang dilakukan atau keputusan yang akan diambil. Meditasi juga dapat membantu untuk melihat setiap persoalan dengan lebih jernih. Karenanya, orang-orang yang memiliki jabatan strategis sebagai pengambil keputusan akan mendapatkan banyak manfaat dengan melakukan meditasi.⁴⁶

g) Mencegah Penyakit

Jika pikiran nyaman dan mampu menangani masalah, tentu fisik juga mendapat pengaruh yang positif. Berlatih meditasi dapat membantu mencegah masalah jantung, asma, stres dan masalah penyakit fisik yang lainnya.

h) Menghilangkan Stres

Selain sebagai olah raga pikiran, meditasi juga dapat membantu menurunkan kadar stres dan tidak membiarkan emosi diluapkan dalam kehidupan sehari-

⁴⁶ *Ibid.*, h. 127.

hari, dalam penelitian terkini ditemukan bahwa 77% orang yang mengalami stres tingkat tinggi dapat menenangkan diri serta menurunkan tekanan darah dan tingkat kolestrolnya hanya dengan cara berlatih teknik relaksasi.⁴⁷

i) Mengontrol Tekanan Darah

Meditasi secara signifikan dapat mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil. Manfaatnya diyakini setara dengan penggunaan obat-obatan pengontrol darah tapi tanpa efek samping.

j) Membantu Meringankan Penderita Insomnia

Sebanyak 75% penderita insomnia yang telah berlatih meditasi dan melakukan relaksasi dapat segera tidur 20 menit setelah berbaring di tempat tidur.

k) Menyembuhkan Sindrom Premenstruasi

Sebuah penelitian mengenai wanita-wanita dengan sindrom premenstruasi kronis menunjukkan peningkatan perkembangan kesembuhan hingga 58% dari gejala yang mereka rasakan setelah menjalani terapi meditasi selama 5 bulan setiap harinya.⁴⁸

⁴⁷ *Ibid.*, h. 128.

⁴⁸ *Ibid.*, h. 129.

l) Memperpanjang Angka Harapan Hidup Penderita Kanker Payudara

Seorang psikiater yang menggunakan meditasi sebagai salah satu kombinasi terapi bagi wanita pengidap kanker payudara kronis menemukan bahwa perawatan semacam ini dapat memperpanjang usia mereka hingga 8 bulan di bandingkan dengan penderita lain yang tidak menerima perawatan yang sama.

m) Meringankan Rasa Sakit

Terapi relaksasi terbukti efektif untuk meringankan rasa sakit. Teknik-teknik meditasi dengan merapal kata atau suara sambil memusatkan pikiran secara nyata dapat meringankan sakit pada punggung, persendian, dan kepala. Menurut hasil sebuah penelitian meditasi selama 80 menit diketahui bisa mengurangi persepsi sakit sampai setengahnya. Memusatkan pikiran saat bermeditasi diketahui akan membantu untuk mengelola dampak emosional dari rasa nyeri fisik.⁴⁹

n) Merangsang Pertumbuhan Otak

Pengaturan napas yang dilakukan dengan meditasi dapat meningkatkan ukuran Otak. Menurut studi pada tahun 2005 di Harvard, meditasi yang memfokuskan pada napas memiliki kapasitas untuk meningkatkan ketebalan korteks otak.

⁴⁹ *Ibid*, h. 130.

o) Meningkatkan Kepuasan Seksual

Penelitian yang di publikasikan dalam jurnal *Psychosomatic Medicine* tahun 2011 menemukan bahwa berlatih meditasi secara teratur akan meningkatkan kepuasan seksual pada wanita. Selain itu, mereka yang rutin bermeditasi juga mengaku gairahnya lebih mudah dibangkitkan oleh pasangannya.

p) Memperkuat Mental

Meditasi bisa melindungi seseorang dari peristiwa yang menimbulkan trauma psikologis seperti peperangan atau perceraian. Dalam penelitian di tahun 2010 terhadap tentara AS yang bersiap perang, mereka yang berlatih meditasi selama 8 minggu diketahui memiliki kesadaran lebih tinggi dan lebih tenang.⁵⁰

q) Meningkatkan Empati

Kesadaran diri dan pemusatan perhatian pada hubungan yang dalam antara batin dan tubuh yang ditemukan dengan berlatih meditasi bisa menjadi modal untuk meningkatkan rasa empati pada sesama.

r) Meningkatkan Fokus

Keseharian yang tidak pernah lepas dari ponsel, laptop, dan gadget lainnya tanpa disadari membuat seseorang sulit untuk berada dalam kekinian. Latihan pernafasan yang dilakukan serta keheningan meditasi

⁵⁰ *Ibid*, h. 131.

akan mengembalikan fokus, membantu mengendalikan pikiran, serta mengembangkan pikiran yang sehat.

s) Manfaat Lainnya

Meditasi dapat meningkatkan asupan oksigen, menstabilkan detak jantung dan pernapasan, serta meningkatkan intensitas gelombang alfa, teta, dan delta yang merupakan kebalikan dari perubahan fisiologis yang terjadi saat respon stres terjadi.⁵¹

B. Intuisi

1. Definisi Intuisi

Dari segi bahasa, intuisi berasal dari kata bahasa Latin, *intuire, intuitus* (memandang atau melihat), yang berarti “memandang atau melihat ke dalam”. Sedangkan pengetahuan intuitif adalah pemahaman atau penangkapan (aprehensi) secara langsung tentang sesuatu.

Dari segi etimologi Intuisi adalah kemampuan untuk membuat evaluasi yang tepat, secara cepat atau bahkan mendadak. Menurut Carl Gustav Jung istilah intuisi tidaklah bertentangan dengan alasan rasional, tetapi intuisi itu berasal dari luar alasan rasional. Intuisi juga diartikan sebagai kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional dan intelektualitas. Pemahaman itu seakan-akan tiba-tiba saja datangnya dari dunia lain dan di luar kesadaran

⁵¹ *Ibid*, h. 132.

manusia. Misalnya seseorang tiba-tiba terdorong untuk membaca sebuah buku. Ternyata di dalam buku itu ditemukan keterangan yang dicari-carinya selama bertahun-tahun. Misalnya juga seseorang merasa harus pergi ke suatu tempat dan ternyata di sana ia menemukan penemuan besar yang mengubah hidupnya.

Menurut Penney Pierce, intuisi adalah mengetahui yang ingin diketahui, tanpa melalui proses belajar atau informasi yang masuk ke kotak pikiran. Intuisi bisa juga berarti suatu gagasan atau keinginan terhadap sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, tanpa diketahui penyebabnya. Bahkan intuisi merupakan pengetahuan alami yang muncul dari perasaan dan kata hati yang tidak dibatasi ruang dan waktu. Dengan intuisi maka pertanyaan dan jawaban muncul secara bersamaan, dan merasa yakin bahwa pengetahuan itu benar tanpa melalui proses yang rasional.⁵²

Intuisi juga sebagai kemampuan untuk mendapatkan tanpa masukan atau tanpa menggunakan alasan apa pun. Jika mendapatkan intuisi, maka tidak tau dari mana asalnya. Otak kanan seringkali dianggap sebagai bagian otak yang bertanggung jawab atas intuisi yang muncul di kepala.⁵³

⁵² Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi "Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda"*, h. 9.

⁵³ Hartono Sangkanparan, *Dahsyatnya Otak Tengah "Jadikan Anak Anda Cerdas Saat Ini Juga"* (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 33.

Aurobindo, filsuf Hindu Mutakhir, membahas berbagai tingkat kesadaran yang berpuncak pada Supermind. Pada Supermind, keesaan Tuhan dinyatakan dengan keragaman. Individu diselaraskan dengan Universal Ground, dan kemampuan personal digabungkan dengan tindakan kosmik. Ia bercerita tentang tahap-tahap jiwa dengan jenis-jenis kegiatan tipikalnya: *higher mind* dalam pemikiran sinopik, *illumined mind* dalam inspirasi mistik, *intuitivemind* dalam genius religious, *over mind*, dalam tindakan yang mengubah dunia.

Aorubindo mengingatkan pada Henri Bergson. Bergson juga menyebutkan tahap kesadaran yang memuncak pada intuisi. Ia berasal dari kegiatan instinktif hewani, tetapi dalam diri manusia, intuisi berubah menjadi “disinterested” dan “*self conscious*”. Menurut Bergson, intuisi bukan kilasan *insight* yang datang tiba-tiba. Intuisi adalah modus berpikir. Intuisi adalah proses mental ketika berpartisipasi langsung dengan apa yang diintuisikan. Bila intelek membuat jarak dengan objek, intuisi masuk ke dalam apa yang diketahui. Dalam intuisi, terjadi perpaduan antara yang mengetahui dan yang diketahui.

Melalui intuisi, kata Bergson, akan dapat menangkap tujuan ilahiah dalam proses evolusi. *Elan vital*, kekuatan yang mendasari semua evolusi ini kadang-kadang dikomunikasikan kepada kaum mistik “dalam keseluruhannya”. Kaum mistik

telah mencapai sebagian perpaduan (*coincidence*) dengan upaya kreatif “yang dari Tuhan, kalau bukan Tuhan itu sendiri”. Kekuatan inilah yang mendorong kaum mistik untuk merealisasikan tujuan ilahi dengan memajukan kebaikan sesama manusia. Menurut Bergson, hanya dengan semangat para mistiklah dapat menjamin kemajuan umat manusia.⁵⁴

Intuisi merupakan kemampuan bawaan dalam diri setiap orang untuk memahami kebenaran secara langsung bukan dengan akal budi, logika, atau analisis, tetapi dengan pengetahuan sederhana yang berasal dari dalam diri. Itulah arti yang sama dengan kata “intuisi”, yaitu memahami atau mengetahui dari dalam hati, apapun yang dicoba untuk pahami. Intuisi merupakan kemampuan batin untuk melihat inti dasar segala hal di balik bentuk-bentuk luarnya.⁵⁵ Apa yang berasal dari luar atau pengalaman itu bukanlah intuisi. Intuisi adalah sesuatu yang berasal dari dalam diri sendiri dan memberikan kepuasan, kelegaan dan kebahagiaan. Jika mind tidak menjadi penghalang, setiap orang akan menjadi intuitif. Sesungguhnya intuisi jauh lebih alami dan mudah diperoleh daripada logika yang dikejar oleh mind.⁵⁶

⁵⁴ Jalaluddin Rakhmat, *SQ For Kids: Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Sejak Dini* (Bandung: PT Mizan Pustaka Anggota IKAPI, 2007), h. 12.

⁵⁵ Walter, J. Donald, *Intuition For Starters*, h. 3.

⁵⁶ Anand Krishna, *Meditasi “untuk Peningkatan Kesadaran”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. vii.

Intuisi inilah yang akan menuntun, mengarahkan, dan membawa kecerdasan manusia pada filter informasi secara otomatis. Artinya, dengan akses kecerdasan bawah sadar tersebut, seseorang akan mampu menentukan, menyerap, menganalisis, dan merenungkan berbagai informasi tentang pengetahuan-pengetahuan (ilmu) secara mudah dan menyenangkan.⁵⁷

Kemampuan seseorang itu terbentuk menjadi kekuatan, dan kekuatan intuisi mampu menembus sekat keterbatasan dalam rentang alam semesta. Intuisi sebagaimana seseorang melukis realitas di langit biru. Batasan kekuatan intuisi seseorang adalah batas semesta yang tak bertepi, kedalaman intuisi itu sedalam bumi menembus bumi. Apa yang bisa seseorang lukis di intuisi adalah apa yang bisa seseorang itu ciptakan dari sebuah mimpi besar di langit biru menjadi realitas hidup. kekuatan intuisi adalah kesuperdahsyatan alam semesta dan kemahabesaran sang maha tak terbatas.⁵⁸

Seperti penjelasan diatas bahwasanya kekuatan intuisi adalah kesuperdahsyatan alam semesta dan kemahabesaran

⁵⁷ Suyadi, *Quantum Dzikir* (Yogyakarta: Penerbit DIVA Press, 2008), h. 208.

⁵⁸ Agus Suryo Sulaiman, *The Quantum Success* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 41.

sang maha tak terbatas, maka dalam hal ini al-Qur`an menyebutkan dalam firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ ۗ وَلَهُ الْأَمْثَلُ
الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٧﴾

“Dan Dialah yang menciptakan (manusia) dari permulaan, kemudian mengembalikan (menghidupkan)nya kembali, dan menghidupkan kembali itu adalah lebih mudah bagi-Nya. dan bagi-Nyalah sifat yang Maha Tinggi di langit dan di bumi; dan Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Ar-Ruum: 27).⁵⁹

Intuisi bukan bersifat feminim atau maskulin. Terkadang orang mendengar pembicaraan tentang “intuisi feminim” karena intuisi lebih berhubungan dengan aspek perasaan kodrat manusia. Pada kenyataannya, intuisi hadir secara merata baik dalam diri laki-laki maupun perempuan. Sebenarnya, intuisi adalah perasaan yang tenang dan impersonal.⁶⁰

Menurut Achmad C.Z. (2002), intuisi adalah sebagai potensi manusia untuk memahami hal-hal abstrak, simbol, lambang, isyarat, tanda-tanda, yang merupakan tahap lanjut dari imajinasi yang sifatnya onerik, estetik, kreatif, dan

⁵⁹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir, *Al-quran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2005, h. 573.

⁶⁰ Walter, J. Donald, *Intuition For Starters*, h. 4.

intuitif.⁶¹ Intuisi juga sebagai sumber kreativitas dan originalitas.⁶²

Perlu diketahui bahwasanya intuisi itu terletak di antara kedua mata atau alis yang disebut dengan mata ketiga atau cakra *ajna*, dan intuisi ini mempunyai potensi kreatif/daya cipta level tinggi dalam diri seseorang. Gagasan-gagasan, ilham-ilham, kebijaksanaan mendalam, hal-hal yang bersifat rohani, keselarasan dengan alam semesta, dan berbagai bakat artistik yang ada dalam diri seseorang sering dikaitkan dengan cakra *ajna*. Tidak jarang bahwasanya apabila seseorang mempunyai mata ketiga yang peka dan tajam dominan mempunyai IQ yang tinggi di atas rata-rata dan kemampuan mental luar biasa untuk menganalisis secara cepat segala hal yang berhubungan dengan dimensi spiritual.⁶³

Mari dilihat berbagai pengertian lainnya tentang intuisi:

1) Memahami Secara Tiba-tiba

Kemampuan untuk mengetahui sesuatu tanpa melalui proses *reasoning* atau *conscious analyzing* ini membuat seseorang bisa menjawab “*what to do*”. Dengan kata lain intuisi adalah kapasitas atau kecerdasan yang

⁶¹ Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2008), h. 91.

⁶² Aribowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto, *The Power Of Transformation* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), h. 224.

⁶³ Hasibuan Santosa, *The Key to Miracles* (Jakarta: Gagas Media, 2012), h. 64.

diberikan Tuhan kepada seseorang, yang fungsinya adalah memberi tahu tentang “*what to do*” dan “*what not to do*” saat seseorang tidak punya bekal pengetahuan atau dalam kondisi tidak sempat mencari pengetahuan.

Bukti mengenai kuatnya intuisi itu tampak pada sosok Albert Einstein (1879-1955). Lazimnya ilmuwan, Einstein harus berbicara mengenai pentingnya *reasoning*, *analyzing*, *knowing by fact*, dan seterusnya. Unikny, dia justru berkata, “*The only real valuable thing is intuition.*”⁶⁴

2) Cara Belajar

Dalam hal ini intuisi dimaknai sebagai cara belajar, lebih tepatnya adalah bagaimana seseorang mendapatkan informasi dan mengambil keputusan. Cara belajar yang intuitif, menurut Jean M. Kummerow, berbeda dengan cara belajar yang sensitif (*sensing*: meraba materi). Bentuk cara belajar intuitif itu antara lain: abstrak, imajinatif, koleksi ide-ide, teoritis, dan orisinal (*personal uniqueness*).

3) Alam Bawah Sadar (*The Unconscious Mind*)

Dalam definisi ini, intuisi adalah sesuatu yang dilakukan tanpa proses berfikir secara sadar atau sudah menjadi kebiasaan. Ini layaknya seorang sopir yang

⁶⁴ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “*Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda*”, h. 10.

mengetahui sesuatu tentang kendaraannya di jalan secara otomatis tanpa proses menemukan fakta logis lebih dahulu, misalnya mengukur besar-kecilnya atau harus ke kanan atau kiri.

Herbert Simon, yang mengatakan bahwa intuisi bukanlah bakat alam dan bukan sesuatu yang mistis. Dengan seperangkat alasan Simon menyimpulkan bahwa intuisi adalah suatu keahlian yang bisa dipelajari dan dikembangkan oleh siapa pun. Artinya, intuisi dapat disarikan dari pengalaman. Oleh karena itu semakin canggih pengetahuan dan pengalaman seseorang atas suatu masalah, maka semakin tajam pula intuisinya.⁶⁵

Menurut Robert Glaser, psikolog dari University of Pittsburgh, AS, tugas-tugas yang dihadapi oleh para pekerja berisiko tinggi memerlukan ratusan jam terbang untuk menumpuk pengalaman. Semakin banyak jam terbangnya, semakin terasah daya intuisinya.

Penelitian terhadap mereka memperlihatkan adanya perbedaan, antara seorang senior dan seorang pemula. Seorang dokter berpengalaman, misalnya, akan dengan mudah menafsirkan bercak-bercak merah pada kulit seorang anak yang sedang demam, sebagai diagnosa penyakit cacar air. Lain halnya dokter pemula yang tak

⁶⁵ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda”, h. 11.

secepat itu mendiagnosis. Inilah yang disebut oleh Michael Prietula, pakar dari Carnegie Mellon, bahwa pengalaman membuat seseorang lebih cepat dalam proses penalarannya. Seseorang yang ahli dan kawakan di bidangnya tertentu memiliki kerangka berfikir yang lebih komprehensif dan abstrak, tapi terorganisir.⁶⁶

4) **Kecerdasan Hati (*Heart Intelligence*)**

Hati lebih sering dapat mengetahui sesuatu secara lebih cepat ketimbang nalar. Oleh karena itu orang-orang tua sering menasehati, “*Ikutilah kata hatimu*”, saat tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ada fakta kehebatan intuisi yaitu saat ini terjadi perubahan secara cepat dalam bidang apa pun. Masa depan menjadi sulit diperkirakan.

Menurut Lynn B. Robinson, dalam keadaan seperti ini sangat efektif bila intuisi yang bekerja. Intuisi membantu untuk menghadapi keadaan yang tidak menentu, yang tampak penuh rintangan dan tantangan. Orang yang menggunakan intuisi memiliki kemungkinan besar berhasil dalam hidupnya. Dengan intuisi maka ide-ide kreatif akan terungkap, situasi menjadi penuh humor, kemampuan memecahkan masalah menjadi meningkat, mudah meraih tujuan, dan dapat bergaul dengan orang secara lebih efektif.

⁶⁶ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “*Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda*”, h. 12.

Menurut penelitian International Institute for Management, Lausanne, Swiss, para manajer sukses menyatakan bahwa mereka menggunakan intuisi dalam mengambil keputusan sebagian besar bisnisnya. George Eastment, pendiri Eastmen Kodak, menyatakan bahwa merek “Kodak” yang saat ini telah melegenda, muncul secara intuitif.⁶⁷

Mari lihat fakta-fakta berikut ini:

- a. Para astronot NASA menghabiskan 90 persen waktunya untuk berlatih bereaksi secara intuitif.
- b. Ray Kroc membeli *franchise* McDonalds dengan harga yang terlampau tinggi padahal uangnya tidak cukup banyak untuk membeli waralaba tersebut. Uniknya, ia justru mengatakan, “Intuisiku mendorong untuk tetap membelinya dan harus.” Firasat itu terbukti benar, McDonalds pertama kali hanya ada satu di California, AS, tapi sekarang sudah menjadi *franchise* yang mendunia.
- c. Sam Walton, pendiri Wal Mart, menggunakan intuisinya ketika mendirikan sebuah toko pada tahun 1962. Kini terdapat lebih 1.300 toko Wal Mart di seluruh dunia.

⁶⁷ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda”, h. 13.

- d. Riset dari New Jersey Institute of Technology menemukan bahwa 80 persen pimpinan perusahaan yang mampu menghasilkan profit dua kali lipat dalam lima tahun menggunakan kemampuan intuitif.
- e. John Mihalasky dan E. Douglas Dean menemukan bahwa 80 persen CEO yang sukses memiliki intuisi di atas rata-rata.⁶⁸

2. Cara Kerja Intuisi

a. Mengelola keleluasaan dan keterbatasan

Tuhan menurunkan sekian keunikan kepada manusia. Selain memberi keleluasaan yang tak terbatas, manusia pun diberi keterbatasan. Sedangkan agar bisa bergerak cepat saat tidak tahu harus kemana, Tuhan memberi intuisi kepada manusia. Tapi intuisi pun tak bisa menghilangkan keterbatasan, lebih-lebih menjadikan manusia yang tak pernah salah. Ini mustahil.

Selain terkait dengan proses mengasah kecerdasan, di mana setiap orang punya bentuk keterbatasan yang berbeda-beda, akurasi dan validitas intuisi juga terkait dengan “jam terbang”, spesialisasi, atau wilayah perjuangan hidup. Misalnya punya intuisi yang lebih tajam untuk hal-hal yang terkait dengan tulisan, begitu juga dengan ahli teknologi informasi yang

⁶⁸ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “*Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda*”, h. 14.

sudah bisa mengetahui sebelum tahu. Hal yang serupa dialami oleh pengusaha, politisi, dan lain-lain. Memang harus diakui ada sebagian orang yang dianugerahi intuisi hanya sesuai bidangnya, dan ada pula yang memiliki ketajaman intuisi secara generik atau mampu melampaui bidangnya. Misalnya seorang guru yang bisa melihat muridnya secara intuitif. Keterbatasan lainnya adalah mengetahui suara intuisi yang tepat untuk keadaan yang pas. Ini juga tidak sepenuhnya dapat dijamah.

b. Mengenal diri sendiri

Seseorang sering kali lupa untuk mengetahui dirinya sendiri. Salah satu cara untuk mengenal diri sendiri adalah membangun keterhubungan (*connectedness*) antara diri dengan dirinya dari yang sifatnya paling global sampai ke yang paling detail, dari yang paling makro sampai ke yang paling mikro, misalnya dengan mengenal di mana wilayah atau bidang diri sendiri, kelebihan dan keunikan diri sendiri, dan visi serta nilai yang diperjuangkan.

Intensitas dan kualitas komunikasi dengan diri sangat terkait dengan kinerja intuisi, entah yang spesifik atau yang generik, jika dikaitkan dengan bagaimana keputusan akan diambil, yaitu apa yang harus dan tidak harus dilakukan (*what to do dan what not to do*). Sebagai

monitor, untuk bisa memeriksa proses pengambilan keputusan itu melalui pertanyaan-pertanyaan seperti ini:

- 1) Apakah sering mengambil keputusan secara spontan lalu bekerja untuk menjalankan keputusan itu hingga hasilnya baik ?
- 2) Apakah terbiasa mengambil keputusan melalui proses menimbang salah-benarnya, lamban bertindak, dan hasilnya terkadang baik dan tidak baik ?
- 3) Apakah terbiasa mengambil keputusan melalui penolakan dulu, lalu ke argumen moral dan retorika norma, tidak bersikap, tidak bertindak, dan hasilnya tidak mengubah apa-apa ?

c. Penggunaan empati alami sesering mungkin

Bayangkan diri sendiri berada dalam posisi orang lain. Atau dengarkanlah pengalaman-pengalaman orang lain dan rasakan bagaimana mereka merasakannya pada saat itu. Lebih baik lagi kalau menerima keluhan-keluhan dan memberikan pertolongan dengan memberikan solusi-solusi, bukan hanya memonitor dan membandingkan. Rasakan penderitaan batin mereka! Semakin dalam perasaan ikut terlibat, maka semakin memperkuat intuisinya. Dengan kata lain semua pengalaman buruk orang lain bisa memperkuat intuisi tanpa harus mengalaminya sendiri.

d. Biarkan diri merasa takut dan mengalirlah melewatinya

Ketakutan memang bisa menghalangi intuisi. Namun ketika dihalangi intuisi akan menjadi lebih kuat dengan mengadakan pembalasan. Oleh sebab itu biarkan diri untuk merasa takut. Membiarkan diri untuk merasakan ketakutan akan memperkuat intuisi karena hal itu berarti mengajarkan untuk mendengarkan suara dari lubuk hati dan menerima rasa takut apa adanya, alih-alih bertempur melawannya.

e. Berhubungan dengan orang lain secara emosional

Ketika terlibat dengan orang lain, beri nama emosi-emosi mereka. seperti bunyi marah, berbahagia, penuh harapan, gembira, tertekan, atau sedih. Mengidentifikasi dan memberi nama emosi dalam diri sendiri dan orang lain adalah sebuah latihan yang membutuhkan banyak energi namun hal ini dapat membantu dalam mengeksploitasi intuisi di dalam diri sendiri. Semakin banyak diri berhubungan dengan emosi orang lain, semakin dalam pemahaman diri akan situasi-situasi sosial dan semakin baik intuisi itu berfungsi.

f. Hentikan penilaian-penilaian pribadi

Ketika menghakimi seseorang atau sesuatu termasuk diri sendiri itu bukan intuisi, tapi energi negatif yang menghalangi intuisi. Ketika mendengar hati berkata

menghakimi, suruh dia diam dan paksa dia untuk mengeluarkan pertanyaan positif ke dalam kesadarannya. Biasakan hal ini. Hingga alam bawah sadar terbiasa untuk mengakses hal-hal yang positif bahkan dalam mengambil tindakan ketika terjadi suatu masalah.

g. Temukan keheningan

Cara terbaik adalah meditasi. Jadwalkan sedikitnya tiga puluh menit dalam sehari untuk menghabiskan waktu sendirian dengan pikiran merenung dan tafakur. Dengan mengambil waktu untuk mendengarkan dunia diri yang terdalam, diri seseorang akan menemukan betapa ajaib dan mengagumkannya dirinya sendiri. Belajar untuk mendengarkan diri sendiri di dalam keheningan akan mengantarkan seseorang kepada mendengarkan suara bagian dalam diri sendiri ketika sedang bersama orang lain dan pekerjaannya, dan akan membimbing untuk menangkap ide-ide intuitif yang benar dan tangguh di saat memerlukannya.

h. Ajukan pertanyaan-pertanyaan, sebanyak-banyaknya

Ini adalah yang disebut pembangunan tubuh dari intuisi. Tanya jawab adalah cara terbaik untuk menciptakan intuisi-intuisi yang lebih kuat. Intuisi-intuisi kreatif yang paling kuat akan datang kepada seseorang setelah sesi-sesi tanya-jawab yang lama. Kebanyakan kekuatan bukan datang dari jawaban-jawaban tapi dari

pertanyaan-pertanyaannya, membawa seseorang kepada alur-alur yang belum dipertimbangkan, mendatangkan pertanyaan-pertanyaan baru dan akan mendatangkan lebih banyak lagi jawaban. Tidak ada cara yang lebih baik untuk melatih intuisi seseorang dibanding dengan sesi-sesi tanya-jawab yang berkembang.

Sebagian orang berkata bahwa intuisi itu tidak ilmiah dan tidak beralasan. Pendapat itu benar dan juga salah. Gagasan yang intuitif kreatif memang tidak ilmiah hingga seseorang dapat membuktikannya. Bagaimanapun, semua ilmu pengetahuan dimulai dengan sebuah hipotesa. Dan sebuah hipotesa berasal dari mana? Hal-hal yang baik, kreatif, dan orisinal, datang karena intuisi sebuah kilatan jiwa, cahaya dari Tuhan.⁶⁹

Tampaknya bahwa intuisi merupakan kemampuan manusia dalam menggerakkan kemauan dalam dirinya untuk meraih kesuksesan. Setiap individu mempunyai kemampuan intuitif secara alamiah namun kadar ini tidaklah sama dari setiap orang. Dalam hal ini ada beberapa hal mengenai intuisi yang perlu diperhatikan:

- 1) Intuisi harus terus dikembangkan. Semua orang memiliki kemampuan intuitif yang unik. Intuisi

⁶⁹ Diunduh pada tanggal 6 oktober 2014 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/2279495-kiat-kiat-mempertajam-intuisi-anda/#ixzz35C1LyPoS>.

adalah salah satu potensi yang dimiliki seseorang dan perlu dengan sengaja dikembangkan.

- 2) Intuisi dan rasionalitas adalah dua hal yang saling melengkapi. Kombinasi antara alasan, pengalaman, informasi, dan intuisi merupakan kekuatan yang dahsyat.
- 3) Intuisi bukan sesuatu yang emosional. Intuisi menuntut perhatian yang jernih terhadap berbagai pilihan.
- 4) Intuisi menuntut tindakan. Intuisi adalah salah satu kunci kesuksesan dalam berbagai bidang, termasuk dalam urusan bisnis. Namun hal ini memerlukan latihan panjang, terutama bagi yang tidak terbiasa menggunakannya.
- 5) Dengan intuisi, akan terbebas dari kesalahan, apalagi bila intuisi tersebut disertai dengan alasan yang logis.⁷⁰

Salah satu bentuk kemampuan psikis yang sering muncul adalah kemampuan intuisi. Tidak jarang intuisi menjadi faktor yang menentukan pengambilan keputusan. Intuisi merupakan suatu kebutuhan, karena tidak semua masalah dapat dijelaskan hanya dengan logika.

⁷⁰ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi, "Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda"*, h. 22.

Untuk mengenali intuisi yaitu dengan sering merasakan setiap kali mengambil tindakan atau keputusan. Identifikasilah isyarat fisik maupun isyarat emosional yang muncul setiap kali mengambil keputusan sehingga suatu saat dapat membedakan intuisi, emosi, dan analisis pikiran. Nah, dalam hal inilah seseorang harus mempertajam intuisi dengan melakukan latihan-latihan yang sederhana.

Sebenarnya intuisi adalah perasaan yang tenang dan impersonal. Perempuan terbiasa hidup dengan perasaan, lebih dalam bentuk emosi, sementara itu laki-laki cenderung lebih impersonal. Kombinasi dari dua sifat inilah yang menghasilkan intuisi. Intuisi berasal dari alam bawah sadar yang merupakan bagian dari diri yang lebih tinggi dan merupakan bagian dari seluruh makhluk hidup. Alam ini merupakan kekuatan intelijen yang bekerja melalui kesadaran akan semua hal, dan mampu menanggapi pikiran setiap manusia. Dalam menggunakan tuntunan yang sejati, perlu memahami bahwa intuisi merupakan kondisi kewaspadaan yang secara terus menerus berevolusi dan selalu beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan.

Meski dimiliki oleh semua orang, kadar kekuatan intuisi ini tentu saja berbeda-beda. Ada yang

merasakannya amat kuat, ada juga yang samar-samar. Biasanya kaum perempuan memiliki intuisi yang relatif lebih peka. Dalam kesehariannya mereka lebih sering mengasah perasaan dan kejiwaan.⁷¹

Keberadaan intuisi sebenarnya tidak jauh berbeda dengan bintang di langit. Ketika siang hari seseorang tidak bisa melihat keberadaannya karena terangnya cahaya matahari membuat mata tergoda untuk memandangi obyek lain. Tapi saat datang kegelapan, barulah keberadaan bintang-bintang tersebut dapat dilihat karena obyek yang lain tidak terlihat lagi di mata.

Dengan kata lain, untuk merasakan intuisi sebagai kekuatan terselubung, dibutuhkan situasi yang khusus, yaitu ketika mata batin lebih terfokus karena tidak terganggu oleh obyek penglihatan lainnya. Namun fokus atau tidaknya kekuatan itu selalu ada dalam diri setiap orang.

Pada suatu waktu merasa bahwa sesuatu itu terasa benar inilah yang dikatakan intuisi, tetapi tidak tahu apa landasannya sehingga sering mengabaikannya. Sering kali dihadapkan kepada sesuatu yang tidak diketahui atau pengetahuan tidak

⁷¹ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi, "Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda"*, h. 23.

cukup untuk menilainya. Dalam hal ini menggunakan intuisi menjadi sebuah keharusan karena jika tidak maka berarti membatasi kemampuan diri sendiri dalam mengambil keputusan.

Banyak dari orang tidak tahu mana yang intuisi dan mana yang bukan sehingga menganggap intuisi adalah sesuatu yang tidak ilmiah, cenderung berubah-ubah, dan tidak bisa dijadikan landasan dalam mengambil keputusan. Itulah sebabnya intuisi merupakan pengetahuan yang bergerak di antara ranah rasional dan literal.

Untuk memahami intuisi tidak cukup dengan hanya menggunakan kategori logika. Yang pasti, intuisi adalah keadaan di mana seseorang merasakan akan terjadinya suatu peristiwa sebelum peristiwa itu benar-benar terjadi, entah itu peristiwa baik ataupun buruk.⁷²

Dengan demikian intuisi sering dipahami sebagai wawasan (*insight*) yang ada secara alamiah. Setiap orang memiliki “alarm” yang lebih canggih dari teknologi terkini. Ia berada dalam diri, namun hampir tidak pernah menengoknya.

⁷² Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda”, h. 24.

Setiap manusia mempunyai intuisi yang memang telah menjadi bagian dari komponen jiwa dan tubuhnya. Dengan bekal inilah manusia meraih kesuksesan dalam menjalani kehidupan. Intuisi menjadi pendorong kemauan bertindak sesuai dengan ilmu yang dipelajarinya karena intuisi menggambarkan keadaan dari sesuatu yang akan dilakukan sehingga semakin besarlah kehendak untuk menuju sukses.⁷³

Namun demikian, tidak semua intuisi berasal dari kekuatan psikis. Sebagian intuisi bisa dijelaskan sebab-*musababnya*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang berada di jajaran puncak bisnis atau kaum eksekutif memiliki skor lebih baik dalam eksperimen uji intuisi dibanding orang-orang biasa. Penelitian itu sepertinya menegaskan bahwa orang-orang sukses lebih banyak menerapkan kekuatan psikis dalam kehidupan keseharian mereka yang menunjang kesuksesan mereka.

Intuisi turut menentukan keputusan yang diambil oleh orang-orang sukses. Sampai saat ini dipercaya bahwa intuisi yang baik dan tajam adalah syarat agar seseorang dapat sukses dalam bisnis. Oleh

⁷³ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi, "Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda"*, h. 25.

karena itu tidak mengherankan jika banyak buku-buku mengenai kiat-kiat sukses selalu memasukkan strategi mempertajam intuisi.

Menurut Lynn B. Robinson, menerima pesan-pesan intuitif berbagai cara. *Pertama*, melalui pikiran. Dalam hal ini mungkin menerima sesuatu yang khusus atau berupa penjelasan mengenai situasi yang rumit. Yang muncul dari pikiran ini bisa berupa dugaan, mimpi, simbol, gambaran masa depan, suara, emosi, bau, rasa, atau kesadaran tertentu dari suatu peristiwa. *Kedua*, melalui tubuh. Mungkin pernah merasakan perubahan perasaan, atau reaksi pada otot-otot.

Pesan-pesan intuitif bisa muncul dari berbagai sumber, misalnya dalam bentuk mengidam makanan tertentu, mimpi, gagasan yang muncul begitu saja dalam benak ketika sedang berdiri di depan bak cuci piring ketika sedang membersihkan perabotan masak, bahkan melalui bau tertentu yang terbawa angin. Pesan-pesan ini akan lebih sering datang apabila tahu cara mendengarkannya.⁷⁴

Ketika pertama kali seseorang menyadari pesan-pesan intuitif, rasanya malah terganggu karena

⁷⁴ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, "Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda", h. 26.

tidak mengerti pentingnya atau bahkan tidak pentingnya pesan itu. Sejujurnya, kadang-kadang sekadar tidak memahami sepenuhnya apa arti pesan intuitif itu. Ini akan benar-benar membuat frustrasi ketika menerima pesan, tetapi tidak memperoleh alasan yang logis yang menyertainya. Sangat penting bagi seseorang mengetahui alasan dibalik pesan yang diterima, berupayalah agar tidak terhambat oleh keingintahuan. Biarkan dia berlalu. Intuisi merupakan salah satu kemampuan manusia untuk meng-analisis sesuatu yang akan dikerjakan atau dilaksanakan, karena dengan memakai intuisi maka pekerjaan yang akan dilakukan pun telah diketahui hasil dan bentuknya.⁷⁵

3. Perbedaan Naluri, Intuisi, Indra, Akal, Emosi, Ambisi, Ilusi dan Halusinasi

a. Naluri

Naluri atau insting adalah suatu pola perilaku dan reaksi terhadap suatu rangsangan tertentu yang tidak dipelajari tapi telah ada sejak kelahiran suatu makhluk hidup dan diperoleh secara turun-temurun (filogenetik). Dalam psikoanalisis, naluri dianggap sebagai tenaga psikis bawah sadar yang dibagi atas naluri kehidupan

⁷⁵ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, “*Cara Mempertajam Intuisi untuk Kesuksesan Hidup Anda*”, h. 27.

(eros) dan naluri kematian (*thanatos*). “*Eros*” dan “*Thanatos*” adalah kata-kata Yunani yang masing-masing berarti “cinta” dan “kematian”.⁷⁶

b. Intuisi

Intuisi adalah istilah untuk kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional dan intelektualitas. Sepertinya pemahaman itu tiba-tiba saja datanginya dari dunia lain dan di luar kesadaran. Misalnya saja, seseorang tiba-tiba saja terdorong untuk membaca sebuah buku. Ternyata, di dalam buku itu ditemukan keterangan yang dicari-carinya selama bertahun-tahun. Atau misalnya, merasa bahwa ia harus pergi ke sebuah tempat, ternyata di sana ia menemukan penemuan besar yang mengubah hidupnya. Namun tidak semua intuisi berasal dari kekuatan psi. Sebagian intuisi bisa dijelaskan sebab *musababnya*.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang berada dalam jajaran puncak bisnis atau kaum eksekutif memiliki skor lebih baik dalam eksperimen uji indera keenam dibandingkan dengan orang-orang biasa. Penelitian itu sepertinya menegaskan bahwa orang-orang sukses lebih banyak menerapkan kekuatan psi dalam kehidupan keseharian mereka, hal mana menunjang

⁷⁶ Kees Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), h. 32.

kesuksesan mereka. Salah satu bentuk kemampuan psi yang sering muncul adalah kemampuan intuisi. Tidak jarang, intuisi yang menentukan keputusan yang mereka ambil.

Sampai saat ini dipercaya bahwa intuisi yang baik dan tajam adalah syarat agar seseorang dapat sukses dalam bisnis. Oleh karena itu tidak mengherankan jika banyak buku-buku mengenai kiat-kiat sukses selalu memasukkan strategi mempertajam intuisi.⁷⁷

c. Indera

Indera atau indria merupakan alat penghubung/kontak antara jiwa dalam wujud kesadaran rohani diri dengan material lingkungan. Dalam ajaran Hindu indria ada sebelas macam dan disebut sebagai eka dasa indriya.

Lima macam indera berfungsi sebagai alat sensor dalam bahasa Sansekertanya disebut panca budi indriya dan dalam bahasa Indonesia lebih dikenal sebagai panca indera yaitu: alat pembantu untuk melihat (mata), alat pembantu untuk mengecap (lidah), alat pembantu untuk membau (hidung), alat pembantu untuk mendengar (telinga), dan alat pembantu untuk merasakan (kulit/indera peraba).

⁷⁷ Aso Sentana, *Yesss, I'm a Leader* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2004), h. 217-218.

Lima jenis lagi disebut panca budi indria sebagai alat gerak yaitu tangan untuk mengambil, kaki untuk berjalan, anus untuk membuang air, mulut sampai hidung untuk bicara-bernapas-makan, alat kelamin untuk menikmati hubungan kelamin.

Indria yang kesebelas merupakan indera utama yang mengontrol jalannya kesepuluh indera yang lain. Indera kesebelas ini adalah pikiran sebagai kendali segala aktivitas diri.⁷⁸

d. Akal

Akal adalah suatu peralatan rohaniah manusia yang berfungsi untuk membedakan yang salah dan yang benar serta menganalisis sesuatu yang kemampuannya sangat tergantung luas pengalaman dan tingkat pendidikan, formal maupun informal, dari manusia pemilikinya. Jadi, akal bisa didefinisikan sebagai salah satu peralatan rohaniah manusia yang berfungsi untuk mengingat, menyimpulkan, menganalisis, menilai apakah sesuai benar atau salah.

Namun, karena kemampuan manusia dalam menyerap pengalaman dan pendidikan tidak sama. Maka tidak ada kemampuan akal antar manusia yang betul-betul sama.

⁷⁸ Diunduh pada tanggal 12 oktober 2014 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Indera>.

Akal berasal dari bahasa Arab '*aql*' yang secara bahasa berarti pengikatan dan pemahaman terhadap sesuatu. Pengertian lain dari akal adalah daya pikir (untuk memahami sesuatu), kemampuan melihat cara memahami lingkungan, atau merupakan kata lain dari pikiran dan ingatan. Dengan akal, dapat melihat diri sendiri dalam hubungannya dengan lingkungan sekeliling, juga dapat mengembangkan konsepsi-konsepsi mengenai watak dan keadaan diri sendiri, serta melakukan tindakan berjaga-jaga terhadap rasa ketidakpastian yang esensial hidup ini.

Akal juga bisa berarti jalan atau cara melakukan sesuatu, daya upaya, dan ikhtiar. Akal juga mempunyai konotasi negatif sebagai alat untuk melakukan tipu daya, muslihat, kecerdikan, kelicikan.

Akal fikiran tidak hanya digunakan untuk sekedar makan, tidur, dan berkembang biak, tetapi akal juga mengajukan beberapa pertanyaan dasar tentang asal-usul, alam dan masa yang akan datang. Kemampuan berfikir mengantarkan pada suatu kesadaran tentang betapa tidak kekal dan betapa tidak pastinya kehidupan ini.⁷⁹

Freud membagi manusia menjadi tiga wilayah pokok, antara lain:

- 1) id, yang mempersamakan id dengan instink atau naluri

⁷⁹ Hamka Haq, *Al-Syatibi* (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 42.

- 2) ego, yang merupakan akal fikiran
- 3) super ego, yakni adat kebiasaan sosial dan kaidah moral

Sesuai kebutuhan mutlak yang tidak dapat ditawar-tawar, dipercayakan kepada instink, maka diberikan pada akal (ego) peran yang strategis dalam perencanaan bentuk pemuasan terhadap instink (id) sesuai dengan persyaratan-persyaratan yang diajukan oleh kenyataan yang rasional serta tuntutan adat kebiasaan sosial dan kepercayaan (super ego). Kant mengatakan bahwa apa yang dikatakan rasional itu adalah suatu pemikiran yang masuk akal tetapi menggunakan ukuran hukum alam. Dengan kata lain, rasional adalah kebenaran akal yang diukur dengan hukum alam, menurut Kant.

Contoh :

Pesawat terbang yang beratnya ratusan ton, kok bisa terbang? Jawabannya adalah Ya, dengan alasan karena pesawat itu telah dirancang sesuai dengan hukum alam. Itu rasional. Lain halnya dengan cerita Nabi Musa yang melemparkan tongkatnya ke tanah, lantas tongkat itu menjadi ular, segera saja mengatakan bahwa itu tidak rasional karena menurut hukum alam adalah tidak mungkin tongkat dapat berubah menjadi ular.

Maka sesuatu yang rasional ialah sesuatu yang mengikuti atau sesuai dengan hukum alam yang tidak

rasional ialah yang tidak sesuai dengan hukum alam kebenaran akal diukur dengan hukum alam. Artinya, akal hanya sebatas hukum alam.⁸⁰

e. Emosi

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.⁸¹

Kata "emosi" diturunkan dari kata bahasa Perancis, *émotion*, dari *émouvoir*, 'kegembiraan' dari bahasa Latin *emovere*, dari *e-* (varian eks-) 'luar' dan *movere* 'bergerak'. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Sebagai contoh, bila seseorang bersikap kasar, manusia akan merasa marah. Perasaan intens kemarahan tersebut mungkin datang dan pergi dengan cukup cepat tetapi ketika sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa jam.⁸²

⁸⁰ Kees Bertens, *Etika* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 67.

⁸¹ Gunarsa dan Singgih D, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), h. 62.

⁸² M. Darwis Hude, *Emosi "Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-quran"* (Jakarta: Erlangga, 2006), h 16.

f. Ambisi

Ambisi adalah keinginan (hasrat, nafsu) yang besar untuk menjadi (memperoleh, mencapai) sesuatu (seperti pangkat, kedudukan), dan pengertian dari berambisi adalah berkeinginan keras mencapai sesuatu (cita-cita, harapan, dsb.). Ambisi tidak selalu bermakna negatif, tetapi lebih banyak dimaknai secara negatif, ketika seseorang berkeinginan keras memperoleh sesuatu, maka ia dapat mempergunakan cara apa saja untuk mewujudkan keinginannya itu, bahkan dengan cara-cara yang jahat sekalipun.⁸³

g. Ilusi

Ilusi adalah suatu persepsi panca indera yang disebabkan adanya rangsangan panca indera yang ditafsirkan secara salah. Dengan kata lain, ilusi adalah interpretasi yang salah dari suatu rangsangan pada panca indera. Sebagai contoh, seorang penderita dengan perasaan yang bersalah, dapat menginterpretasikan suara gemerisik daun-daun sebagai suara yang mendekatinya. Ilusi sering terjadi pada saat terjadinya ketakutan yang luar biasa pada penderita atau karena intoksikasi, baik yang disebabkan oleh racun, infeksi, maupun pemakaian narkotika dan zat adiktif. Ilusi terjadi dalam bermacam-

⁸³ Imam Robandi, *The Ethos Of Sakura* (Yogyakarta: CV Andi, 2010), h 197.

macam bentuk, yaitu ilusi visual (penglihatan), akustik (pendengaran), olfaktorik (pembauan), gustatorik (pegecapan), dan ilusi taktil (perabaan).

- 1) Ilusi optis adalah ilusi yang terjadi karena kesalahan penangkapan mata manusia. Ada anggapan konvensional bahwa ada ilusi yang bersifat fisiologis dan ada ilusi yang bersifat kognitif.
- 2) Ilusi fisiologis, seperti yang terjadi pada afterimages atau kesan gambar yang terjadi setelah melihat cahaya yang sangat terang atau melihat pola gambar tertentu dalam waktu lama. Ini diduga merupakan efek yang terjadi pada mata atau otak setelah mendapat rangsangan tertentu secara berlebihan.
- 3) Ilusi kognitif, diasumsikan terjadi karena anggapan pikiran terhadap sesuatu di luar. Pada umumnya ilusi kognitif dibagi menjadi ilusi ambigu, ilusi distorsi, ilusi paradoks dan ilusi fiksional.
 - a) Pada ilusi ambigu, gambar atau objek bisa ditafsirkan secara berlainan. Contohnya adalah: kubus Necker dan vas Rubin.
 - b) Pada ilusi distorsi, terdapat distorsi ukuran, panjang atau sifat kurva (lurus lengkung). Contohnya adalah: ilusi dinding kafe dan ilusi Mueller -Lyer.
 - c) Ilusi paradoks disebabkan karena objek yang paradoksikal atau tidak mungkin, misalnya pada segitiga

Penrose atau 'tangga yang mustahil', seperti misalnya terlihat pada karya seni grafis M C Escher, berjudul "Naik dan Turun" serta "Air Terjun".

- d) Ilusi fiksional didefinisikan sebagai persepsi terhadap objek yang sama sekali berbeda bagi seseorang tapi bukan bagi orang lain, seperti disebabkan karena *schizophrenia* atau *halusinogen*. Ini lebih tepatnya disebut dengan halusinasi.⁸⁴

h. Halusinasi

Halusinasi adalah terjadinya persepsi dalam kondisi sadar tanpa adanya rangsang nyata terhadap indera. Atau persepsi salah yang diterima panca indera dan berasal dari stimulus eksternal yang biasanya tidak diinterpretasikan kedalam pengalaman. Kualitas dari persepsi itu dirasakan oleh penderita sangat jelas, substansial dan berasal dari luar ruang nyatanya. Definisi ini dapat membedakan halusinasi dengan mimpi, berkhayal, ilusi dan pseudohalusinasi (tidak sama dengan persepsi sesungguhnya, namun tidak dalam keadaan terkendali). Contoh: dari fenomena ini adalah di mana seseorang mengalami gangguan penglihatan, di mana ia merasa melihat suatu objek, namun indera penglihatan orang lain tidak dapat menangkap objek yang sama.

⁸⁴Diunduh pada tanggal 2 oktober 2014 dari <http://bokacise.blogspot.com/2013/07/pengertian-naluri-intuisi-indra-akal.html>.

Halusinasi dapat terjadi pada apa pun. Pada dasarnya, halusinasi tidak selalu berarti penyakit kejiwaan. Sebagai contoh, halusinasi umum terjadi setelah peristiwa kematian (seorang yang mengalami halusinasi seolah melihat atau mendengar orang yang meninggal, dll.). Halusinasi patologis pada dasarnya dikelompokkan berdasarkan modalitas sensorik yang terkena pendengaran, penglihatan, peraba, pengecap, dan penciuman. Halusinasi dapat sangat invasive, sering muncul, dan menyerang hampir semua fungsi normal, atau terjadi dalam situasi dengan stimulus pada fungsi sehari-hari.

Halusinasi juga harus dibedakan dengan delusi pada persepsi, di mana indera menangkap rangsang nyata, namun persepsi nyata yang diterimanya itu diberikan makna yang berbeda (*bizarre*). Sehingga orang yang mengalami delusi lebih percaya kepada hal-hal yang tidak masuk logika.⁸⁵ Jelas sudah bahwasanya intuisi mempunyai ciri-ciri yang berbeda dari suatu istilah yang mana mempunyai kemiripan arti di dalam pengertiannya. Intuisi itu sendiri bisa hadir apabila keadaan seseorang tersebut dalam keadaan tenang dan pasrah akan kekuasaan Allah, perasaan tenang dan pasrah tersebut bisa didapatkan apabila melakukan duduk sikap yaitu bermeditasi. Di dalam meditasi itu tidak hanya bertujuan menenangkan diri,

⁸⁵ Dono Baswardono, *Bertahan dari Tragedi "Petunjuk untuk Mereka yang Berduka karena Kematian, Bencana dan Perceraian"* (Jakarta: Gramedia PT. Elex Media Komputindo, 2006), h. 7.

jiwa dan raga ini, akan tetapi sesungguhnya meditasi itu adalah penyatuan jiwa terhadap alam sekitar yang menyadarkan akan kekuasaan Allah dan menyadarkan akan kebenaran yang telah tercipta dengan sempurna. Maka, apabila sudah sadar akan kebenaran kekuasaan Allah, di situ akan hadir rasa kepasrahan yang sangat amat dalam. Apabila rasa kepasrahan itu sudah hadir, maka akan mengetahuinya bahwasanya jati diri ini tiada kuasa tanpa kekuasaan Allah SWT.

BAB III
LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM
UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG

A. Sekilas Tentang Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

1. Psikosufistik Walisongo

Asal mula istilah psikosufistik di kalangan mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yaitu berawal dari tasawuf dan psikoterapi yang merupakan salah satu dari mata kuliah yang ada di dalam kurikulum jurusan tasawuf dan psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, di mana nama tersebut digabungkan menjadi istilah psikosufistik. Psikosufistik sebagai suatu ilmu tentang tingkah laku manusia yang konsep-konsepnya dibangun atas dasar paradigma tasawuf yang berbasis al-Qur`an dan al-Hadits, keilmuan mengenai psikosufistik selalu mengedepankan pengembangan potensi batin ke arah kesadaran psikologis untuk senantiasa berhubungan dengan Allah dan di dalam ilmu psikosufistik itu juga terdapat tata cara atau arahan bagaimana untuk menyembuhkan penyakit batin dari dalam diri sendiri atau orang lain.¹ Lalu kemudian nama tersebut dijadikan sebutan

¹Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik* (Semarang: RaSAIL, 2005), h. 24.

akrab untuk Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP) oleh pengurus HMJ-TP periode 2010-2011 pada waktu itu, dengan alasan bahwa nama psikosufistik sudah dapat dikatakan mewakili mengenai jurusan tasawuf dan psikoterapi, yakni psiko diambil dari psikoterapi lalu sufistik diambil dari nama tasawuf, adapun kejelasan sufistik sendiri ialah bentuk perilaku dari penempuh jalan tasawuf (suluk). Hal ini didasari karena adanya fenomena kreatifitas mahasiswa dalam mengenalkan karakterisasi jurusannya masing-masing, dan karena itu nama atau sebutan psikosufistik untuk mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi gampang dikenal secara meluas dikancah UIN Walisongo Semarang, dengan seiringnya waktu berjalan nama psikosufistik, masih digunakan sebagai nama karakter dari HMJ-TP oleh pengurus periode berikutnya hingga sampai saat periode kali ini yakni 2014-2015.²

Mengenai jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sendiri, merupakan jurusan yang memberikan tempat yang sangat strategis terhadap potensi kepribadian manusia dalam menentukan arah jalan kehidupan. Kedua bidang ilmu ini telah berupaya mengkaji kepribadian manusia secara lebih komprehensif. Tasawuf dan psikoterapi keduanya unik, dialami secara pribadi dalam bentuk yang berbeda pada tiap

² Wawancara dengan Ketua HMJ-TP Angkatan Tahun 2014-2015 pada Tanggal 15 Februari 2015.

orang. Tasawuf mengacu kepada kesalehan pribadi dengan berupaya selalu mendekatkan diri kepada Tuhan atau berusaha tanpa putus untuk menghadirkan Tuhan di dalam hati. Sedangkan psikologi menyangkut kajian tentang jiwa, mental atau kondisi dalam diri manusia, yang gejalanya teramati pada tingkah laku nyata dalam kesehariannya.

Dari kedua ilmu itu saling mempunyai kesamaan dan perbedaan, kesamaannya yaitu tasawuf telah mengkaji kepribadian manusia secara substansi dan sangat dalam sekali, tidak hanya itu saja akan tetapi tasawuf juga mengajarkan bagaimana cara untuk menjalani hidup ini dengan penuh kasih sayang dunia akhirat tanpa beban apapun. Karena pada hakikatnya manusia itu hidup untuk lebih baik. Sedangkan psikoterapi juga mengkaji kepribadian manusia, yang mana manusia itu mempunyai proses yaitu proses masa anak, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua. Hal tersebut juga mengkaji problem-problem dan gejala-gejala yang ada pada kejiwaan seseorang, yang mana problem dan gejala tersebut sangat kental hubungannya dengan perjalanan hidup sehari-hari. Dan letak perbedaannya yaitu tasawuf mengkaji kepribadian dan kejiwaan manusia itu secara batiniyah dan lahiriyah, yang mana kajian tersebut diperoleh dari para sufi atau para tokoh tasawuf. Sedangkan psikoterapi mengkaji kepribadian dan kejiwaan manusia itu secara lahiriyah saja, yang mana hanya di kaji melalui tingkah laku sehari-harinya

dan juga melalui lingkungan sekitar atau pengalaman yang pernah di alami.

Penyatuan antara psikologi dan tasawuf sebetulnya sangat wajar karena keduanya memiliki bidang konsentrasi pada penyakit kejiwaan. Penekanan rasionalitas pada psikoterapi sebagai ilmu modern akan diperkaya oleh tasawuf karena masalah kejiwaan terdiri dari unsur yang tidak empiris seperti kecemasan, rasa putus asa, dan ketakutan. Tujuan mendirikan jurusan ini tentu saja untuk melahirkan sarjana-sarjana yang mampu menerapkan *treatment* terapi penyakit kejiwaan dengan menggunakan ilmu tasawuf sedangkan psikoterapi menjadi diagnosa bagi penyakit kejiwaannya tersebut. Jadi keduanya mempunyai sinkronisasi atau kolaborasi dalam menghadapi permasalahan-permasalahan mengenai penyakit kejiwaan.³

Menurut Amin Syukur telah menjelaskan bahwasanya tasawuf adalah suatu bidang ilmu keislaman dengan berbagai pembagian di dalamnya, yaitu *tasawuf akhlaqi*, *tasawuf amali* dan *tasawuf falsafi*. *Tasawuf akhlaqi* berupa ajaran mengenai moral/akhlaq yang hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal. Ajaran yang terdapat dalam tasawuf ini meliputi *takhalli*, yaitu penyucian diri dari sifat-sifat tercela; *tahalli*, yaitu

³ Wawancara dengan Dosen Dr. Sulaiman, M. Ag pada Tanggal 23 Februari 2015.

menghiasi dan membiasakan diri dengan sikap perbuatan terpuji; dan *tajalli*, yaitu tersingkapnya nur ilahi (cahaya tuhan) seiringnya dengan simanya sifat-sifat kemanusiaan pada diri manusia setelah tahapan *takhalli* dan *tahalli* dilalui. *Tasawuf amali* berupa tuntunan praktis tentang bagaimana cara mendekati diri kepada Allah. *Tasawuf amali* itu identik dengan *tarekat*, sehingga bagi mereka yang masuk *tarekat* akan memperoleh bimbingan semacam itu. Sementara *tasawuf falsafi* berupa kajian tasawuf yang dilakukan secara mendalam dengan tinjauan filosofis dengan segala aspek yang terkait di dalamnya. Dalam *tasawuf falsafi* ini dipadukan visi intuitif tasawuf dan visi rasional filsafat. Dari ketiga bagian tasawuf tersebut, secara esensial semua bermuara pada penghayatan terhadap ibadah murni (*mahdlah*) untuk mewujudkan *akhlaq al-karimah* baik secara individual maupun sosial.⁴

Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, bahwa tingkah laku seseorang yang nampak secara lahiriah, terjadi karena dipengaruhi keyakinan yang dianutnya⁵ Dengan integrasi dan interkoneksi antara tasawuf, kedokteran dan psikologi, dapat

⁴ Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual "Solusi Problem Manusia Modern"* (yogyakarta: pustaka pelajar, 2003), h. 1-2.

⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), h. 76.

saling melengkapi dan berkembang secara bersama sehingga dikotomi ilmu tidak akan terasa lagi di dunia Islam.⁶

Himpunan mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi atau HMJ TP, merupakan wadah fasilitas bagi mahasiswa tasawuf dan psikoterapi pada umumnya, organisasi ini bekerja untuk membantu peningkatan kualitas mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi dalam pengembangan minat serta bakat kreatifitasnya masing-masing dan kegiatan-kegiatan yang tidak diperoleh oleh mahasiswa di bangku kuliah, di mana kegiatan tersebut masih berkesinambungan dengan jurusan tasawuf dan psikoterapi itu sendiri. Beberapa kegiatan yang ada pada program HMJ TP diantaranya adalah pelatihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD).

Dan HMJ TP juga mempunyai program yang lain-lainnya lagi seperti, pelatihan alat ukur psikologi yang bertempat di Lab Fakultas Ushuluddin, pelatihan konseling yang juga bertempat di Lab Fakultas Ushuluddin, pelatihan hipnoterapi, pelatihan terapi bekam, pelatihan terapi EFT, pelatihan ESQ, pelatihan mengaktifkan indra keenam dan pengendaliannya, yang mana tempat berlatihnya di kantor

⁶ Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang 2011, h. 1.

HMJ TP sendiri yang di laksanakan rutin pada minggu kedua.⁷

HMJ TP juga mempunyai lembaga penelitian mahasiswa tasawuf dan psikoterapi yang di singkat PEMTAS (penelitian mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi). Lembaga PEMTAS ini berdiri pada hari senin 12-02-2013, yang mana PEMTAS berdiri atas dasar ide mahasiswa untuk mengembangkan keilmuannya dalam bidang penelitian. Dan penelitiannya memfokuskan pada keilmuan tasawuf dan psikoterapi, di dalam lembaga PEMTAS ini mempunyai sepuluh mahasiswa yang bergabung dan mahasiswa tersebut mayoritas dari angkatan 2010. Dengan berdirinya lembaga PEMTAS, HMJ TP sangat mendukung bahwasanya lembaga tersebut sangat berguna sekali bagi mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dan bertambah pula kreatifitas mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dalam bidang penelitian, karena dengan dikembangkannya penelitian dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi itu bisa memberikan wawasan dan perkembangan keilmuan dalam menggali lebih dalam lagi apa yang terdapat dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi. Dan juga dapat mempermudah mahasiswa TP dalam belajar karya tulis ilmiah

⁷Wawancara dengan ketua HMJ-TPSaudara Fadilperiode 2013-2014 pada Saat Rapat Koordinasi Bulanan di Kantor HMJ-TP pada Tanggal 13 Maret 2013.

yang nantinya juga berguna dalam pelaksanaan pembuatan skripsi.⁸

Dan untuk tahun ini dan baru-baru ini telah di buka klinik yang mana dalam klinik tersebut ada beberapa terapi yang di kembangkan dan di praktekkan untuk mahasiswa UIN Walisongo Semarang sendiri dan masyarakat luas di luar UIN Walisongo Semarang. Klinik ini didirikan bertujuan untuk menampung dan menunjang kreatifitas mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dalam mempraktekkan dan mengembangkan ilmu-ilmu terapi yang mana telah diajarkan di dalam perkuliahan ataupun dikegiatan ekstrakurikuler yang mana dilaksanakan dalam kegiatan HMJ TP. Jadi, dalam jurusan tasawuf dan psikoterapi ini antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan yang ada di HMJ TP itu sangat bersinergi sekali, karena apabila di perkuliahan itu yang di sampaikan hanya dominan materi dan teori, sedangkan di kegiatan HMJ TP itu adalah praktek dan pengembangan dari apa yang sudah di terima dari materi dan teori di perkuliahan tersebut.⁹

⁸ Wawancara dengan Ketua Lembaga PEMTAS (penelitian mahasiswa tasawuf dan psikoterapi) Saudara M. Kholik pada Saat Rapat Keanggotaan di R6 PKM Lantai 2 Tanggal 12 Juli 2014.

⁹ Wawancara dengan Ketua HMJ-TP Saudara Rois Angkatan 2014-2015 pada Saat Rapat Evaluasi Bulanan Tanggal 17 Agustus 2014.

2. Psikosufistik dan Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisomgo Semarang

Seperti yang telah terpaparkan di atas, bahwa psikosufistik ialah jelmaan nama dari Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang berkonsentrasi pada keilmuan mengenai kejiwaan dan kepribadian, baik ditinjau dari keilmuan tasawuf atau psikologi yang lebih umum. Seiring dua keilmuan tersebut, sudah tentu untuk memperoleh hasil yang maksimal dari keilmuan ini, yang tidak sekedar menerima secara teoritis maka dibutuhkan suatu tindakan yang lebih aktif dalam bentuk aplikatif atau praktek.

Adanya pelatihan dalam mengolah seni pernafasan, tidaklah bisa dikatakan suatu bentuk praktek yang sama sekali tidak berkesinambungan dengan ranah pengembangan keilmuan tasawuf dan psikoterapi atau psikosufistik. Karena dalam seni mengolah nafas mengantarkan manusia lebih dapat merasakan nikmat yang telah diberikan oleh sang pencipta khususnya nikmat dalam bernafas, dengan begitu keadaan diri menjadi lebih tenang, lebih nyaman, serta lebih sehat tentunya. Dan itu tidaklah lepas dari ranah keilmuan tasawuf dan psikoterapi. Seni Pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD) yang berada di program kegiatan Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menjadi sarana mahasiswa dalam meningkatkan potensi mahasiswa melalui olah raga,

olah rasa dan olah jiwa.¹⁰ Karena pada latihan ini bukan hanya sekedar mengolah nafas dengan menarik nafas kemudian mengeluarkannya melalui hidung maupun mulut, tapi pengolahan nafas di sini seiring dengan menggerakkan tubuh yang sifatnya bermanfaat dalam berolahraga, lalu mengolah nafas dengan di iringi zikir guna untuk menguatkan rasa dalam hati secara benar-benar menghayati hingga berdampak pada komunikasi raga dan jiwa secara substansi, dan dari potensi pengolahan nafas ini dapat membangkitkan potensi pelaku pengolah nafas yang dinamakan radiasi tenaga dalam.¹¹

Proses pelatihan pernafasan psikosufistik ini bertujuan dalam hal memperbaiki kondisi kesehatan tubuh dari keadaan sakit menjadi sehat, memelihara dan meningkatkan kondisi kesehatan tubuh, mendistribusikan potensi tubuh yang kuat untuk menutupi potensi tubuh yang lemah, dan juga mengembangkan potensi lahiriah atau batiniah yang terpendam dalam diri seseorang, serta menenangkan dan membuat kondisi nyaman pada penderita sakit, baik itu sakit fisik, mental maupun spirit.¹²

¹⁰ Wawancara dengan Demisioner Koordinator Devisi Ke-TP-an HMJ-TP Periode 2013-2014, pada Tanggal 2 Maret 2014, di mana Devisi ke-TP-an Merupakan Devisi yang Menaungi Program Pelatihan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang.

¹¹ Wawancara dengan Ketua RTD Saudari Tia Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 9 Maret 2015.

¹² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 8 April 2014.

Manusia sendiri dikelompokkan pada level bodynya yang terdiri dari, level tubuh fisik yang terdiri dari fisik, eterik dan astral yang kecenderungan ke aspek power atau pergerakan, lalu level body mental terdiri dari mental body dan emosional body yang kecenderungan pada aspek sensitivitas atau emosional, kemudian *level of body* spirit yang terdiri dari psikis body dan spirit body, kecenderungannya ke aspek kontrol atau kesadaran.¹³ Tentunya dapat dikatakan sebagai suatu praktek yang tepat bahwa seni pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD) dapat membantu pemahaman mahasiswa tentang spiritualitas yang tersirat dari keilmuan tasawuf dan psikologi.

B. Profil Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikoterapi UIN Walisomgo Semarang

1. Lokasi

Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD), merupakan sarana berolahraga, mengolah nafas, mengolah rasa serta jiwa oleh mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi, yang kemudian menjadi aktifitas rutin dalam program kegiatan Himpunan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP). Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 06.00 wib sampai dengan selesai, yang berlokasi

¹³ Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Pengobatan*, (Bandung: RTD, 2004), h. 2.

di kampus 2 halaman Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Jalan Prof. DR. Hamka Ngaliyan km. 2 Semarang 50181 Jawa Tengah. Fakultas Ushuluddin sendiri berlokasi di kampus II UIN Walisongo Semarang bersama dengan Fakultas Tarbiyah, fakultas tersebut terletak di Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang, yang lokasinya kurang lebih 1 km dari kampus I UIN Walisongo Semarang.¹⁴

2. Sejarah

Sejarah Yayasan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD) diawali dari minat besar beberapa orang mahasiswa Teknik Mesin ITB kepada tenaga dalam dan seluk beluknya tahun 1987. Di kelompok diskusi tenaga dalam inilah *Rd. Aas Rukasa* dan kawan-kawannya suka berkumpul. Dengan latar belakang kesamaan hobi dan persepsi, mereka mulai diskusi, menggali dan mencari literatur referensi tentang tenaga dalam dari berbagai sumber. Secara keilmuan dari sinilah dimulai penyusunan teori, pengobatan dan pengenalan alam metafisik.

Kegiatan unik pencinta tenaga dalam ini terus berlanjut hingga tahun 1989. Bahkan hobi mereka menular kepada beberapa teman kuliah Aas di jurusan Teknik Mesin ITB. Pada tahun ini, proses penggalian ilmu banyak dilakukan di rumah salah seorang anggota kelompok. Pada masa ini

¹⁴ Observasi Langsung pada Saat Latihan RTD, pada Tanggal 6 April 2014.

latihan-latihan meditasi, kewaskitaan, pengobatan dan pengenalan alam metafisik semakin dimantapkan dan ditambah analisa jurus, aplikasinya dalam pengobatan dan mengadakan perbandingan dengan jurus-jurus lain. Dari proses diskusi ini lahirlah nama Radiasi Tenaga Dalam.

Di tahun 1990, kelompok ini mulai berubah, beberapa orang pergi dan beberapa lainnya bergabung dalam kelompok tenaga dalam ini. Di bawah pimpinan dan bimbingan Aas, tercatat ada 18 orang yang mulai mengadakan latihan secara teratur. Latihan telah menggunakan jurus khas Radiasi Tenaga Dalam yang diciptakan oleh Rd. Aas Rukasa. Kurikulum RTD telah disusun dan jurus-jurus yang telah diciptakan mulai dibakukan. Walaupun belum terorganisir dengan baik, kegiatan latihan berjalan cukup teratur dengan porsi yang cukup berat. Tidak heran kalau kelompok ini mempunyai bekal keilmuan yang cukup matang dan menjadi cikal bakal pelatih pertama RTD kelak. Untuk menuju sebuah perguruan tenaga dalam yang terbuka untuk masyarakat umum, diadakanlah pemusatan latihan yang mana diikuti oleh sepuluh orang anggota kelompok.

Dari hasil proses penggalan ilmu yang cukup lama ini, akhirnya mereka bertekad untuk mendirikan suatu perguruan tenaga dalam dengan menggunakan konsep yang didapat selama perjalanan diskusi mereka. Suatu nilai lebih yang ditawarkan adalah ketenagadalaman dituangkan dalam

bahasa ilmiah yang empiris dan rasional serta di pahami dengan pemikiran ilmiah. RdAas Rukasa yang dianggap sebagai orang yang mempunyai keilmuan paling tinggi, menjadi guru besar RTD. Beliau lah yang mendesain semua jurus berdasarkan riset yang dilakukannya. Ada langkah berikutnya atas masukan dari seorang dosen ITB yang merupakan orang tua dari salah satu anggota kelompok serta seorang notaris dari tokoh wanadri Bandung, Bapak Sabar Partakoesoema, maka didirikanlah kelembagaan Radiasi Tenaga Dalam (RTD) dengan nama Yayasan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam berdasarkan akta notaris R.H.M Sabar Partakoesoema, SH. nomor 48 tanggal 30 Juli 1992. Mereka yang tercatat sebagai badan pendiri adalah Rd. Aas Rukasa, Ryzca Natasuwarna dan Arswendi.

Hari jadi RTD dirayakan tanggal 14 Juli 1992 dengan pengajian yang sederhana dan mengundang beberapa perguruan tenaga dalam lainnya yang ada di Bandung dalam rangka silaturahmi dan menggalang kerjasama dengan sesama perguruan tenaga dalam. Sejak itu RTD banyak dikenal tidak hanya di Bandung saja tetapi sampai ke daerah Jawa Barat lainnya. Ini dikarenakan kiprah RTD dalam hal pengobatan dan minat besar masyarakat sendiri terhadap senam pernafasan untuk kesehatan. Laju perkembangan RTD semakin terasa cepat dan menggembirakan, seiring dengan itu, RTD yang berpusat di Bandung mendirikan cabang RTD

didaerah lain, antara lain : Banjar, Cijulang, dan Malang, Copenhagen (Denmark), serta cabang yang lainnya. Untuk mengakselerasi perkembangan RTD, maka dilakukan pendekatan kepada pihak IPSI di Bandung. Pada bulan Maret tahun 1994 atas jasa baik anggota RTD yang merupakan rekan baik Bapak Eddie M Nalapraya (Ketua PB IPSI), ternyata RTD mendapat sambutan positif dari pihak IPSI, terbukti diajaknya RTD bekerjasama untuk menciptakan senam manula khas Indonesia dan diundangnya RTD sebagai peninjau pada Munas IX IPSI yang diselenggarakan bulan April 1994.¹⁵

Dan yang patut dibanggakan adalah RTD dilahirkan dari kalangan generasi muda yang kreatif, sampai saat ini RTD juga masih dipimpin dan dikelola oleh pengurus yang usianya relatif muda. Disamping itu semangat kekeluargaan dan rasa kebersamaan yang masih tertanam pada jiwa mereka. Meskipun muda mereka sangat berpotensi untuk mengisi pembangunan Negara Indonesia yang tercinta. Selain ingin melestarikan budaya yang telah berakar di Indonesia, lembaga ini juga berusaha mengatasi masalah-masalah kesehatan dengan metode olah pernafasan yang makin lama makin berkembang. Selama ini pengembangan olah raga pernafasan selalu didasarkan pada pemikiran-pemikiran yang

¹⁵ Rd. Aas Rukasa, *LSP. Radiasi Tenaga Dalam* (Bandung: RTD, 1998), h. 1-3.

konvensional tanpa mengadakan rekayasa dan analisa secara ilmiah dan pembahasan materi secara menyeluruh dan terbuka. RTD merupakan institusi yang mengembangkan dan melatih olah raga pernafasan, aerobik, senam, yoga *asanas* dan meditasi. RTD akan berkembang terus, dengan selalu mengharap ridho dan bimbingan Allah SWT.¹⁶

Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD) hingga akhirnya sampai pada Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP), awal mulanya dibawa oleh Amiruddin Faizal yang merupakan mahasiswa jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang angkatan 2005 dan lulus pada tahun 2010. Kegiatan ini pada awalnya belum terlaksana secara rutin dan pasti, waktu itu Amir hanya kadangkala mengajak beberapa temannya untuk berolahraga bersama. Seiring waktu nama RTD akan menjadi terkenal dikalangan mahasiswa Ushuluddin dan sampailah pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi yang kemudian mengundang Amiruddin Faizal sebagai pembicara pada kegiatan *campingspiritual* tahun 2010. Karena merasa apa yang ada di RTD ini sangat menunjang bagi potensi mahasiswa tasawuf dan psikoterapi agar lebih berkarakter, maka dimintalah kesediaan waktunya Amiruddin Faizal oleh

¹⁶ Di unduh pada tanggal 12 maret 2014, <http://blog.ub.ac.id/tyolist/2012/06/25/radiasi-tenaga-dalam-rtd/14-04-2014>.

HMJ TP untuk dapat membagi ilmunya pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi.¹⁷

Semenjak akhir tahun 2010 kegiatan ini mulai berjalan, ketika masa peralihan jabatan pengurus HMJ TP dari periode 2009-2010 ke periode 2010-2011 akhirnya RTD diresmikan sebagai kegiatan rutin HMJ TP yang berada pada program kegiatan HMJ yang diberi nama latihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam.¹⁸ Atas semangat keaktifan mahasiswa TP terhadap RTD menjadikan RTD masih konsisten hingga sampai saat ini, yakni periode 2014-2015.¹⁹

3. Makna dan Tujuan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam



Gambar di atas ialah lambang dari Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam, yang mempunyai makna;

¹⁷ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung pada Tanggal 9 April 2014.

¹⁸ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 14 April 2015.

¹⁹ Wawancara dengan Ketua HMJ-TP Saudara Rois Angkatan 2014-2015 pada Saat Rapat Bulanan Tanggal 11 April 2015.

- Satu Tongkat** : Melambangkan perkembangan kesadaran spiritual secara Vertikal
- Dua Ular** : Melambangkan Polaritas Energi melalui latihan
- Sayap** : Pembebasan Pikiran “*mind*” dengan naiknya kesadaran
- Mahkota** : Integritas kesadaran dengan tubuh atau badan, sehingga tidak ada pemisahan kesadaran dengan badan
- Warna Emas** : Melambangkan eksistensi kekuatan energi
- Api** : Melambangkan pengembangan aura “*Energi yang melingkupi tubuh*”
- Warna Merah** : Melambangkan Vitalitas
- Warna Biru Tua** : Melambangkan kedalaman spiritual yang menjadi dasar proses pengajaran Sejarah RTD.

Di dalam RTD mempunyai motto “*Di dalam Ketenangan Terkandung Kekuatan*”, yang berarti bahwa manusia sebagai jiwa yang tenang padadasarnya mempunyai potensi atau kekuatan yang luar biasa di dalam dirinya, di samping memang dalam proses latihan dalam RTD melakukan komunikasi dengan energi secara ramah terhadap alam semesta yang di mana energitersebut dapat

menghasilkan kekuatan yang luar biasa.²⁰ Seperti ungkapan yang disampaikan AM Rukky Santoso, Energi ini hasil interaksi tubuh dengan alam semesta yang merupakan sumber energi tak terbatas. Memanfaatkan energi alam semesta berarti mendapatkan kekuatan maha besar, dan sangat berguna bagi kehidupan ini.²¹

Radiasi sendiri merupakan pemancaran dan perambatan gelombang yang membawa tenaga melalui ruang atau antara, misal pemancaran dan perambatan gelombang elektromagnetik, gelombang bunyi, gelombang lenting, penyinaran.²² Sedangkan tenaga dalam atau *Krachtologi* (berasal dari perkataan *Krachtos* yang berarti tenaga dan *Logos* yang berarti ilmu). Pada 4000 SM, *Krachtologi* sudah dikenal oleh orang-orang Mesir Kuno. Dalam sebuah buku Papyrus "*Yedimesish Ontologia*" yang sudah disalin dalam bahasa Gri Kuno, menceritakan, bila otot bahu digerakkan akan mengeluarkan tenaga aneh sehingga dapat merobohkan

²⁰ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 3 Agustus 2014.

²¹ AM Rukky Santoso, *Right Brain "Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan untuk Kehidupan yang Lebih Berkualitas"* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, cet. Ke-4, 2003), h. 103.

²² Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, cet. Ke-3, 1990), h. 718.

orang yang sedang marah.²³ Tenaga dalam dihasilkan oleh keaktifan hormon yang sensitif terhadap dimensi etherik.²⁴ "Segala yang ada di alam semesta merupakan manifestasi energi", seperti gravitasi, dan gelombang magnet, serta energi matahari. Tenaga dalam adalah tenaga dari energi biolistrik tubuh yang diolah dengan senam pernafasan tenaga dalam hingga *voltase biolistrik* tubuh meningkat lebih besar dari normal. Setiap listrik akan menghasilkan medan listrik yang cukup besar begitu juga dengan biolistrik tubuh akan menghasilkan medan listrik yang besar jika distimulir dengan menyedot nafas dan terus ditahan di dada atau perut maka medan biolistrik akan membesar, tenaga dalam ini terkontak apabila ada kontak dimensi *etheric body*, suatu obyek dengan obyek lain.²⁵ Jadi, Radiasi Tenaga Dalam diartikan pancaran energi elektromagnetik.

Pelatihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD) ini ditujukan untuk kesehatan diri sendiri, dan juga untuk membantu penyembuhan orang lain. Di samping itu RTD juga berperan sebagai sarana pendalaman spiritual seseorang dengan melalui aktualisasi diri dan menuju kesadaran bahwa

²³Di unduh pada tanggal 23 juli 2014, http://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah_tenaga_dalam/18-08-2014.

²⁴ Tim Radiasi Tenaga Dalam., *Modul I Pengenalan Tenaga Dalam*, (Malang: RTD, 2001), h. 1.

²⁵AM Rukky Santoso, *Right Brain "Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan untuk Kehidupan yang Lebih Berkualitas"*, h. 113.

sesungguhnya manusia telah dikaruniai oleh Tuhan berupa potensi-potensi diri yang sangat luar biasa. RTD juga tidak terlepas dari unsur beladiri yang bersifat fisik maupun metafisik.²⁶

4. Tahapan Latihan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

Sebagaimana tujuan dari pelatihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD), yang berfungsi untuk kesehatan jasmani dan rohani untuk mendapatkan kebermaknaan dan kesadaran spiritual.²⁷ RTD berdiri sebagai lembaga pengembangan spiritualitas dengan melalui teknik-teknik pengolahan jiwa yang dapat dipahami secara ilmiah maupun alamiah. Secara global kegiatan ini memang menghasilkan bagaimana mengolah yang namanya tenaga dalam, maka dari itu lembaga ini mempunyai beberapa runtutan serta tahapan guna mencapai dari apa yang telah menjadi tujuan dari RTD ini sendiri. Adapun kegiatan-kegiatan tersebut yaitu:

a. Pembukaan

Pembukaan yaitu dibuka dengan berdoa bersama, doa yang dibaca yaitu adalah: Syahadat 3x, al-fatihah 3x, Istigfar 3x, Sholawat 3 kali, terus berdoa dengan harapan masing-masing. Setelah itu tarik nafas sedalam-dalam

²⁶ Rd. Aas Rukasa, *LSP. Radiasi Tenaga Dalam*, h. 5.

²⁷ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 10 April 2014.

mungkin tahan dalam perut dan hembuskan nafasnya dan rasakan kenikmatan yang didapat setelah berdo'a.

b. Jogging

Olah raga jogging yaitu pemanasan dengan berlari-larian, di mana akan berfungsi memompa jantung secara ritmik, jogging dapat membantu kelancaran aliran darah, jadi aktifitas ini lebih cenderung memelihara tubuh fisik.

c. Pemanasan

Kegiatan ini dilakukan guna menggerak-gerakkan atau melemaskan otot-otot tubuh, mulai dari menggerak-gerakkan kepala sampai kaki. Pemanasan ini sudah umum dilakukan tiap orang yang hendak berolahraga.

d. Yoga Asanas

Yoga *Asanas* adalah sikap tertentu sedemikian rupa, sehingga bagian-bagian tertentu dari tubuh menjadi tegang, ditahan dengan waktu tertentu dan dibarengi dengan olah pernafasan, yaitu tarik nafas melalui hidung di tahan dalam perut dan dikeluarkan melalui hidung lagi. Dan setiap gerakan yoga harus senantiasa mengucapkan Asma Allah dalam hati setiap detiknya, yoga asanas penting bagi kesehatan, karena bahwa timbulnya penyakit organ tertentu merupakan akibat dari ketidاكلancaran saluran darah atau sistem saraf, entah itu penyempitan, rasa nyeri atau kekakuan. Jika bagian organ tubuh itu

direganggakan, maka akan terjadi aliran darah, sistem saraf, dan kelancaran laju aliran prana. Maka dari itu jika dilatih secara teratur penyempitan, rasa nyeri atau kekakuan perlahan akan hilang dan merasa lebih nyaman dan sehat.

*“Dengan berlatih yoga ini, dapat membantu menghilangkan rasa sakit yang sifatnya kaku dibagian-bagian tubuh, seperti halnya pada sekitar pergelangan lengan tangan kaki dan perut yang sedang kram, atau leher yang sedang kram maka perlahan-lahan ketika melakukan gerakan-gerakan yoga rasa sakit tersebut hilang”.*²⁸

Yoga juga sangat membantu sekali keseimbangan tubuh yang di mana manfaatnya juga berpengaruh pada intelektualitas. Jadi sangat erat sekali hubungannya dengan aktifitas mahasiswa selaku kaum intelektual. Karena berintelektual tanpa adanya prinsip yang mendasar maka tidak akan tercapai apa harapan dari berintelektual itu sendiri, maka dari itu yoga lah salah satu jalan untuk menghantarkannya kepada penempatan intelektual yang mempunyai prinsip yang mendasar.²⁹ Di dalam yoga asanas tersebut juga terdapat banyak gerakan-gerakan

²⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Kholiq pada Tanggal 16 Juli 2014.

²⁹ Wawancara dengan peserta RTD Saudara Agus pada Tanggal 24 Juli 2014.

yoga yang sangat spesifik sekali dalam mengolah energi tenaga dalam dan pengolahan energi tersebut juga bisa bermanfaat bagi kesehatan contohnya menyembuhkan asma, pilek, pusing dan lain sebagainya. Dan ada juga gerakan yoga asanas yang bisa membantu meningkatkan seksualitasnya dalam hidup berumah tangga lebih harmonis dan gerakan tersebut juga membantu para lelaki atau wanita yang mandul untuk segera bisa mendapatkan anak dalam hidup berumah tangga. Dan ada juga gerakan yoga asanas yang spesifikasinya bisa meningkatkan ketajaman intuisi didalam mencapai kesadaran jasmani dan rohani. Yang mana kesadaran tersebut dapat memperoleh potensi alami yang luar biasa yang lahir dalam diri seseorang. Seperti contoh potensi bisa melihat makhluk ghaib, potensi bisa mengetahui sesuatu hal yang akan terjadi, dan potensi-potensi lainnya yang luar biasa.

Gerakan-gerakan tersebut dinamakan gerakan yoga asanas nafas kelinci, nafas anjing, nafas lilin, nafas gayung, nafas bolang baling, dan nafas grounding. Dari keseluruhan gerakan tersebut mempunyai makna dan manfaat tersendiri bagi jasmani dan rohani. Dan gerakan-gerakan tersebut sangat identik dipakai pada saat latihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam.³⁰

³⁰ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 4 Desember 2014.

e. **Senam Seri Pernafasan**

Sebelum beranjak ke senam seri pernafasan perlu diketahui bahwasanya di dalam RTD sebelum atau sesudah atau pada saat pelatihan RTD diharuskan atau diwajibkan senantiasa mengucapkan Asma Allah dalam hati atau dzikir setiap detiknya atau setiap tarikan nafas dan hembusan nafas, karena semua itu adalah rangkaian paling penting dalam pelatihan RTD, tanpa berdzikir dalam hati setiap pelatihan maka sia-sialah pelatihan yang dilakukan, karena dengan menyebut Asma Allah dalam hati setiap rangkaian pelatihan itu sangat membantu dalam proses penyatuan energi radiasi tenaga dalam itu sendiri.

Senam seri pernafasan umum, Senam seri ini terdiri dari 23 tingkatan, dimulai dari senam seri 0 sampai senam seri 22. Setiap tingkat mempunyai jurus yang berbeda-beda pengarahannya dan pengolahan energi yang berbeda pula. Pada tingkatan S3 (Senam seri3) tiap anggota RTD diberi pelatihan meditasi sesuai kurikulum. Lalu pada tahap selanjutnya senam seri penyegaran, Senam ini diprioritaskan untuk mereka yang berusia 40 tahun ke atas atau mereka yang terbatas ruang gerakannya, Misalnya karena sering sakit-sakitan atau sulit melakukan gerakan-gerakan senam seri biasa. Namun senam ini tidak menutup kemungkinan untuk mereka yang berusia di

bawah 40 tahun, berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Pada senam penyegaran, pelatihan meditasi diberikan sejak awal atau SP 1(Senam Penyegaran 1), karena orang-orang diatas 40 tahun dianggap lebih membutuhkan dan lebih stabil emosinya. Kestabilan emosi sangat diperlukan dalam latihan meditasi, sedang yang usianya relatif muda harus terlebih dulu diberikan pembebanan awal dan bimbingan moril dalam hal tanggung jawab keilmuan yang pernah ia pelajari. Untuk melanjutkan senam seri pernafasan baik umum maupun senam seri penyegaran ke tingkat yang lebih tinggi harus melalui ujian kenaikan tingkat terlebih dahulu. Baik ujian teori maupun prakteknya dilakukan setiap 3 bulan sekali. Dalam hal kenaikan tingkat diberikan suatu modul sebagai pembahasan teori keilmuan agar setiap anggota RTD dapat mengerti dan mengetahui fungsi apa yang ia pelajari.³¹

Senam seri RTD juga terbagi lebih spesifik dengan hanya senam seri 0 sampai seri 6 kemudian ditutup dengan senam yang dinamakan senam sehat atau seri 7. Tahapan ini dianggap cukup dikarenakan dari sekian senam seri tersebut sudah dapat mencakup dari

³¹ Rd. Aas Rukasa, *Modul Jurus LSP. Radiasi Tenag Dalam*, (Bandung:RTD, 1999), h. 4.

sekian yang inti dari tujuan RTD yakni, untuk pembersihan energi negatif, dan pengisian energi positif, perlindungan, beladiri, kesehatan dan lain sebagainya.³²

“Senam seri RTD ini memang menyerupai jurus yang ada pada silat, senam ini cenderung unik karena terdapat bentuk-bentuk gerakan ada yang seperti mencabut rumput, renang, menari dan berputar-putar.”³³ Gerakan senam dalam RTD disamping memberi efek kesehatan, senam ini menjadi salah satu hal yang berbeda dari beberapa lembaga-lembaga yang lain. Seperti adanya senam mengolah nafas dengan meniru gaya beberapa hewan, menjadikan bahwa RTD ini memberikan keunikan tersendiri dalam setiap gerakan-gerakannya”.³⁴

Gerakan senam dalam RTD fungsinya banyak sekali, mulai dari gerakan pembersihan energi negatif, pengisian energi positif, perlindungan atau benteng, pengolahan energi, sampai pada juga tingkatan senam energi cinta dan beladiri metafisik, serta membantu dalam kepekaan mata, dan kepekaan intuisi, sehingga pelatihan RTD ini juga bisa menjadi sarana melihat aura, membersihkan aura bahkan mematerialisasikan energi

³² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 12 November 2014.

³³ Wawancara dengan Beberapa Peserta RTD Psikosufistik pada Tanggal 15 November 2014.

³⁴ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Roispada Tanggal 17 November 2014.

aura itu sendiri terhadap keperluan-keperluan yang sedang diinginkan.³⁵

f. Meditasi

Prinsip dasar meditasi sesuai dengan yang ada di RTD, yaitu mengingat Tuhan dengan berdzikir dan tidak mengingat apa pun selain Dia. Pengertian meditasi menurut RTD adalah mentransformasikan kesadaran biasa yang telah dimiliki kepada kesadaran yang lebih tinggi. Seseorang yang sering melatih meditasi dan berhasil (*berevolusi*) dalam meditasi biasanya karena ia sudah terlatih menaikkan kesadarannya hingga akan terbawa ke perilaku kehidupannya sehari-hari. Sehingga control dalam diripun lebih terkendali.³⁶

Ada beberapa jenis cara-cara meditasi RTD untuk maksud dan tujuan tertentu, meski tidak lepas dari prinsip dasar meditasi itu sendiri. Meditasi sebaiknya dibimbing seorang guru untuk menghindari gangguan atau jebakan yang menyesatkan meditator. Misalnya autosugesti yang negative atau halusinasi karena adanya gangguan pada struktur syaraf, manfaat lain latihan meditasi adalah untuk lebih menghaluskan energi dari pengolahan senam seri

³⁵ Wawancara dengan Peserta RTDSaudara Farid pada Tanggal 16 November 2013.

³⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Agus pada Tanggal 8 Agustus 2014.

pernapasan dan melatih kepekaan diri terhadap segala hal, dan untuk mempertajam intuisi. Sedangkan fungsi lainnya adalah untuk menghilangkan stress, trauma dan lain-lain. Dalam hal ini pengarahan atau bimbingan guru meditasi sangat penting.³⁷

Banyak kejadian yang tidak disangka-sangka dalam bermeditasi, di mana pusat fokus telah menyelam ke alam bawah sadar. Meditasi menciptakan keadaan yang mungkin tidak pernah dialami di alam nyata, karena kadang dalam bermeditasi seseorang yang jauh disana tapi sering dipikirkan tiba-tiba ada dan berkomunikasi.³⁸ Meditasi juga kadang menghadirkan bayangan orang yang sudah meninggal hadir.³⁹ Namun pada intinya meditasi adalah saran pelatihan yang ada di dalam RTD guna meningkatkan kesadaran dan kepekaan diri melalui penghayatan seluruh indra khususnya penekanan pada introspeksi dengan berkomunikasi dengan hati dan di haturkan kepada sang pencipta alam, pada hakikatnya meditasi adalah penyatuan antara manusia dengan tuhan dan manusia dengan alam, apabila penyatuan itu sudah

³⁷ Tim Radiasi Tenaga Dalam. Modul I Pengenalan Tenaga Dalam, h. 10.

³⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudari Tia pada Tanggal 13 September 2014.

³⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid pada Tanggal 3 September 2014.

sempurna, maka tidak ada lagi penghalang yang membatasi antara tuhan, manusia, dan alam.⁴⁰

Meditasi adalah rangkaian pelatihan RTD yang sangat menentukan pencapaian tertinggi dalam pengolahan raga, rasa, dan jiwa. Karena dalam meditasi itulah akan menemukan pengalaman-pengalaman di luar perkiraan pemikiran, seperti halnya: pengalaman peristiwa di mana peristiwa yang terjadi dalam meditasi itu ternyata terjadi dalam kehidupan nyata, contohnya ketika bermeditasi seseorang melihat peristiwa mengenai terjadinya kebakaran di rumah teman, saat selesai bermeditasi selang berapa menit atau beberapa jam atau beberapa hari mendapatkan kabar bahwasanya ternyata rumah teman terbakar, dan saat itu akan sadar bahwasanya apa yang sudah digambarkan dalam meditasi ternyata terjadi dalam kenyataan. Semua itu bukan hal yang aneh, karena dalam meditasi di RTD itu mempunyai tahapan-tahapan tertentu yang mana tahapan tersebut yaitu:

1) Tahapan Pertama

Yaitu duduk sikap meditasi dan posisiikan seluruh tubuhnya dalam keadaan rileks dan senyaman nyaman mungkin, terus tarik nafas dari hidung sedalam dalamnya simpan dalam perut terus

⁴⁰ Observasi di tempat Latihan pada Tanggal 15 September 2013.

keluarkan nafasnya perlahan-lahan sambil lalu memejamkan mata guna untuk lebih fokus dalam bermeditasi, setelah itu ucapkan salam kepada sang maha penguasa alam semesta jagat raya ini Allah SWT. Setelah itu ucapkan salam terhadap alam sekitar, seperti: bumi, air, angin, udara, tanah, api, pohon-pohon dan binatang-binatang dan makhluk-mahluk lainnya yang ada di alam sekitar. Setelah itu ucapkan salam terhadap diri sendiri, seperti: tubuh, kepala, mata, hidung, mulut, telinga, tangan, kaki, dan seluruh organ-organ lainnya yang ada di dalam tubuh. Sambil mengucapkan salam terhadap objek yang di tuju senantiasa selalu mengolah nafas dan dzikir di dalam hati, seperti contoh tarik nafas sedalam-dalamnya dari hidung simpan dalam perut dan keluarkan nafas perlahan-lahan dari hidung lagi, ketika menarik nafas sambil mengucapkan salam dari hati terhadap objek yang di tuju dan setelah itu dibarengi dzikir Allah Allah Allah sambil lalu mengeluarkan nafas dari hidung perlahan-lahan setelah itu sambil lalu merasakan kenikmatan yang sangat nyaman rileks dan penuh dengan rasa ikhlas, pasrah, syukur kepada sang maha pencipta alam semesta Allah SWT.

Setelah tahapan pertama di lakukan. Maka, setelah itu diteruskan ketahapan kedua, tahapan kedua ini tahapan pengolahan energi.

2) Tahapan Kedua

Yaitu membuka cakra, cakra adalah generator-generator energi yang berfungsi sebagai sistem kelistrikan dan energi di dalam tubuh manusia. Singkatnya, cakra adalah sel pembangkit aura.⁴¹ Cakra-cakra ini tidak terletak pada tubuh fisik, melainkan pada tubuh non-fisik. Biasanya cakra-cakra berpusat di dalam atau di permukaan tubuh fisik dan ujungnya yang berfungsi sebagai pintu terdapat di luar tubuh fisik.⁴² Kata Cakra sendiri berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti Roda (berputar). Cakra adalah pintu energi yang berfungsi memompa energi kotor keluar dari tubuh dan menggantinya dengan energi baru dan bersih.⁴³ Cakra merupakan pusat-pusat tenaga pada tubuh manusia yang aktif setiap saat entah itu disadari atau tidak.

⁴¹ Agus Musthofa, *Dzikir Tauhid dan Pancaran Aura* (Surabaya: Padma Press, 2006), h. 180.

⁴² Irmansyah Effendi, *Shing Chi: Teknik Efektif untuk Mengakses Energi Ilahi* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 1.

⁴³ Irmansyah Effendi, *Rei Ki Tummo: Teknik Efektif untuk Meningkatkan Kesadaran dan Energi Spiritual* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005), h 73.

Energi bergerak melalui cakra-cakra untuk menghasilkan kondisi psikologis tubuh yang berbeda-beda, karena setiap cakra akan mempengaruhi kondisi psikologis tubuh, seperti perasaan marah, sedih, gembira, tenang, konsentrasi, dan lain-lain. Setiap cakra adalah pusat emosi dan pusat dari sebuah lapisan tubuh.

Cakra dalam pengertian spiritual adalah tempat atau jalur keluar masuknya energi prana atau sebagai transformer energi. Cakra ini bila dilihat dengan mata batin akan terlihat seperti sebuah roda cahaya yang berputar atau seperti bunga teratai. Masing-masing cakra memiliki frekuensi dan gelombang yang berbeda-beda. Setiap daun teratai mewakili jumlah frekuensi yang digetarkan, frekuensi terendah dimulai dari cakra terbawah dan semakin banyak jumlah daunnya, maka frekuensinya juga semakin tinggi. Jika cakra berputar searah jarum jam, maka cakra akan memompa masuk energi bersih kedalam tubuh. Namun sebaliknya, jika berputar berlawanan arah jarum jam, maka ia akan memompa keluar energi yang sudah terpakai dari dalam tubuh. Dengan fungsi yang sangat penting inilah, keseimbangan dan keaktifan cakra memegang peranan penting dalam

aktifitas tubuh manusia, seperti kesehatan, kekuatan, kepekaan, ketajaman, kesadaran dan lain-lain.⁴⁴

Ada banyak sekali cakra pada tubuh manusia, yaitu sekitar 365 buah yang disebut cakra minor dengan berbagai ukuran, tetapi tujuh cakra utama pada tubuh manusia adalah cakra-cakra besar atau cakra mayor yang berakar pada saluran sushumna, yaitu:

1. Cakra Dasar, terletak di ujung tulang ekor.
2. Cakra Sex atau Tantaran, yang terletak di tulang pelvis sedikit di atas kelamin.
3. Cakra flexus, yang terletak di pusar.
4. Cakra Jantung, yang sebagai namanya terletak di tengah dada di antara kedua puting.
5. Cakra Tenggorokan, terletak di tengah tenggorokan, beberapa millimeter di bawah pita suara.
6. Cakra *Ajna*, terletak di antara duaalis.
7. Cakra Mahkota, yang terletak di puncak kepala.⁴⁵

⁴⁴Alex Iskandar dan Endi Evianto, *Meditate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual* (Jakarta: PT, Elex Media Komputindo, 2008), h. 14.

⁴⁵Irmansyah Effendi, *KUNDALINI: Teknik Efektif untuk Membangkitkan, membersihkan, dan Memurnikan kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 10.

Pada tahapan kedua ini cakra yang dibuka yaitu dari keseluruhan cakra yang tujuh di atas tersebut, cakra di buka guna untuk mengalirkan energi terhadap seluruh tubuh fisik dan non fisik, dan mengolah energi tersebut atau mengendalikan energi tersebut.

3) Tahapan Ketiga

Yaitu apabila keseluruhan cakra yang tujuh tersebut sudah terbuka, maka mulailah mengolah energi alam semesta dengan cara mengimajinasikan menarik energi alam semesta yang melingkupi energi tanah, air, api, angin dan lain sebagainya. Setelah energi tersebut di tarik maka energi tersebut dialirkan keseluruh cakra-cakra yang sudah di buka dan diaktifkan, setelah itu tinggal difokuskan terhadap cakra mana yang mau digunakan untuk kebutuhan masing-masing cakra tersebut, seperti contoh memfokuskan terhadap cakra *ajna*, karena yang dibutuhkan adalah mempertajam intuisi. Di dalam RTD intuisi itu adalah kesadaran yang tinggi dan kepekaan jiwa yang amat sangat luar biasa atas kekuasaan Tuhan, kepekaan jiwa disini yang dimaksud adalah peka terhadap jati diri sendiri dan peka terhadap lingkungan alam sekitar dan alam semesta, dan kepekaan yang sesungguhnya yaitu peka

akan adanya energi Ilahi. Karena energi Ilahi inilah segala-galanya yang bisa mengolah dan mengendalikan kepekaan jiwa atas seluruh energi yang ada di alam semesta ini. intuisi bisa lebih peka apabila sering di latih terus menerus sampai bisa mengolah dan mengendalikannya.⁴⁶

4) Tahapan keempat

Tahapan keempat ini, yaitu tahapan perenungan, penyadaran, penyesalan, dan penyembuhan terhadap kehidupan diri, dan tahapan keempat ini terfokuskan kepada cakra *ajna*, karena cakra *ajna* yang menghantarkan terhadap perenungan, penyadaran, penyesalan, dan penyembuhan dalam kehidupan diri.⁴⁷ Cakra *ajna* inilah yang diyakini orang dapat memberikan intuisi atau pengetahuan yang dapat memperkirakan sesuatu, cakra *ajna* juga sering di katakan mata “ketiga” atau juga sering disebut “indera keenam”. Cakra ini memberikan kekuatan berimajinasi dan menggunakan pikiran. Jika kemampuan cakra *ajna* ini dimaksimalkan, maka akan

⁴⁶ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 2 September 2014.

⁴⁷ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 7 September 2014.

memiliki intuisi dan penggunaan alam pikiran lebih baik. Cakra ini berada di kelenjar pineal.⁴⁸

Cakra *ajna* juga memberikan kemampuan untuk berkomunikasi antara pikiran dan makhluk lain dan dunia ruh. Cakra *ajna* itu juga merupakan sumber kekuatan mata batin, pewaskitaan, telepati, serta inspirasi atau ide cemerlang yang di dapatkan secara tiba-tiba.⁴⁹

5) Tahapan kelima

Tahapan kelima ini adalah tahapan terakhir dari semua tahapan yang ada di atas, yang mana tahapan kelima ini merupakan tahapan meditasi syukur, yaitu mengucapkan syukur yang seikhlas-ikhlasnya kepada Allah SWT. Atas segala nikmat dan rahmatnya yang dilimpahkan, setelah mengucapkan syukur maka panggillah Asma Allah dalam hati sekeras-kerasnya mungkin sampai merasa plong dan merasa beban masalah hilang, setelah itu tarik nafas sepanjang-panjangnya dari hidung simpan dalam perut terus keluarkan dari hidung perlahan-lahan dan

⁴⁸ Master Rudi, *The Power of Aura "Cara mudah & praktis melakukan terapi aura secara mandiri untuk mengubah hidup lebih baik & berkualitas"* (Jakarta: Agromedia, 2006), h. 39.

⁴⁹ Tjiptadinata Effendi, *Amplikasi Reiki dalam Mencapai Tingkat Master* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2004), h. 109

buka matanya perlahan-lahan dan rasakan nikmat sesungguhnya setelah bermeditasi.⁵⁰

g. Briefing dan evaluasi bersama

Briefing dan evaluasi bersama ini bertujuan untuk saling tukar pendapat atau pengalaman sesama anggota RTD atau dengan pembina RTD selama mengikuti pelatihan RTD, dan juga saling tanya jawab mengenai perkembangan seputar pengetahuan tentang RTD, karena pada saat *briefing* itulah para anggota RTD mempunyai kesempatan bisa bertanya langsung kepada pembina RTD.

Secara umum tahapan dalam pelatihan RTD ini dilakukan setidaknya sekitar dua jam, adapun porsinya sebagai berikut:

3 menit pembukaan

10 menit jogging

10 menit pemanasan

30 menit yoga asanas

35 menit senam seri pernafasan

25 menit meditasi

30 menit untuk *briefing* atau evaluasi bersama.⁵¹

Adapun latihan yang diawali dengan berdo'a itu sangat bermanfaat sekali untuk diri peserta, untuk tingkat

⁵⁰ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi pada Tanggal 22 November 2014.

⁵¹ Observasi di tempat Latihan RTD pada Tanggal 6 April 2013.

fokus peserta dalam menjalankan pelatihan seni pernafasan radiasi tenaga dalam. Do'a yang dibaca oleh peserta yaitu kalimat syahadat 3x, al-Fatihah 3x, Istighfar 3x, dan Shalawat3x.⁵² Dan adapun keuntungan latihan pengolahan energi tersebut antara lain: Memperkuat organ tubuh seperti paru-paru, jantung dan lain sebagainya, Memperlancar sistem peredaran darah, Memperkuat struktur saraf sehingga tidak akan terganggu oleh penyakit halusinasi dan rasa takut, Mendapatkan autosugesti untuk menemukan kekuatan fisik dan metafisik secara bertahap, Memberikan rasa aman dari gangguan, baik yang sifatnya fisik maupun metafisik. Kedahsyatan dari meditasi ini tidak hanya mempertajam intuisi saja tapi juga dapat mencapai hingga level *kundalini*.⁵³

⁵² Observasi di tempat Latihan RTD pada Tanggal 18 April 2013.

⁵³ Kundalini adalah suatu kekuatan yang tidak terbatas, tidak berhasil didefinisikan dengan tepat. Kebangkitan kundalini lama setelah pembukaan cakra sampai cakra mahkota, lalu cakra mahkota tumbuh secara sempurna sampai dengan 100 keping. Kebangkitan kundalini hanya dapat diketahui oleh orang-orang yang kundalininya sudah bangkit, dan hanya orang-orang terpilih yang sekian banyak meditator yang berhasil membangkitkan kundalini. Intinya kundalini ialah kesadaran sejati, pencerahan dan persatuan dengan Illahi. Lihat; Irmansyah Effendi, *KUNDALINI: Teknik Efektif untuk membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 1.

C. Aktivasi Radiasi Tenaga Dalam

1. Aktualisasi Diri

Asas hidup manusia adalah jiwa, di mana pada hakikatnya erat hubungannya dengan materi tubuh manusia. Asas hidup ini ada sejak orang itu dilahirkan, manusia itu tidak memiliki tubuh dan di sampingnya ada jiwa, tetapi manusia itu adalah jiwa dan tubuh itu sekaligus. Karena asas hidup ini jiwa yang bersifat rohaniah, maka kesatuan organisi manusia itu dibuat menjadi satu pribadi sama dengan satu. Oleh karena itu dalam setiap manusia, *dia* merupakan asas hidup yang meliputi dan menguasai manusia.

Dari tindakan-tindakan hidup yang paling tinggi dan paling rendah, aku adalah pendukungnya dalam tindakan-tindakannya. Dia berfikir, dia bekerja, dia tidur, dia hidup, dan dia sakit, karena pembedaan dalam berbagai lapangan pekerjaan maka untuk jiwa manusia itu digunakan berbagai istilah.

Semuanya ini adalah jiwa yang satu yang tidak bisa dipisahkan, yang tidak bisa mati.⁵⁴ Oleh karena itu sangatlah tidak tepat apabila manusia hanya semata-mata menjaga atau memperhatikan kualitas fisik belaka, di mana fisik tersebut yang menuntut adanya terpenuhi kebutuhan-kebutuhan yang tampak secara jasmani, seperti: berpakaian yang bagus,

⁵⁴ Soesanto Kartoatmojo, *Parapsikologi, Paragnosi, Parergi, dan Data* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan: 1995), h. 16.

berpenampilan secantik atau setampan mungkin, menggunakan barang-barang yang mewah, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut mengakibatkan seseorang menjadi senantiasa ingin dipuji-puji, gila hormat, bahkan sombong apakah itu sombong karena penampilannya atau mungkin suatu bakat yang dimilikinya yang menjadikan orang terkagum-kagum dengannya. Keadaan-keadaan seperti inilah yang secara tidak disadari oleh manusia itu sendiri bahwa hal tersebut telah menjadikan dirinya lupa terhadap jiwa, yang merupakan kesatuan sebenarnya dari tubuh yang indah ini.

Radiasi tenaga dalam atau RTD sebagai media sarana pengembangan potensi melalui olahraga pernafasan, juga turut membantu para peserta latihannya untuk melalui proses kegiatan aktualisasi diri, baik aktualisasi terhadap diri sendiri, sesama manusia, alam semesta juga sesama semua makhluk Tuhan.⁵⁵ Aktualisasi diri dalam RTD disampaikan melalui tahapan bermeditasi, dalam bermeditasi para peserta dituntun benar-benar dahulu untuk mengambil sikap yang tenang, tulus dan ikhlas. Dengan melakukan atur nafas serta dzikir di dalam hati sebanyak-banyaknya, dan setelah itu menarik nafas sedalam mungkin sembari membuka cakra-cakra yang terdapat di dalam tubuh ini, seiring itu proses penyatuan antara diri dan sekitar dilakukan dengan mengucapkan salam

⁵⁵ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 20 September 2014.

kepada jiwa dan raga, satu persatu indra dan organ tubuh, kemudian salam terhadap kehidupan termasuk alam sekitar, seperti; tanah, air, api, udara, bumi, dan cahaya. Setelah semua salam dilakukan lalu diyakinkan dalam hati dengan mengucapkan dua kalimat syahadat dan melakukan aktualisasi perenungan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan dalam hidup dengan mengucapkan istighfar kepada semua indera dan organ-organ tubuh. Setelah itu aktualisasipun di akhiri dengan mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada indra dan semua organ tubuh serta Tuhan yang telah memberikan nikmat semua ini.⁵⁶

Proses aktualisasi tidak hanya mencakup hal-hal tersebut di atas, aktualisasi dalam RTD juga dilakukan yang namanya proses penyerapan atau pengambilan energi Ilahiyah dan alam sekitar.⁵⁷ Aktivitas ini dilakukan guna mendukung kesadaran diri pribadi manusia, bahwa dalam kehidupan ini tiadalah berguna raga ini, jika tidak adanya energi-energi yang terpancar dari sang pencipta alam ini beserta ciptaan-Nya yang mengitari di alam semesta ini.⁵⁸ Dengan mengucapkan

⁵⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Agus, pada Tanggal 15 September 2014.

⁵⁷ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi, pada Tanggal 17 September 2014.

⁵⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Tia, pada Tanggal 15 September 2014.

salam kepada alam semesta kemudian niat dalam hati mengambil energi positif, energi alam, dan energi Ilahi.⁵⁹

Proses aktualisasi komunikasi energi ini bermaksud membersihkan energi-energi negatif dalam diri dan mensubsidikan energi yang positif terhadap keseluruhan raga dan jiwa, di mana dapat memberikan manfaat baik itu kesehatan, kebugaran maupun kekuatan. Energi alami sebagai sifat energi alam sekitar yang diambil dengan maksud bahwasanya energi yang memang benar-benar alami adalah energi alam yang belum atau tidak terpengaruh oleh energi-energi yang lain yang sifatnya dapat memberikan efek yang negatif terhadap subsidi energi. Lalu mengenai energi Illahi, praktek pengambilan energi ini tidak lain adalah puncak aktualisasi diri bahwa tiada yang lebih berdaya, tiada yang lebih memberi kekuatan, dan tiada yang memberikan segala sesuatu yang diharapkan, kecuali dengan pertolongan Allah yang Maha Kuasa alam semesta ini.⁶⁰

Meskipun dalam RTD mengandung maksud untuk membangun potensi peserta, entah itu nanti dapat melakukan beladiri tenaga dalam maupun dapat melakukan pengobatan, proses aktualisasi ini dengan sendirinya menjadi tameng

⁵⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil, pada Tanggal 14 September 2014.

⁶⁰ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi Langsung di Lapangan pada Tanggal 25 Mei 2014.

karakter para peserta RTD untuk tetap menjadi pribadi yang berjiwa rendah hati, jauh dari tindakan kekerasan, suka pamer ataupun menyombongkan diri. Karena pada awalnya para peserta latihan dibangun kesadarannya bahwa diri ini semata-mata tidak bisa apa-apa, sebelum menganggap rendah orang lain lihatlah pada diri sendiri terlebih dahulu, dan apabila diri ini belum mampu menyembuhkan diri sendiri maka belum pantas kiranya untuk member penyembuhan kepada orang lain.⁶¹

Dengan begitu aktualisasi diri merupakan penglihatan pada diri pribadi mengenai siapa, di mana, mengapa, bagaimana diri ini sebenarnya. Dengan betul-betul memperhatikan keadaan jiwa melalui penghayatan, perenungan ataupun penghormatan. Maka seiring rajinnya manusia beraktualisasi diri, tidak menutup kemungkinan manusia terhindar dari sifat-sifat ego, sombong, jahat dan lain-lain sebagaimana yang telah terpaparkan di atas. sehingga manusia lebih peka dan terarah dalam menjalani kehidupan.

2. Meditasi Mempertajam Intuisi

Meditasi mempertajam intuisi ialah mempertajam pikiran dan kesadaran dalam mengolah suatu permasalahan dan suatu kebijakan dalam mengambil keputusan. Dalam arti lain intuisi itu adalah kepekaan jiwa yang mana jiwa sebagai

⁶¹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid, pada Tanggal 12 September 2014.

pusat kontrolisasi dalam memecahkan suatu permasalahan dan juga sebagai kebijakan dalam mengambil sebuah keputusan. Perlu diketahui bahwasanya intuisi itu bisa lebih tajam apabila jasmani dan rohani seimbang, maksudnya jasmani yang sehat dan rohani yang selalu aktif dalam hal positif, maka dengan jasmani dan rohani seimbang intuisi dengan sendirinya lebih tajam dan peka.

Untuk bisa seimbang jasmani dan rohani. Maka harus sadar akan kebutuhan dan komposisi jasmani dan rohani diri sendiri, seperti contoh jasmani yang ingin sehat, maka harus rajin berolah raga setiap harinya, makan dan minumlah yang bergizi dan bervitamin tinggi, dan jangan lupa istirahat secukupnya dalam kesehariannya. sedangkan rohani harus senantiasa diisi dengan energi-energi positif seperti contoh, melaksanakan ibadah shalat, dzikir, puasa dan lain-lainnya. Jadi seimbangnya jasmani dan rohani tersebut, karena apabila jasmani tidak sehat maka dampak pengaruhnya ke rohani diri sendiri, kebalikannya apabila rohani kurang energi positif maka jasmani terkena dampak pengaruhnya juga.⁶²

Meditasi mempertajam intuisi merupakan teknik pelatihan menajamkan cakra *ajna* di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD), teknik ini dilatih melalui bermeditasi terlebih dahulu, karena untuk menajamkan cakra

⁶² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat, pada Tanggal 30 November 2014.

ajna tidaklah lepas dari pembangkitan energi yang berproses dari keaktifan cakra. Cakra sebagai pusat pembangkit energi dari dalam tubuh manusia, dan diaktifkan dengan warnanya sesuai dengan tempatnya masing-masing, lalu energi warna inilah yang kemudian mewujudkan atau menajamkan intuisi.⁶³ Meditasi mempertajam intuisi merupakan praktek dari adanya hasil dari aktualisasi diri, yang mana dengan tajamnya intuisi, maka seseorang akan lebih sadar akan potensi-potensi dan kekuatan-kekuatan yang terdapat di dalam dirinya.⁶⁴

Meditasi mempertajam intuisi ini menggunakan 3 cakra mayor, cakra yang pertama yaitu cakra dasar yang diaktifkan sebagai penopang timbulnya perasaan atau keinginan yang menggebu untuk meraih tujuan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam kehidupan dan bisa mengambil sebuah keputusan yang bijak dan benar dalam kehidupan ini. dan juga lebih peka dan lebih tajam dalam pengetahuan tentang lingkungan sekitar kehidupan ini dan alam semesta ini. keinginan yang menggebu di sini dapat disamakan dengan kuatnya semangat yang dimiliki, karena secara psikologis dapat memperkuat keyakinan. Bahwa keyakinan tersebut dapat memecahkan dan menyelesaikan

⁶³ Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Teknik Meditasi Mempertajam Intuisi* (Semarang: RTD, 2012), h. 2.

⁶⁴ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil, pada Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2015.

suatu permasalahan dalam kehidupan dan bisa mewujudkan hasil nyata dari keputusan-keputusan yang diambil, maupun keputusan tersebut datanginya secara tiba-tiba atau tidak, dari penjelasan keseluruhan di atas itu adalah bentuk manifestasi dari intuisi itu sendiri. Terus setelah cakra dasar sudah diaktifkan, maka melangkah cakra kedua yang diaktifkan yaitu cakra jantung, cakra jantung diperankan sebagai timbulnya perasaan-perasaan senang dan bahagia ketika memiliki tujuan dan keinginan tersebut. Karena pada dasarnya cakra ini berfungsi sebagai cakra yang berenergi damai, cinta kasih, penuh dengan keharmonisan dan lain sebagainya. Kemudian cakra ketiga yang diaktifkan yaitu cakra *ajna*, cakra *ajna* terletak di tengah-tengah kedua alis, atau juga disebut cakra mata ketiga, dan ada istilah-istilah lain mengenai cakra *ajna* yaitu ada yang menyebutnya indra keenam, mata batin dan lain sebagainya. Cakra ini berfungsi sebagai tempat membayangkan, bervisualisasi, berimajinasi suatu keinginan dan tujuan yang terwujud menjadi nyata dan benar akan keberadaannya, entah keinginan dan tujuan tersebut terwujud secara tiba-tiba atau tidak.⁶⁵

Keinginan dan tujuan yang terwujud secara tiba-tiba itu menjadi nyata akan kebenarannya dan keberadaannya,

⁶⁵ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 15 April 2015.

seperti yang disampaikan oleh Saudara Farid salah satu dari peserta RTD:

“Adapun keinginan dan tujuan yang dimanifestasikan oleh Saudara Farid yaitu berupa hasil dari pengalaman intuisinya, seperti yang dipaparkan, bahwasanya setelah mempraktekkan teknik meditasi mempertajam intuisi pada malam harinya setelah Sholat Isyak, dia merasakan ada sesuatu hal musibah esok paginya ketika dia berangkat kuliah, perasaan tersebut timbul tiba-tiba dan dia merasa cemas akan perasaan yang dia rasakan. Jadi musibah yang muncul dari perasaan dia yaitu, bahwa besok pagi ketika mau berangkat kuliah dia terlambat dan ketika mau berangkat kuliah dia terburu-buru untuk segera sampai ke kampus, dan ketika terburu-buru berangkat kuliah saat itu dia naik motor dan ketika di jalan dia merasa akan menabrak orang. Akan tetapi dalam perasaan dia orang yang akan dia tabrak itu siapa, di situ dia bertanya-tanya dalam benak hatinya, siapa sebenarnya orang yang nantinya akan ketabrak. Ternyata esok paginya benar terjadi, sehabis Sholat Shubuh dia tidur lagi dan bangunannya kesiangannya, dia terburu-buru berangkat kuliah dari Pondok Tlogosari Semarang naik motor, sesampainya di jalan lampu merah pertigaan PRPP dia betul-betul menabrak orang. Ternyata orang yang dia tabrak adalah seorang polisi yang lagi bertugas di sisi kiri jalan raya pertigaan lampu merah PRPP, seketika itu juga dia merasa yakin ternyata pengaruh dari teknik meditasi mempertajam intuisi itu sangat jelas dia rasakan akan ketajaman dalam kepekaan intuisinya, padahal ketika dia merasa bahwasanya besok terjadi musibah menabrak orang, dia sempat tidak menghiraukan atau tidak yakin akan perasaannya sendiri. Tetapi mulai dari terjadinya pengalaman tersebut sampai hari ini dia yakin dan mantap dengan ketajaman intuisinya. Semoga pengalaman yang dia

*alami ini menjadi bermanfaat bagi dirinya di dalam menjalani kehidupan ini.*⁶⁶

Peserta lain juga menyampaikan mengenai pengalamannya dalam keinginan dan tujuan yang terwujud secara tiba-tiba dan menjadi nyata akan kebenarannya dan keberadaannya, yaitu seperti yang disampaikan Saudari Muthia:

“Bahwasanya ketika dia mempunyai agenda untuk menghadiri sebuah acara, yaitu acara piknik dengan teman-teman organisasi daerah Brebes dia dan acara camping spiritual yang diadakan oleh HMJ TP. Pada saat itu dia bingung mau ikut acara yang mana, sedangkan acara dua-duanya adalah acara yang sangat penting bagi dia. Akan tetapi di dalam kebingungan dia pada saat itu secara tiba-tiba dia ingat dengan teknik meditasi mempertajam intuisi yang pernah dia pelajari saat ikut latihan pernafasan radiasi tenaga dalam (RTD), saat itu juga dia mencoba untuk duduk sikap meditasi dan langsung melakukan praktek teknik tersebut. Setelah melakukan teknik tersebut dia masih merasa bingung dan ragu meskipun hasil yang dia dapatkan dari teknik tersebut sudah memberikan jawaban, bahwasanya jawaban tersebut dia harus menghadiri acara camping spiritual HMJ TP, tapi dia belum menerima hasil tersebut, karena belum ada jawaban dari intuisinya yang meyakinkannya. Tapi saat itu juga dia tidak menyerah akan kebimbangannya dalam mendapatkan jawaban yang jelas kenapa dia harus ikut acara camping spiritual HMJ TP, dan pada saat itu juga dia coba melakukan teknik meditasi mempertajam intuisi

⁶⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid, pada Tanggal 15 November 2014.

itu lagi, ternyata hasilnya jelas sekali kenapa aku harus ikut acara camping spiritual HMJ TP. Karena kalau ikut acara piknik dengan organisasi daerah Brebes, dia nanti akan mendapatkan musibah ketika di perjalanannya, musibah tersebut adalah ketika diperjalanan ternyata bus yang ditumpangi teman-teman organisasi daerah Brebes mengalami pecah ban pada saat perjalanan menuju Jakarta. Karena musibah tersebut agenda piknik tertunda, dari beberapa tempat pariwisata dibatalkan. Jadi di situ dia baru yakin kenapa dia harus memilih ikut acara camping spiritual HMJ TP.”⁶⁷

Ada peserta lain di RTD yang juga mempunyai pengalaman tentang intuisinya, intuisi yang dialaminya tersebut juga terjadi secara tiba-tiba. peserta tersebut yaitu Saudara Rois, Dia mempunyai pengalaman tersebut setelah beberapa kali mempraktekkan teknik meditasi mempertajam intuisi. Pengalaman yang disampaikannya yaitu:

“Saat itu dia mengantarkan temannya ke tukang tambal ban di daerah Ngalian, karena motor temannya mengalami pecah ban. Pada saat itu dia sambil duduk-duduk di tempat tambal ban tersebut sembari menunggu ban motor temannya yang sedang ditambal, selang beberapa menit dia sambil lalu memandangi jalan raya dengan keadaan lalu lintangnya motor dan mobil di jalan raya tersebut, lalu kemudian dia melihat seorang perempuan yang naik motor Mio dari arah barat menuju arah timur dan seketika itu juga dia timbul prasangka terhadap perempuan tersebut, bahwasanya perempuan tersebut

⁶⁷ Wawancara dengan Peserta RTD Saudari Tia, pada Tanggal 23 November 2014.

kayaknya mau menabrak trotoar pembatas tengah jalan raya di depan. Ternyata prasangka dia benar perempuan tersebut dengan sendirinya oleng ke kanan dan menabrak trotoar pembatas tengah jalan raya, padahal pada saat itu jalanan sepi dan perempuan tersebut tidak ada rintangan yang sekiranya membuat dirinya menabrak dan terjatuh.”⁶⁸

Peserta lain juga menyampaikan mengenai pengalaman tentang intuisinya yang muncul tiba-tiba dan disaat itu tidak memungkinkan intuisi itu bisa terolah dengan baik, karena peserta ini bilang bahwasanya intuisi saya muncul pada saat saya menyetir motor dari rumah menuju kampus. Peserta ini adalah Saudara Farisi, dia menyampaikan pengalamannya sebagai berikut:

“Pada saat itu dia berangkat kuliah naik motor dari rumahku, ketika di perjalanan tiba-tiba dia terbayang teman perempuannya, dan dalam bayangannya muncul bahwasanya teman perempuannya ini memakai kerudung warna putih terus memakai baju warna biru dan rok warna hitam dan sepatu warna hitam. Dan setelah bayangan tersebut terlintas dalam pikirannya, dia hanya heran saja apakah benar bayangan tadi yang terlintas di pikiranku, ternyata saat dia sudah sampai kampus bayangan yang terlintas di pikirannya pada saat di perjalanan naik motor tadi terbukti nyata akan kebenarannya, karena ketika sampai kampus dia melihat teman perempuannya tersebut berjalan tepat di depan motor dia saat dia parkir motor di depan gedung Fakultas Ushuluddin. Dan yang bikin dia kaget teman

⁶⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Rois, pada Tanggal 14 November 2014.

perempuannya ternyata berpakaian seperti bayangan yang terlintas di pikirannya pada waktu perjalanan berangkat kuliah.”⁶⁹

Pengalaman-pengalaman di atas adalah pengalaman tentang intuisi yang terjadi secara tiba-tiba, dan tanpa disangka-sangka kejadian-kejadian yang dialaminya itu terjadi pada saat itu juga atau pada hari itu juga. Akan tetapi pada intuisi yang terjadi secara tidak tiba-tiba, seperti yang disampaikan peserta RTD saudara Farisi:

“Pada waktu itu dia bermimpi mendatangi suatu tempat, yang mana tempat tersebut adalah rumah temannya di daerah demak. Dalam mimpiku rumah temanku itu cat temboknya berwarna biru muda, depan halaman rumahnya terdapat pekarangan yang ada pohon buah jambu dan pohon buah rambutan. Setelah mimpi itu dia sudah tidak menghiraukan mimpinya yang sudah lalu itu, selang dua bulan dia dapat kabar dari teman-teman kuliah bahwasanya temannya yang di demak tersebut mengadakan acara reuni di rumahnya. Pada hari acaranya dia menghadiri ke rumah teman dia yang di demak tersebut, sampai di rumahnya dia baru ingat lagi dengan mimpinya, bahwasanya apa yang tergambar dalam mimpinya kemarin benar akan kenyataannya. Ternyata rumah temanku cat temboknya berwarna biru dan di pekarangan depan rumahnya ada pohon buah jambu dan pohon buah rambutan.”⁷⁰

⁶⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi, pada Tanggal 14 November 2014.

⁷⁰ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi, pada Tanggal 15 November 2014.

Peserta lain juga menyampaikan mengenai pengalamannya tentang aktivitas intuisi yang pernah dia alami tanpa tiba-tiba, peserta tersebut adalah Saudara Agus:

“Bahwasanya ketika dia mau berencana mau pulang ke rumahnya di Bojonegoro dia mempunyai firasat tidak enak, firasat tersebut tergambar dalam pikiranku bahwasanya di desa rumahnya terjadi pertikaian antara pemuda perguruan silat Pagar Nusa dengan pemuda perguruan silat Setia Hati. Pertikaian tersebut dikarenakan adanya pengeroyokan pemuda perguruan silat setia hati terhadap pemuda perguruan silat Pagar Nusa, firasat yang dia rasakan tersebut benar-benar terjadi ketika dia pulang ke rumahnya di bojonegoro. Pada hari itu dia sampai rumahnya jam 3 sore, dan selang beberapa jam dia dapat kabar dari teman pemuda perguruan silat Pagar Nusa, bahwasanya ada kejadian pengeroyokan terhadap pemuda perguruan silat Pagar Nusa di lapangan sepak bola, seketika itu juga dia langsung bergegas untuk melerai kejadian tersebut dan mencari solusi agar tidak ada lagi kejadian pengeroyokan tersebut.”⁷¹

Intuisi tidak hanya sebatas pengalaman-pengalaman yang sudah dijelaskan di atas, akan tetapi intuisi itu bisa lebih peka dan tajam lagi dalam mengambil sebuah keputusan dan memecahkan sebuah permasalahan yang sangat besar. Dan intuisi tidak hanya berhenti di situ saja akan tetapi intuisi bisa melangkah lebih jauh lagi seperti bisa mampu melihat alam ghaib dan mampu membaca pikiran orang entah itu jarak

⁷¹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Agus, pada Tanggal 18 September 2014.

dekat atau jarak jauh, Atau juga bisa membaca keadaan dan sesuatu yang akan terjadi.⁷²

Seperti yang di sampaikan peserta RTD yaitu Saudara

Jadid:

“Bahwasanya pada saat dia mengambil keputusan untuk berbisnis online yaitu jual sandal Eiger bajakan, dia sangat yakin bahwa dengan berbisnis jual sandal melalui media online peminatnya lumayan banyak dan sangat menguntungkan, karena dengan memasarkan melalui media online kerja lebih ringan dan banyak waktu untuk keperluan-keperluan yang lainnya. Dengan keyakinan dia yang sangat mantap, dia seketika itu langsung mengambil keputusan untuk berbisnis jual sandal melalui media online atau media sosial, dan ternyata hasil dari keputusanku terbukti bahwa apa yang sudah dia yakinkan itu berjalan dengan harapan yang dia inginkan.”⁷³

Dan ada peserta lainnya yang menyampaikan tentang intuisinya mengenai mengambil sikap dalam memecahkan sebuah permasalahan besar, peserta tersebut yaitu Saudara Fadil:

“Bahwasanya ketika dia menjadi ketua HMJ TP angkatan 2014, dia pada waktu itu mengadakan acara seminar pelatihan aktivasi dan pengendalian indra keenam. Saat acara seminar tersebut peserta tidak mencukupi kuota seperti yang di harapkan dia dengan panitia, karena kuota yang diharapkan itu 100 peserta

⁷² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat, pada Tanggal 15 November 2014.

⁷³ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Jadid, pada Tanggal 19 November 2014.

akan tetapi kenyataannya ketika acara seminar yang daftar dan datang ke acaranya hanya 28 peserta, saat itu juga dia merasa bingung dan pusing, kalau hanya dengan kuota peserta 28, nantinya panitia apakah mampu membayar trainer yang di undang dari Jakarta. karena dengan kalkulasi uang yang di dapat dari pendaftaran peserta, panitia itu hanya mendapatkan uang 5.600.000, sedangkan untuk membayar trainer tersebut 5.000.000. Jadi dia dan panitia pada saat itu sangat bingung sekali, mau di bayar dengan uang apa nanti trainernya, karena uang yang di dapatkan dari para peserta itu sebagian di buat untuk membayar konsumsi dan persewaan alat-alat kelengkapan buat acara tersebut, uang tersebut sebanyak 3.500.000 total dari keseluruhan. Maka sisa uang masih 2.100.000, akan tetapi dengan adanya kebingungan tersebut saat itu juga dia dengan mantap dan yakin mengambil sikap untuk acara tersebut di lanjutkan dan tidak usah memikirkan uang buat membayar trainer, karena dalam pikirannya saat itu tergambar bahwasanya nanti setelah acara ini selesai dia akan meminta maaf kepada trainer bahwasanya pembayaran tidak bisa langsung di bayar lunas akan tetapi di bayar dengan sistem cicilan. Dan tergambar pula bahwasanya nanti dia mau pinjem uang kepada bibinya buat melunasi cicilan tersebut ke trainer. Ternyata dari hasil keputusan apa yang tergambar dan terancang di pikirannya tersebut berhasil sesuai perkiraan di dalam harapannya dan menyelesaikan segala permasalahan yang di hadapi pada waktu acara tersebut.”⁷⁴

⁷⁴ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil, pada Tanggal 26 November 2014.

Peserta lainnya juga menyampaikan tentang pengalaman intuisinya dalam memutuskan sebuah keputusan besar, keputusan tersebut adalah sebagai berikut:

“Pada saat ini dia menjabat sebagai ketua HMJ TP angkatan 2014, dan pastinya dia selaku ketua wajib bertanggung jawab atas segala hal mengenai keputusan-keputusan yang dia putuskan dalam menjalankan keorganisasian selama satu periode ini, keputusan besar yang dia putuskan adalah mengenai agenda acara terbesar yang akan di laksanakan oleh HMJ TP. Agenda tersebut di antaranya: agenda acara camping spiritual, seminar pelatihan tari sufi, dan perjalanan spiritual. Dari ketiga agenda tersebut di laksanakan dalam jangka waktu yang sangat berdekatan sekali yaitu dalam jangka dua bulan, dari ketiga acara tersebut harus terlaksana semua dan sukses seperti yang di harapkan semua teman-teman panitia dan pengurus HMJ TP angkatan 2014. Dan ternyata dalam jangka waktu dua bulan tersebut agenda-agenda terbesar yang dia putuskan tersebut terlaksana dengan lancar dan sukses, meskipun pada awalnya banyak dari para teman-teman pengurus HMJ TP angkatan 2014 merasa pesimis apakah bisa semua agenda ini terlaksana, akan tetapi dengan keputusan yang di putuskan oleh ketua HMJ TP angkatan 2014 semua para pengurus merasa yakin bahwasanya agenda akan terlaksana dengan lancar seperti apa yang diharapkan bersama.”⁷⁵

Dan ada lagi mengenai pengalaman lain yaitu pengalaman intuisi dalam melihat makhluk ghaib, pengalaman tersebut di alami oleh peserta RTD Saudara Muthia:

⁷⁵ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Kholiq, pada Tanggal 23 November.

“Setelah dia mempraktekkan meditasi mempertajam intuisi, dia merasa dalam penglihatannya ada yang mengangal, setiap malam hari kadang ketika dia mau tidur dia melihat sekelibatan bayangan lewat di depan pintu kamar kosnya, akan tetapi pada waktu itu dia tidak menghiraukan karena dia kira teman kos kamar sebelahnya yang lewat. Tapi malam-malam berikutnya terjadi seperti itu lagi, maka dia saat itu juga mencoba untuk mengecek kecurigaannya, ketika malam berikutnya pada waktu itu jam setengah dua malam ada bayangan itu lagi lewat terus secara tidak langsung dia mengejar bayangan tersebut keluar dari kamar dan ternyata bayangan yang dia kejar tersebut adalah makhluk ghaib yang biasa disebut kuntilanak. Dan ketika dia selidiki lebih dalam lagi mengenai makhluk ghaib tersebut, ternyata makhluk tersebut sudah lama menjadi penghuni di kos-kosan yang dia tempati, akan tetapi baru kali ini makhluk tersebut dia ketahui. Karena dengan adanya dia mempraktekkan meditasi mempertajam intuisi tersebut, dia bisa melihat makhluk tersebut secara jelas.”⁷⁶

Peserta lain juga menyampaikan mengenai pengalaman intuisinya dalam melihat makhluk ghaib, peserta tersebut yaitu Saudara Farisi:

“Pada waktu itu ada acara pagelaran panggung teater di aula gedung 1 kampus 1 IAIN Walisongo Semarang, saat itu ada dari salah satu perwakilan lembaga teater yang menampilkan teaternya, yang mana penampilan tersebut bertema tentang kejadian pada masa penjajahan di Indonesia. Jadi secara tidak langsung dalam penampilan teater tersebut ada nuansa penampilan tempo dulu dan iringan musiknya

⁷⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudari Tia, pada Tanggal 23 November 2014.

seperti lagu-lagu tempo dulu dan apabila di dengarkan itu menjadi terbawa ke zaman tempo dulu, dan pada waktu pertengahan penampilan teater tersebut secara tiba-tiba ada penonton wanita kesurupan, seketika itu juga banyak penonton yang berhamburan keluar dari gedung karena ketakutan. Dan panitia saat itu langsung bertindak untuk menyembuhkan wanita yang kesurupan tersebut, akan tetapi wanita tersebut tidak sembuh-sembuh juga dan akhirnya saat itu dia mencoba mendekati wanita yang kesurupan tersebut dan secara otomatis dia mengaktifkan cakra ajna saya, ketika cakra ajna dia aktif secara langsung dia bisa melihat jelas bahwasanya sosok ghaib yang masuk ke dalam tubuh wanita tersebut adalah sosok nenek-nenek yang hidupnya pada masa penjajahan, sosok ghaib yang merasuki wanita tersebut itu hanya ingin menyampaikan sesuatu hal pesan untuk para pemuda zaman sekarang, pesannya yaitu wahai para pemuda zaman sekarang berbuatlah sesuatu hal yang sekiranya bermanfaat bagi lingkungan social di sekitar kalian dan jadikanlah segala hal yang kamu lakukan itu bermanfaat bagi masyarakat dan Negara ini. Ketika dia sudah mengetahui maksud kedatangan makhluk ghaib ini dia secara langsung mencoba mengajak berkomunikasi makhluk ghaib tersebut dan setelah berkomunikasi, dia meminta kepada sosok nenek-nenek yang merasuki wanita tersebut untuk keluar dari dalam tubuh wanita tersebut. Selang beberapa menit sosok tersebut keluar tanpa di paksa-paksa.⁷⁷

⁷⁷ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi, pada tanggal 14 November 2014.

Peserta lain juga mengalami pengalaman mengenai intuisinya dalam hal bisa membaca pikiran orang jarak dekat atau jarak jauh, peserta tersebut adalah Saudari Ummul:

“Pada saat itu dia telepon temannya yang ada di jepara, waktu berbicara lewat telepon dia dan temannya berbicara tentang tugas mata kuliah kelompok, dan di sela-sela pembicaraan tersebut dia mencoba untuk mengaktifkan cakra ajnanya, karena dia pada waktu itu ingin mencoba membaca pikiran temannya dengan jarak jauh melalui telepon genggam. Setelah cakra ajnanya aktif, dia mencoba menyelusuri kedalam pikiran temannya bahwasanya temannya saat itu lagi galau memikirkan sesuatu hal yang penting banget bagi dia, dan hal yang dipikirkan temannya tersebut adalah tentang perjodohnya, bahwa temannya itu tidak mau di jodoh-jodohkan dengan lelaki yang bukan pilihannya, sedangkan orang tuanya ingin sekali menjodohkan anaknya dengan anak lelakinya teman pembisnisnya. Ternyata dari hasil penelusuran dia terbukti benar, karena pada saat itu ketika dia berbicara dengan temannya lewat telepon dia coba bertanya sama temannya, kenapa kamu berbicaranya kurang semangat memangnya ada masalah apa, ketika dia menanyakan seperti itu temannya langsung bercerita mengenai apa yang dipikirkannya, dan yang dipikirkannya ternyata sama persis dengan hasil penelusuran dia ke dalam pikirannya.”⁷⁸

Peserta lain juga menyampaikan pengalaman intuisinya dalam hal mampu membaca keadaan atau sesuatu hal yang akan terjadi, peserta tersebut adalah Saudari Widia:

⁷⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudari Ummul, pada Tanggal 28 November 2014.

“Pada saat itu ada teman dia main ke kosnya, teman dia itu adalah teman kuliahnya. Temannya itu main ke kosnya karena ada keperluan yang sangat penting sama dia, kepentingannya adalah mau pinjam buku buat tugas makalahnya, setelah temannya sudah meminjam buku lalu temannya itu mendadak buru-buru mau pulang karena cuacanya mendung mau hujan. Jadi temannya itu keburu-buru mau pulang ke rumahnya. Rumahnya daerah semarang timur, sebelum pulang temannya pamitan sama dia, ketika pamitan dia berjabat tangan dengan temannya, ketika berjabat tangan dia merasa punya firasat bahwasanya temannya nanti ketika di perjalanan pulang jatuh dari motornya. Ternyata firasat dia benar terjadi, karena keesokan harinya waktu berangkat kuliah temannya itu tidak masuk kuliah, dia jadi kepikiran kenapa dia tidak kuliah hari ini, kemudian dia berusaha mencari tahu kenapa temannya itu tidak masuk kuliah. Ternyata dia dapat kabar dari temannya yang lain bahwasanya kenapa temannya tidak masuk kuliah kemarin, karena temanmu itu pada waktu malam hari kemarin jatuh dari sepeda motornya. Jadi dia tidak bisa masuk kuliah karena badannya masih sakit semua dan luka-luka.”⁷⁹

Ada peserta RTD yang juga mengalami intuisi yang serupa dengan pengalaman intuisi peserta di atas, dia adalah Saudara Farid. Pengalaman yang di sampaikan adalah:

“Pada saat itu dia beraktivitas seperti biasanya di pondok pesantren yang dia tempati sebagai sarana menimba Ilmu Agama, ketika itu dia hendak mau berangkat kuliah pagi-pagi sekitar jam 09:00 Wib,

⁷⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudari Widia, pada Tanggal 19 November 2014.

akan tetapi ketika dia mau mengambil celana ke dalam lemari, celana dia tidak ada alias hilang. Jadi dia sangat bingung sekali karena tanpa celana itu dia tidak bisa berangkat kuliah, dikarenakan celana yang hilang tersebut celana satu-satunya yang ada dalam lemari dan celana-celana dia yang lainnya dia cuci. Saat itu dia bingung sekali, akan tetapi dalam kebingungan dia berharap bisa menemukan celana dia yang hilang, lalu kenapa meskipun dia bingung seakan-akan dalam hatinya ada yang berbisik bahwasanya celananya diambil teman asrama pondoknya, temannya yang mengambil tersebut kamar asramanya sebelah kanan kamar asramanya. Dan tanpa ragu-ragu dia mencoba mengecek ke kamar temannya yang dia rasa yang mengambil celananya, ternyata ketika dia masuk ke kamar temannya celananya tergantung di depan lemari temannya tersebut. Jadi bisikan hati yang dia rasakan tersebut ternyata benar sekali akan kebenarannya.”⁸⁰

Pengalaman-pengalaman di atas telah menegaskan bahwasanya tiada hal yang tidak bisa terjadi tanpa adanya usaha yang maksimal dan penuh dengan kesungguh-sungguhan dalam menggapai suatu keinginan, harapan, dan cita-cita yang sangat berarti sekali bagi diri sendiri, lingkungan sekitar, bagi orang-orang di sekitar dan bagi seluruh alam semesta jagat raya ini. karena apabila dengan tekad yang bulat dan keyakinan yang mantap, maka apa yang diinginkan akan tercapai dan dengan sendirinya keinginan tersebut terjadi tanpa disangka-sangka datangnya atau

⁸⁰ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid, pada Tanggal 12 November 2014.

perginya. Semua pengalaman-pengalaman di atas yang sudah dijelaskan tersebut tidak lain sebagai contoh bahwasanya di dunia ini tidak ada yang tidak mungkin terjadi atau tidak mungkin akan kebenarannya, karena segala hal yang terjadi di luar perkiraan atau diluar nalar pikiran itu adalah sesuatu hal yang terjadi karena ada campur tangan kekuasaan Allah SWT. Jadi, selaku manusia pastinya diberi kekurangan dan kelebihan masing-masing, tergantung manusia itu sendiri bisa memanfaatkan kekurangan dan kelebihan tersebut. Seperti contoh diberi kelebihan berupa intuisi, intuisi adalah potensi lahiriah yang terdapat di dalam diri manusia. Potensi tersebut sudah ada sejak lahir, maka tergantung manusianya itu sendiri apakah mau mengembangkan atau membangkitkan potensi tersebut, karena apabila potensi tersebut dikembangkan dengan niat yang sungguh-sungguh, maka akan terlihat hasil yang diraihinya. Hasil tersebut berupa harapan, keinginan dan cita-cita yang terdapat dalam hati nurani yang terdalam.

BAB IV

MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG

Pada bab ini, akan diberikan analisis terhadap adanya meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi, yang ada di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah metode analisa data kualitatif. Proses analisa data yang penulis lakukan menggunakan metode analisa deskripsi kualitatif, di mana penulis menganalisa seluruh data dari hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan, dan tentunya setelah data tersebut di peroleh maka ada proses edit data guna untuk mempermudah proses analisa data dan mempermudah untuk menemukan jawaban-jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

A. Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi

1. Kekuatan meditasi

Kekuatan meditasi adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk memusatkan perhatian pada satu titik. Dalam keadaan meditasi, seseorang akan mencapai taraf keseimbangan; semua sistem yang ada dalam diri seseorang akan aktif bekerja secara maksimum dengan mengeluarkan energi tubuh seminimum mungkin. Dalam keadaan meditasi, maka akan mencapai *trance*, hening, dalam suatu tingkat

kesadaran tinggi. Pada saat itu mampu mengontrol emosi, mampu memahami apa yang harus dilakukan, dan mampu menguasai situasi yang ada di dalam diri seseorang tersebut.¹

Meditasi secara tidak langsung bisa mengubah kondisi fisik dan mental seseorang. Namun, meditasi memerlukan waktu untuk mampu mengendalikan dan mengatur sistem yang ada dalam diri manusia. Untuk dapat memanfaatkan fungsi meditasi, memerlukan waktu dan kedisiplinan dalam melakukan meditasi tanpa memasang target pencapaian. Menerima apa pun yang terjadi hari ini adalah hal terbaik yang bisa dicapai.²

Meditasi juga bisa memperlambat dan menenangkan pikiran, dan pada saatnya, menenangkan tubuh. Jika seseorang dapat menenangkan pikiran. Maka, dapat mencapai perasaan damai dan tenang. Dan juga dapat mencapai pengendalian pikiran dan perasaan yang lebih baik. Ini merupakan sebuah metode untuk mencapai keahlian dalam hal proses berfikir, dan mengajari untuk memusatkan pikiran supaya tidak terpecah-pecah. Untuk sesaat akan memperlambat pemikiran, dan mencapai sebuah keadaan santai yang amat mendalam. Bagaimanapun juga, masih berada dalam kesadaran total

¹ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 08 Januari 2015.

² A. Handoyo, *Meditasi dan Pencerahan Diri "Cara Introspeksi dalam Sebuah Kesadaran"* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), h. 58.

terhadap apa yang ada di sekelilingnya. melatih pikiran dengan berkonsentrasi atau memusatkan perhatian pada suara, kata, doa, imajinasi, benda (contohnya, sebuah lilin), alam atau sebuah gagasan pemikiran. Jika menggunakan sebuah kata atau suara, itu mengacu pada mantra tertentu.

Kadangkala, pikiran hampir-hampir tak bisa di kendalikan seperti seekor kuda liar yang sedang berlari, sulit diperlambat ataupun dikendalikan. Meditasi membantu agar berpijak pada detik yang sedang berlangsung. Meditasi membantu agar mampu mengatasi kenyataan yang sedang di hadapi atau kenyataan yang akan terjadi.³

Meditasi juga sebagai jalan untuk memahami pengarahan dari nurani dan untuk melihat kehidupan sebagai sebuah misi, sebuah tanggung jawab dan peluang untuk berkontribusi.⁴ Meditasi juga sebagai cara untuk meningkatkan kreativitas, meningkatkan ketenangan saat tertekan, dan meningkatkan produktivitas.⁵

Meditasi membawa seseorang untuk selalu dalam keadaan seimbang. Keadaan seimbang ini menyebabkan

³ Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 68.

⁴ Adi W. Gunawan, *The 8 th HABIT “ Melampaui Efektivitas Menggapai Keagungan ”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 513.

⁵ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 05 Mei 2015.

semua sistem yang ada pada seseorang, seperti sistem daya tahan tubuh, sistem saraf otonom, dan sistem hormonal dapat berfungsi semaksimal mungkin. Meditasi perlu ketenangan, namun ketenangan adalah sarana, bukan tujuan. Sarana untuk dapat menyadari serta memahami seluruh anugerah yang sudah diperoleh dari hidup ini. Melalui meditasi ini, kesadaran serta daya intuitif dibangkitkan dan dipertajam. Kesadaran bahwa di dalam Roh terkandung segalanya; karya, kerinduan, keharuman, cinta, dan cita rasa. Yang menumbuhkembangkan nilai-nilai luhur manusia, yang bersemayam dalam diri seseorang.⁶

Meditasi dapat membantu membawa pikiran dan tubuh menuju keselarasan. Ini adalah sebuah cara menyeimbangkan kehidupan yang aktif dengan masa tenang untuk melakukan refleksi diri. Meditasi yang teratur ditambah dengan pernyataan diri yang positif dapat membantu seseorang untuk “memusatkan pikiran”, mengurangi stres, dan membuat diri mampu memandang jelas kedepan pada masalah dan tantangan sehari-hari yang dihadapi.⁷ Meditasi bisa memperkuat persepsi ekstrasensori dan pemahaman langsung informasi (*direct apprehension*) yang dalam keadaan normal

⁶ Tjiptadinata Effendi, *Aplikasi Reiki dalam Penyembuhan Diri Sendiri dan Orang Lain* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), h. 64.

⁷ Tracey Kelly, *50 Rahasia Alami Tidur yang Berkualitas*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010), h. 19.

tidak bisa diakses. Meditasi juga bisa membantu mencapai penglihatan jauh (*remote-viewing*), baik ke depan maupun ke belakang. Meditasi juga bisa memperkuat sisi intuisi.⁸

Menurut Imam Ghazali, kemampuan yang kuat dapat dimiliki seseorang yang melakukan *mujahadah* (bersungguh-sungguh melawan hawa nafsu), memutuskan hubungan dengan dunia, dan menghadapkan diri sepenuhnya kepada Allah. Karena sesungguhnya *mujahadah* tidak lain adalah sebagian dari proses meditasi. Meditasi tanpa adanya *mujahadah* tidak akan sempurna. Ia juga melakukan *Khalwat* (menyepi), mengkosongkan hati dari selain Allah, dan berzikir asma Allah secara terus-menerus sehingga *Lafadz* tersebut bisa mendarah daging dalam dirinya.⁹

Meditasi juga merupakan olah spiritual untuk meningkatkan sensitifitas intuisi, kesadaran jiwa serta kesadaran spiritual dalam berbagai ragamnya.¹⁰ Meditasi juga sebagai latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang.¹¹ Dan meditasi

⁸ Sanerya Hendrawan, *Spiritual Management*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), h. 66.

⁹ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, PT Mizan Publika, 2007), h. 73.

¹⁰ Syamsul Bakri, *Mukjizat Tasawuf Reiki "Sehat Jasmani dengan Energi Ilahi"* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2006), h. 135.

¹¹ Wawancara dengan peserta RTD Saudara Agus pada Tanggal 06 Mei 2015.

merupakan jalan untuk menumbuhkan pikiran benar di hadapan Tuhan. Pikiran benar artinya pikiran baik dan bersih dengan mendekatkan diri kepada Tuhan Sang Pencipta, mendatangkan rasa aman, sehat, dan cinta kasih sehingga terwujudlah kemanusiaan dalam dirinya. Manusia datang ke dunia untuk menampakkan kemanusiaannya yang sejati (sebagai khalifah di muka bumi) dengan membuang bungkus-bungkus hewannya, seperti keras, ganas, kejam, licik, marah, sombong, dan lain-lain. Demikian adanya segala tingkah dan perbuatan yang didasari pada ketentuan-ketentuan Allah, niscaya segala sesuatu yang kita inginkan akan diridhoi-Nya. Berserah diri kepada Tuhan bukan berarti tidak mau bekerja/berusaha, melainkan percaya bahwa Tuhan itu Mahakuasa, dan berhasil atau tidaknya usaha kita juga merupakan kehendak-Nya.¹²

Ribuan tahun yang lalu, Pantajali, seorang tokoh spiritual India, menjelaskan Meditasi adalah proses aktualisasi diri (*Self Realization*) oleh karena pada waktu Meditasi kita mengalami Kesadaran penuh sebagai bagian dari Sang Maha Pencipta.¹³

Hazrat pir mengajarkan, masing-masing diri seseorang semua memiliki potensi untuk sempurna.. Kini

¹² A. Handoyo, *Amplifikasi Olah Napas 2*(Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), h. 13.

¹³ *Ibid.*, h. 11.

yang perlu seseorang lakukan adalah menemukannya. Mereka yang benar-benar ingin menemukan kedamaian, kebenaran, mengenal Tuhan, dapat berbuat demikian, insya Allah. Ketika sang salik belajar dan mencatat kemajuan, ia secara bertahap mendapatkan nilai-nilai dan aspek-aspek yang dimiliki para pengaktualisasi diri transenden itu. Ia juga akan mengembangkan aspek-aspek tambahan dari kehidupannya, yaitu karekteristik yang lebih maju.¹⁴

Abraham Maslow telah menemukan dalam penelitiannya bahwa orang yang mencapai aktualisasi diri memiliki karekteristik berikut:

- a) Prepsesi yang efisien tentang realitas: mereka menilai situasi secara akurat dan jujur serta memperhatikan kebohongan dan ketidakjujuran.
- b) Penerimaan: diri, orang lain, dan lingkungan, mereka menerima kekurangan diri sendiri, juga kelemahan orang lain, serta pertentangan hidup.
- c) Spontanitas: mereka tidak dapat dilarang, tidak peduli dengan apa yang dipikirkan oleh orang lain, aktif dan terlihat.

¹⁴ Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 221.

- d) Pengalaman puncak (mistis atau oseamik): terjadi secara berskala.¹⁵

Rahib Bede Griffiths menyatakan bahwa meditasi tidak membuat kesadaran seseorang berubah. Meditasi tidak membuat seseorang mengalami sesuatu yang fenomenal dan luar biasa. Akan tetapi, meditasi membuat seseorang mampu menghidupi sesuatu yang biasa secara penuh dan menemukan kehadiran Tuhan dalam dirinya. Dengan kata lain, meditasi membuat seseorang mampu menemukan sesuatu yang luar biasa dalam hal-hal yang biasa.¹⁶

Meditasi juga merupakan cara yang paling efektif untuk mengurangi stres dan mencegah penyakit yang di timbulkan oleh stres tersebut. dan untuk menghilangkan stres tersebut harus di lakukan latihan meditasi secara teratur yang mana dengan latihan teratur tersebut akan membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan terisi energi yang sangat menyegarkan untuk meningkatkan efisiensi kerja. Dan keuntungan terbesar melakukan meditasi secara teratur tidak hanya mengurangi stres saja, akan tetapi juga bisa bertambahnya kekuatan pikiran.

¹⁵ Lynn Wilcox, *Psychosufi "Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri"* (Jakarta: Penerbit Pustaka Cendekiamuda, 2007), h. 251.

¹⁶ J. Tito Sutarto dan C. Ismul Cokro, *Pensiun Bukan Akhir Segalanya "Cara Cerdas Menghadapi Saat Pensiunan"* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 171.

Kekuatan pikiran tersebut berupa (intuisi) berfikir positif dalam mengolah suatu ide kreatif yang menghantarkan kepada kesuksesan dan kebahagiaan yang hakiki.¹⁷

Dengan melakukan teknik meditasi yang baik, kemampuan untuk melihat dan merasakan intuisi akan dapat dicapai dengan sendirinya. Secara umum dapat dikatakan bahwa orang-orang yang rutin melakukan meditasi akan mengalami peningkatan intuisi secara kuantitas. Keadaan inilah yang membuat orang terlihat berwibawa dan percaya diri. Bila intuisi seseorang menjadi sangat tajam dan kuat. Maka, secara tidak langsung, walaupun tidak disadari, keadaan di sekelilingnya akan dapat terpengaruh oleh kuatnya intuisi yang diamplikasikan.

Dalam keadaan inilah hati nurani berperan. Pengaruh yang ditimbulkan dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang kuat secara intuisi dapat membuat lingkungannya menjadi lebih baik atau sebaliknya.¹⁸

Hal ini telah di tegaskan oleh pelatih RTD Shonief Hidayat, bahwa:

“Kekuatan meditasi diperoleh karena adanya suatu ketenangan dan kedamaian, dengan tenang

¹⁷ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 06 Mei 2015.

¹⁸ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 05 Mei 2015.

dan damai maka akan bisa mengendalikan emosional diri dan bisa mengontrolnya. Apabila sudah bisa mengendalikan dan mengontrol emosi, secara otomatis tingkat kesadaran dan fokus terhadap suatu objek batin akan sempurna. Kesempurnaan batin itulah yang disebut dengan jiwa yang damai, yang mana jiwa tersebut hanya terfokus pada satu titik energi Ilahi. Energi Ilahi adalah pusat segala energi positif yang mana energi tersebut memberikan segala kekuatan positif. Kekuatan positif tersebut yaitu intuisi, kekuatan positif hanya bisa di dapatkan ketika jiwa kita tenang, untuk mendapatkan jiwa yang tenang dan mendapatkan kesadaran batin yang sempurna. Ada cara atau ada sebuah sarana yang mana sarana tersebut sangat bermanfaat sekali, yaitu sarana bermeditasi.”¹⁹

2. Teknik Meditasi Mempertajam Intuisi

Meditasi merupakan suatu cara dalam berhubungan dengan sumber spiritualitas dan merupakan suatu intisari. Meditasi merupakan suatu pengalaman personal dan individual yang tinggi dan tidak tepat dilakukan secara “berpasangan”, seperti halnya bercinta atau bersenda gurau, tapi merupakan suatu ekspresi diri dari esensi batin yang terdalam.²⁰ Karena batin adalah benar-benar merupakan esensi

¹⁹ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 05 Desember 2014.

²⁰ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi pada Tanggal 13 April 2014.

dan kearifan “Tuhan” yang ada di dalam diri masing-masing setiap orang.²¹

Karena meditasi sebagai cara lain yang digunakan untuk mengandalkan kecakapan batin, sebelum bermeditasi dengan sukses, perlu mengetahui bagaimana kecakapan tersebut bekerja dengan cara yang terbaik. Cara yang digunakan untuk bermeditasi biasanya mencerminkan cara berpikir. Berpikir bahwa proses-proses dapat diperinci kedalam apa yang diketahui sebagai tiga sistem dasar yang bersifat representatif yaitu melalui: penglihatan, pendengaran, atau kinestik. Artinya, berfikir dengan perasaan-perasaan dan melihat, mendengar, atau merasakan semua pengalaman, (dengan beberapa bau dan perasa yang diberikan sepanjang latihan). Kadang-kadang hanya akan menggunakan satu sistem yang representatif (atau indra) dan kadang-kadang suatu kombinasi.²² Untuk menggunakan kecakapan batin juga butuh kedisiplinan yang baik, karena dengan disiplin yang baik dalam mengolah batin. Maka, akan menemukan kesatuan wujud dengan lahiriah manusia, yang mana merupakan

²¹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil pada Tanggal 07 Mei 2015.

²² Caroline Reynolds, *Kesehatan Spiritual “7 Langkah Mencapai Kesehatan dan Kebermaknaan Spiritual Dalam Kehidupan Sehari-Hari”* (Yogyakarta: Penerbit Baca, 2005), h. 131-132.

sebuah unit untuk tujuan meditasi yang sesungguhnya mencapai keutuhan dan keselarasan batin itu sendiri.²³

Jadi, di dalam meditasi harus ada sebuah tujuan yang baik dan efektif. paling tidak ada dua tujuan. *Pertama*, tujuan digunakan untuk membangun aktivitas-aktivitas intuitisional kehidupan mental, menjadikan kebiasaan berpikir lebih teriluminasi, lebih lurus dibanding sebelumnya. *Kedua*, tujuan mengolah kualitas-kualitas yang memberi kehidupan dan mengekspresikan manusia spiritual. Lebih jauh lagi, perubahan dalam kebiasaan mental mungkin mengantarkan pada sebuah pendekatan intuitif terhadap seluruh permasalahan dan tumbuhnya wawasan serta ketenangan yang pada waktunya, dapat menetapkan sebuah jalur komunikasi yang terbuka antara kesadaran yang membangkitkan sumber spiritual.²⁴

Perlu diketahui bahwasanya untuk mencapai suatu tujuan bermeditasi yang baik dan efektif itu harus membutuhkan suatu persiapan yang matang sebelum melakukan meditasi, apabila persiapannya sudah matang dalam bermeditasi. Maka, akan terciptalah suatu

²³ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 08 Desember 2014.

²⁴ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 08 Desember 2014.

kesempurnaan dalam melaksanakan meditasi itu sendiri. Persiapan tersebut yaitu:

Sebagaimana yoga, meditasi tidak bisa dilakukan disembarang tempat. Meskipun banyak kalangan yang mengatakan bahwa meditasi dapat dilakukan di mana saja dan kapan pun. Namun, jika tidak dilakukan dengan persiapan yang benar, meditasi yang dilakukan tidak akan efektif. Akibatnya, meditasi yang dilakukan tidaklah berarti sehingga manfaat yang akan didapatkan tidak akan maksimal. Untuk itu, meditasi mempunyai beberapa peraturan yang harus dipenuhi sebelum dilakukan. Persiapan tersebut dimaksudkan sebagai suatu bentuk peraturan yang harus dijalankan sebelum melakukan meditasi agar meditasi yang akan dilakukan berjalan dengan baik.

a) Tempat

Persiapan yang pertama adalah masalah tempat. Tidak sembarang tempat bisa dipilih sebagai tempat meditasi. Tempat-tempat yang ramai atau bising tidaklah disarankan karena dapat mengganggu konsentrasi. Sebaiknya, pilihlah tempat yang sunyi, tenang, dan nyaman seperti di dalam kamar, kebun, lereng-lereng bukit, dan beberapa tempat lainnya yang cocok untuk meditasi. Selain tenang, tempat yang akan dipilih harus terang sebab ini sangat membantu suasana meditasi. Jika

menginginkan alunan suara musik, pilihlah musik yang lembut dan memberikan rasa damai.

Jika sudah memilih satu tempat sebagai tempat meditasi. Maka, tidak disarankan untuk berpindah-pindah ke tempat lain. Untuk itu, berlatihlah di tempat yang sama dan jangan berpindah posisi. Namun demikian, jika sudah mahir dalam meditasi dan bisa mempertahankan konsentrasi, boleh melakukan latihan meditasi di mana saja, bahkan di tempat kerja sekalipun.²⁵

Secara gamblang, tempat meditasi yang baik adalah yang memenuhi beberapa kriteria berikut :

- 1) Tempat meditasi harus aman dari gangguan orang lain. Selain itu, tempat juga harus tenang dan jauh dari kebisingan. Jika membawa beberapa aksesoris yang dapat mengganggu konsentrasi, seperti telepon, harus dimatikan.
- 2) Jika memilih ruangan, sebaiknya harus memiliki kriteria dengan ukuran 1,5 meter × 2 meter atau lebih.
- 3) Perhatikan juga masalah sirkulasi udara. Tempat yang memiliki sirkulasi udara yang kurang baik tidak dianjurkan. Misalnya, adanya risiko angin yang bertiup langsung ke arah punggung.

²⁵ Adi D. Tilong, *Cepat Hamildengan Yogadan Meditasi*, h. 136-137

- 4) Meski tempat harus terang, namun cahaya jangan terlampau terang sehingga tidak menyilaukan mata.²⁶

b) Waktu

Bebas menentukan sendiri waktu untuk melakukan meditasi karena sebenarnya setiap waktu baik untuk meditasi. Namun demikian, waktu terbaik adalah pagi hari jam 04.00-07.00 atau sore hari jam 17.00-22.00. selain itu, juga bisa memilih saat menjelang tidur dan saat bangun tidur. Namun demikian, sama sekali tidak diperbolehkan melakukan latihan pada jam 11:00-13:00 dan jam 23:00-01:00 dini hari. Sebab, pada jam-jam tersebut, energi yin berada pada kondisi puncak dan dampak yang ditimbulkan energi ini sangat berbahaya. Jika sudah terlatih, melakukan meditasi di jam-jam tersebut tidak menjadi masalah.

Pilihlah waktu yang menyenangkan. Jika sudah menentukan waktu yang terbaik, harus bisa konsisten dalam melakukannya. Ini akan membantu membentuk pencapaian-pencapaian dalam meditasi sehingga, atas dasar inilah, sangat ditekankan untuk menjaga konsistensi ini. Namun demikian, tetap melakukan meditasi dengan perasaan nyaman, tanpa harus merasa dikejar-kejar jadwal untuk segera bermeditasi. Selain itu, dalam melakukan

²⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid pada Tanggal 05 Mei 2015.

meditasi, juga tidak harus selalu melihat “jam” petunjuk. Yang terpenting, harus melakukannya secara konsisten.

Selain konsistensi, juga tidak harus selalu melihat jam untuk mengetahui berapa lama bermeditasi. Lakukanlah meditasi dengan perasaan santai dan nyaman. Penting untuk diketahui pula bahwa lamanya meditasi tidak bisa dijadikan tolak ukur keberhasilan meditasi. Semakin lama waktu meditasi, tidak selalu berarti semakin baik hasilnya. Sebab, meditasi membutuhkan ketekunan dan kedisiplinan diri. Itulah yang menentukan keberhasilan meditasi.²⁷

Agar lebih konsisten, sebaiknya lakukan meditasi dua kali sehari sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, baik pagi dan sore atau sebelum dan bangun dari tidur. Waktu yang optimal untuk bermeditasi mungkin kira-kira 30 menit. Sedangkan waktu minimalnya adalah sekitar 20 menit.²⁸

c) Memilih Guru sebagai Pembimbing

Bagi pemula, meditasi tidak cukup hanya dengan mengandalkan berbagai referensi meskipun memang tidak bisa dipungkiri bahwa buku akan sangat membantu memberi pengetahuan bagi pelaku meditasi itu sendiri.

²⁷ *Ibid.*, h. 138-139

²⁸ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Rois pada Tanggal 23 Mei 2015.

Sebaiknya, carilah guru meditasi untuk memperdalam pengalaman dan pengetahuan tentang meditasi.

Tidak mudah untuk menemukan guru yang pandai dan sesuai untuk mengajarkan meditasi. Untuk itu, disarankan untuk mencari informasi mengenai orang-orang yang kompeten di bidang ini. Jika telah menemukannya, ketahuilah bahwa guru hanyalah teman dan penunjuk jalan dalam membimbing bermeditasi.²⁹

d) Kondisi Tubuh

Jika ingin melakukan meditasi, harus berada dalam kondisi yang benar-benar fit alias tidak lemah, lelah, kesal, jengkel, dan tubuh sedang sakit. Untuk itu, istirahat yang cukup baik sebelum melakukan meditasi. Selain itu, perut juga harus dalam kondisi kenyang karena perut kosong bisa mengganggu konsentrasi. Sebaiknya, meditasi dilakukan 1 jam setelah makan agar kondisi perut dalam kondisi normal.

Badan juga harus benar-benar dalam kondisi nyaman mungkin. Untuk itu, selain masalah pakaian yang longgar, juga harus membebaskan badan dari aksesoris-aksesoris yang hanya akan mengganggu kenyamanan badan. Misalnya, tidak dianjurkan untuk menggunakan ikat pinggang, kaca mata, jam tangan,

²⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Jadid pada Tanggal 23 Mei 2015.

cincin, gelang, dan lain-lain, yang dapat mengganggu konsentrasi, gerakan tubuh, dan pernapasan. Lebih dari itu, juga harus senantiasa membebaskan diri dari minuman beralkohol dan bergas. Dan, yang tidak kalah pentingnya, jangan sesekali melakukan meditasi ini setelah bersenggama karena dikhawatirkan akan mengganggu konsentrasi, gerakan tubuh, dan pernapasan.³⁰

e) Perlengkapan

Perlengkapan yang dimaksud di sini hanya dibutuhkan untuk meditasi duduk. Perlengkapan-perlengkapan tersebut dapat berupa alas duduk, bantal duduk, handuk, dan pakaian. Alas duduk dan bantal duduk digunakan untuk mengatur postur tubuh. Sedangkan handuk dan pakaian yang sesuai digunakan untuk melindungi tubuh.

1) Alas Duduk

bisa menggunakan spons atau karpet yang agak tebal sebagai alas duduk. Hal ini digunakan untuk melindungi tubuh (pantat) dari kerasnya lantai. Sebab, jika tidak, ruas-ruas tulang menjadi tertekan karena lantai biasanya sangat keras. Bahkan, jika duduk dalam jangka waktu lama, kaki akan cedera.

³⁰ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Widia pada Tanggal 15 Mei 2015.

Selain itu, penggunaan alas duduk juga bertujuan untuk melindungi tubuh dari penyerapan lantai karena tidak baik bagi kesehatan. Pada dasarnya, lantai memang mempunyai sifat lembab dan basah sehingga, apabila duduk dalam waktu jangka lama, lantai akan menjadi basah sehingga kaki bisa menyerap kelembaban lantai tersebut. Adapun ukuran alas duduk yang ideal harus cukup luas sehingga bisa menjadi alas bagi lutut.

2) **Bantal Duduk**

Selain alas duduk, juga harus mempersiapkan bantal duduk bundar sebagai alas duduk agar posisi pantat lebih tinggi dari lutut. Ini sangat penting untuk dilakukan, sebab sesuai dengan susunan kerangka tubuh, jika hendak menegakkan bagian pinggang, bagian pantat harus lebih tinggi dari lutut. Jika tidak, duduk dengan jangka waktu lama bisa menyebabkan tubuh berisiko kehabisan energi yang kemudian bisa menjadi tegang sehingga sirkulasi energi menjadi tidak lancar. Bahkan, jika ini terjadi berkelanjutan, tubuh akan semakin membungkuk karena tulang ekor tertekan. Itu sebabnya mengapa orang yang duduk lama, tulang ekornya kerap kali menjadi sakit.

3) **Handuk atau Selimut**

Handuk atau selimut di sini digunakan untuk menutup kaki. Ketika melakukan meditasi, khususnya dengan posisi duduk, kedua lutut biasanya akan tertekuk sehingga pori-pori terbuka. Akibatnya, ketika cuaca dingin dan bermeditasi dalam jangka waktu lama, bagian lutut bisa menyerap hawa dingin. Sedangkan ketika cuaca panas, lutut akan terasa lembab karena berkadar air tinggi. Saat pori-pori terbuka, kelembaban ini akan terserap lutut sehingga perlahan-lahan akan muncul masalah di bagian lutut, seperti rematik, encok, dan beberapa penyakit lainnya. Selain itu, perlu diketahui pula bahwa handuk atau selimut digunakan sebagai lapisan kedua setelah celana panjang.

4) **Kursi dan Alas Kaki**

Ada kalanya, meditasi dilakukan di atas kursi. Untuk itu, jika ingin melakukan meditasi dengan posisi ini, harus mempersiapkan kursi tersebut. Sebaiknya, pilihlah kursi dengan bahan kayu dan yang mempunyai tempat duduk yang keras. Selain itu, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, disarankan untuk menggunakan alas kaki.

Selain perlengkapan di atas, ada perlengkapan lain yang mesti diperhatikan sebagai perlengkapan

tambahan. Sebenarnya, perlengkapan ini bukanlah suatu keharusan namun, bagi sebagian orang, perlengkapan ini dapat menjadi suatu media yang memberikan manfaat tersendiri dalam kelangsungan meditasi. Sebab, perlengkapan seperti cahaya lilin, aroma terapi, dan lain-lain dapat membantu mendatangkan perasaan rileks pada tubuh dan pikiran. Untuk itu, jika memungkinkan, bisa menyiapkan perlengkapan tersebut untuk digunakan saat melakukan meditasi.

5) Masalah Pakaian

Pakaian juga termasuk ke dalam perlengkapan yang harus dipersiapkan. Sebagaimana pada kehidupan sehari-hari, pakaian dalam meditasi juga dipakai untuk melindungi tubuh dari panas dan dingin serta perubahan cuaca yang mungkin bisa terjadi sewaktu-waktu. Pakaian harus bisa menjaga kehangatan tubuh seperti celana panjang dan kaus atau baju yang longgar. Jika misalnya udara terasa cukup sejuk, disarankan untuk memakai selendang sebagai penutup pundak. Sedangkan jika cuaca terasa sedikit dingin, bisa menggunakan selendang untuk menutupi bagian kepala.

Intinya, dalam meditasi, harus memilih pakaian yang pas dan nyaman. Sebab, dalam meditasi,

perasaan harus dalam keadaan yang nyaman. Bahkan dalam beberapa kasus, banyak juga orang yang merasa nyaman ketika mereka bermeditasi dalam keadaan telanjang.

6) Masalah Diet

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, diet sangat memengaruhi masalah ini. Makanan yang kurang baik akan menurunkan kepekaan perasaan dalam bermeditasi. Untuk itulah, beberapa hal berikut harus diperhatikan sebagai jalan diet, baik sebelum maupun sepanjang melakukan meditasi. Di sini, sangat disarankan untuk memperbanyak mengonsumsi sayuran dan menghindari daging. Bahkan, beberapa makanan harus benar-benar dipantang, seperti kacang-kacangan atau makanan yang digoreng.

Selain itu, jika makan, janganlah terlalu kenyang atau terlalu lapar. Artinya, berhentilah makan sebelum kenyang. Sebab, ketika terlalu kenyang maupun terlalu lapar, akan berisiko mengantuk karena kerja lambung sedang tidak baik. Yang tidak kalah pentingnya lagi adalah satu jam sebelum maupun setelah melakukan meditasi,

disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan maupun minuman yang dingin.³¹

Apabila persiapan untuk melaksanakan meditasi sudah sempurna. Maka, mulai untuk mempersiapkan diri untuk masuk ke dalam teknik meditasi, yang mana teknik tersebut yaitu teknik meditasi mempertajam intuisi secara efektif, yang mana teknik meditasi mempertajam intuisi secara efektif ini telah dipraktekkan di dalam Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam. Jadi, dalam RTD mempunyai teknik tersendiri untuk melaksanakan praktek meditasi mempertajam intuisi. Meditasi mempertajam intuisi itu adalah meditasi di mana untuk mendapatkan kepekaan jiwa atau kesadaran yang hakiki, yang mana kesadaran tersebut adalah kesadaran adanya hubungan manusia dengan Allah SWT, adanya hubungan manusia dengan alam semesta, dan adanya hubungan manusia dengan sesama manusianya.³²

Di dalam Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam teknik meditasi mempertajam intuisi

³¹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid pada Tanggal 12 Mei 2015.

³² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

itu dilakukan dalam beberapa tahap terlebih dahulu, sebelum masuk ke tahap fokus mengenai praktek meditasi mempertajam intuisi itu sendiri:

Tahap pertama, yaitu melakukan olah raga terlebih dahulu, olah raga yang dilakukan yaitu menggerak-menggerakkan seluruh bagian tubuh mulai dari kepala sampai kaki, guna untuk meregangkan otot-otot yang kaku mulai dari kepala sampai kaki. Olah raga dilakukan pada tahap pertama karena olah raga termasuk awal dari pemanasan dari pada proses meditasi mempertajam intuisi, karena dengan berolahraga tubuh fisik akan menjadi sehat, fresh, dan bugar. Karena ada pepatah apabila tubuh fisik sehat maka jiwapun ikut sehat juga, dan olah raga itu juga bisa membawa pada kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh fisik, apabila seseorang sadar akan kesehatannya. Maka, di situ intuisi mulai bereaksi, karena intuisi tanpa tubuh yang sehat maka tidak akan hadir. Maka dapat dipastikan bahwasanya dengan berolahraga akan mendapatkan kesadaran intuisi dalam hal kesehatan tubuh fisik. Dan perlu diketahui bahwasanya dalam pelaksanaan

olah raga yang ada di (RTD) itu maksimal membutuhkan waktu 30 menit.³³

Tahap kedua, yaitu melakukan gerakan-gerakan yoga asanas, gerakan yoga asanas yang spesifikasinya untuk melatih ketajaman intuisi yaitu gerakan yoga asanas nafas lilin. Contoh gerakan tersebut yaitu:



³³ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Agus pada Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 12 Mei 2014.

Gerakan yoga asanas nafas lilin ini dalam bentuk gerakannya menyerupai lilin yang berdiri tegak dan di pucuk lilinnya terdapat api yang menyala, jadi gerakan yoga asanas ini dalam hakikatnya sesungguhnya berbentuk lilin yang apinya menyala. Saat melakukan gerakan yoga asanas nafas lilin ini posisi nafas senantiasa di atur seperti contoh tarik nafas dalam-dalam melalui hidung rasakan kenikmatan ketika menarik nafas tersebut dan setelah itu simpan nafas tersebut dalam perut tahan secukupnya dan keluarkan nafas tersebut melalui hidung perlahan-perlahan sambil lalu rasakan kenikmatan ketika nafas di keluarkan, sambil melakukan proses pernafasan tersebut di dalam hati senantiasa berdzikir, dzikir dibaca dalam hati dan rasakan kenikmatan dzikir tersebut dengan berbarengan melakukan gerakan yoga asanas nafas lilin tersebut. apabila sudah dirasa nikmat dalam proses pernafasan yoga asanas nafas lilin tersebut. Maka, dalam posisi tetap dalam gerakan yoga asanas nafas lilin tersebut mata melihat keatas fokus terhadap kedua jempol kaki di atas, setelah itu fokuskan matanya di tengah-tengah di antara kedua jempol kaki tersebut, apabila kefokusannya baik maka di tengah-tengah kedua jempol kaki tersebut akan mengeluarkan

energi listrik atau menampakkan cahaya kilatan seperti aliran kilatan energi listrik. Dan apabila dalam kefokusannya tersebut sudah berhasil melihat akan adanya aliran kilatan energi listrik tersebut, maka praktek gerakan yoga asanas nafas lilin tersebut bisa dikatakan sukses.³⁴

Tahap ketiga, yaitu tahap pelaksanaan senam seri pernafasan RTD, Pelaksanaan senam seri pernafasan RTD itu terdiri dari senam seri nol, seri satu, seri dua, seri tiga, seri empat, seri lima, seri enam, seri tujuh. Setiap senam seri mempunyai arti dan maksud masing-masing, seperti contoh *senam seri nol* itu adalah senam pengambilan energi alam semesta yang meliputi energi bumi, air, tanah, angin, matahari, api, dan lain sebagainya. *Senam seri satu* itu adalah senam pengolahan energi yang diambil dari energi alam semesta dan setelah diolah energi tersebut dimasukkan ke dalam tubuh dan dialirkan ke seluruh tubuh mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki. setelah energi dialirkan maka energi tersebut dikunci dalam tubuh, supaya energi tersebut senantiasa mengalir dan memberikan manfaat yang sangat bagus bagi tubuh. *Senam seri dua* itu adalah senam

³⁴ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

membentengi energi positif dari energi negatif. Senam seri tiga itu adalah senam menarik energi. *Senam seri tiga* itu adalah senam memantapkan keamanan terhadap energi bahwasanya energi benar-benar terbentengi dan terjaga secara aktif dalam tubuh. *Senam seri empat* itu adalah mengharmonisasikan energi sebagai wujud kebahagiaan dan cinta kasih terhadap Sang pencipta alam semesta ini. Senam seri lima itu adalah menampakkan kebijaksanaan dan kewibawaan dalam pengolahan energi alam semesta. *Senam seri enam* itu adalah penegasan dari segala hal energi alam yang mana telah di olah dan ditransfomasikan terhadap kehidupan yang hakiki. *Senam seri tujuh* itu adalah senam kesempurnaan pengolahan energi alam semesta yang mana senam seri tujuh itu sendiri adalah senam seri penggabungan antara senam seri nol sampai enam.³⁵

Tahap keempat, yaitu masuk ke tahap pelaksanaan praktek meditasi mempertajam intuisi, yang mana praktek meditasi mempertajam intuisi ini akan saya jelaskan secara proses berurutan dibawah ini:

³⁵ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 24 Mei 2014.

Dalam praktek meditasi mempertajam intuisi di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam, itu terdapat yang namanya pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra inti dan energi.³⁶ Cakra berbentuk seperti roda yang berputar terus-menerus. Jika Cakra berputar searah jarum jam, maka Cakra akan memompa masuk energi bersih ke dalam tubuh, dan sebaliknya jika berputar berlawanan dengan jarum jam, ia akan memompa keluar energi yang sudah terpakai keluar dari dalam tubuh. Dengan fungsi yang sangat penting inilah, keseimbangan dan keaktifan Cakra memegang peranan penting dalam kesehatan seseorang. Lebih lanjut Cakra dapat lebih terbuka, aktif dan berkembang sehingga dapat berfungsi lebih optimal baik untuk tubuh fisik, tubuh energi, dan spiritual.³⁷

Orang Timur juga percaya pada kehadiran cakra-cakra ditubuh yang berfungsi sebagai pusat energi dan tempat keluar masuknya energi. Bioenergi tersebut bisa ditarik kedalam tubuh antara lain dengan meditasi melewati cakra-cakra dan memasuki

³⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei.

³⁷ Alex Iskandar MBA & Dr. Endi Novianto, *Mediate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual*, h. 13.

sirkulasi meridian tubuh. Di dalam tubuh manusia, cakra yang telah berkembang berguna sebagai kendali, penggerak, dan pemberi daya hidup pada alat-alat organ tubuh manusia. Juga merupakan lambang pusat energi psikis guna keseimbangan antara keempat buah fungsi utamanya, yaitu: berpikir, merasakan, sentuhan, dan intuisi.³⁸

Cakra adalah pusat energi psikis yang ada pada tubuh. Cakra-cakra tersebut saling terhubung dengan energi alam semesta, yang salah satu fungsinya adalah mengubah energi alam semesta atau prana agar dapat digunakan untuk kepentingan fisik maupun psikis manusia.³⁹ Kondisi cakra yang cukup baik membuat seseorang menjadi sensitif atau peka, sehingga ia dapat merasakan pergerakan energi dalam tubuhnya atau merasakan sensasi pada sebagian cakra. Pada umumnya mereka yang mempunyai problem pada cakra tubuhnya akan merasakan sensasi tertentu. Sensasi tersebut akan cenderung terasa apabila ada suatu masalah pada alur-alur cakra. Sementara itu,

³⁸ Riko Rahardian & Leeann Deandra, *Divine Spirit Through Essential Reiki "Kesempurnaan Spiritual melalui Inti Reiki"* (Jakarta: Penerbit PT Grasindo, 2009), h. 41.

³⁹ Rahmat Darmawan, *Kundalini Dharmayoga Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini & Penyembuhan Cakra* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), h. 46.

mereka yang kondisi cakraanya bagus tidak akan merasakan sensasi, kecuali mereka yang mempunyai kepekaan rasa yang baik.

Cakra atau pusat energi yang berputar merupakan bagian tubuh bioplasmik yang sangat penting. Sebagaimana tubuh fisik yang memiliki organ vital dan kurang vital maka tubuh bioplasmik Anda pun mempunyai cakra mayor, cakra minor dan cakra mini. Cakra mayor merupakan pusat energi berputar yang bergaris tengah sekitar 3-4 inci. Cakra mayor mengendalikan dan memberi energi kepada organ vital dan organ mayor tubuh fisik seperti limpa, kelenjar tiroid, dan paratiroid, tulang belakang, dan lain sebagainya. Bila cakra mayor tidak dapat berfungsi secara benar sebagaimana mestinya, maka organ vital pada tubuh fisik yang bersangkutan akan menjadi sakit atau berpenyakitan karena tidak mempunyai cukup energi vital untuk bekerja secara benar. Cakra minor bergaris tengah 1-2 inci sedangkan cakra mini bergaris tengah kurang dari 1 inci. Cakra minor dan cakra mini mengendalikan dan memberi energi pada bagian tubuh fisik yang tidak atau kurang penting, seperti cakra minor telinga, yang hanya mengontrol dan memberi energi pada telinga

dan lain sebagainya. Cakra-cakra tersebut masuk ke dalam dan meluas ke luar tubuh fisik.

Cakra -cakra yang terdapat dalam tubuh bioplasmik mempunyai beberapa fungsi di antaranya adalah:

- a) Menyerap, mencerna, dan mendistribusikan prana atau energi vital ke seluruh bagian tubuh.
- b) Mengendalikan, memberi energi, dan bertanggung jawab atas berfungsinya seluruh tubuh fisik dan berbagai bagian serta organ tubuh secara benar. Kelenjar endoktrin dikendalikan dan diberi energi oleh beberapa cakra mayor. Kelenjar endoktrin dapat dirangsang dan dihambat pengeluarannya hanya dengan mengendalikan atau memanipulasi beberapa cakra mayor yang mempengaruhinya.
- c) Beberapa cakra merupakan tempat atau pengendalian kemampuan psikis. Pengaktifan beberapa cakra tertentu dapat menghasilkan perkembangan beberapa kemampuan psikis tertentu.⁴⁰

Terkadang dalam proses pembersihan atau pembukaan dan pengaktifan cakra, misalnya pada cakra jantung, mereka yang memendam perasaan atau

⁴⁰ Rachman Sani, *Yoga untuk Kesehatan*, h. 53-54.

emosi dalam jangka yang sangat lama akan mengalami suatu pelepasan yang bisa saja berupa rasa sedih yang tidak bisa ditahan sehingga mau tidak mau ia akan menangis. Atau, perokok berat akan merasakan gatal yang sangat kuat pada tenggorokannya.⁴¹

Menurut ajaran RTD, di dalam tubuh setiap orang terdapat cakra inti yang berfungsi sebagai pusat energi, dan untuk menyempurnakan setiap cakra agar menjadi pusat energi harus dilakukan pengesatan atau pembukaan cakra. Pengesatan atau pembukaan cakra itu tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang, tetapi hanya bisa dilakukan orang-orang tertentu saja, terutama orang-orang yang telah mempelajari RTD selama jangka waktu tertentu.⁴²

Dalam RTD cakra inti itu ada 7, cakra tersebut diterangkan pada tabel di bawah ini:

Tabel IV

Cakra	Kelenjar	Warna	Manfaat
Mahkota	Pineal	Putih	Memberikan ketenangan dan peningkatan spiritual

⁴¹ Rahman Darmawan, *Kundalini Dharmayoga Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini & Penyembuhan Cakra*, h. 18-19 .

⁴² Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam “di dalam Ketenangan Terkandung Kekuatan”* (Semarang: RTD, 2012), h. 7-8.

Cakra	Kelenjar	Warna	Manfaat
			seseorang.
<i>Ajna</i>	Pituitari	Nila/ Ungu	Meningkatkan daya kreatifitas, intuisi, dan ketajaman insting.
Tenggorokan	Tiroid dan Paratiroid	Biru	Meningkatkan energi seseorang dalam berinteraksi, berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan lingkungan Anda.
Jantung	Thimus	Hijau	Memberikan kekuatan dalam meningkatkan energi kasih dan cinta seseorang.
Pusar	Adrenalin	Kuning	Mendorong ekspresi diri, memberikan inspirasi, kekayaan, kemakmuran, keberlimpahan, dan, keberuntungan.
Seks	Testosteron/ Progesteron	Jingga/ orange	Membangkitkan semangat, harapan, vitalitas, dan daya kreatifitas.
Dasar	Perinium	Merah	Kekuatan, keberanian, optimis, dan kekuasaan. ⁴³

Cakra atas (cakra tenggorokan, cakra *ajna*, cakra mahkota) menguasai kepekaan dan persepsi

⁴³ Andri Hakim, *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar “Teknik Tepat Menuju Ketenangan, Kesehatan, Keberuntungan, Kesuksesan, & Kebahagiaan”* (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 116.

spiritual. Cakra bawah (cakra dasar, cakra seks, cakra pusat) berkaitan dengan kehidupan dan kesehatan fisik. Di antara keduanya terdapat *cakra jantung* yang merupakan pusat dan menghubungkan cakra atas dan cakra bawah, yang spiritual dan fisik.⁴⁴

Cakra yang aktif dan berkembang dengan baik merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan Meditasi. Cakra menjadi pintu masuk energi murni dari alam semesta dan energi Cinta Kasih Tanpa Pamrih (*Unconditional Love/USL*) dari Tuhan Sang Maha Pencipta. Energi tersebut mempermudah kita masuk ke dalam Meditasi yang kemudian dapat membawa kita dalam **“orgasme spiritual”**.⁴⁵

Perlu diketahui bahwasanya dalam pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra itu perlu adanya pikiran yang tenang, karena dengan pikiran yang tenang maka dari tujuan meditasi pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra itu sendiri akan tercapai. Membikin tenang pikiran berarti

⁴⁴ Riko Rahardian, *Divine Spirit Through Essential Reiki “Kesempurnaan Spiritual melalui Inti Reiki”*, h. 42.

⁴⁵ Alex Iskandar & Endi Novianto, *Mediate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual*, h. 14.

mendapatkan keseimbangan dengan cara yang benar.⁴⁶

Baru setelah pikiran seimbang. Maka, ambil pernafasan sebagai objek meditasi. Saat bernafas, permulaan sentuhan nafas terasa pada ujung hidung, pertengahan pada bagian dada, dan akhirnya pada daerah perut. Inilah jalannya pernafasan. Saat mengeluarkan nafas, permulaan sentuhan pada daerah perut, pertengahan pada bagian dada, dan akhirnya pada ujung hidung. Begitu diamati jalannya nafas dari ujung hidung, dada, ke ujung hidung. Maka, amati tiga tempat ini supaya pikiran menjadi tenang, serta untuk membatasi aktivitas mental sedemikian hingga kesadaran dan mawas diri dapat timbul mudah.⁴⁷ Proses pernafasan yang sudah dijelaskan di atas tersebut yaitu merupakan serangkaian meditasi secara efektif, karena meditasi tidak akan efektif jika tidak melibatkan di dalamnya satu atau dua cara merelaksasi ketegangan-ketegangan otot yang ada di dalam tubuh kita.⁴⁸

⁴⁶ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid pada Tanggal 16 Mei 2015.

⁴⁷ Ven. Ajahn Chah, *Meditasi "Jalan Menuju Kebebasan"* (Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 1995), h. 2.

⁴⁸ Jesus Today, *Spiritualitas Kebebasan Radikal* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), h. 149-150.

Dan perlu diketahui juga bahwasanya dalam mendapatkan pikiran tenang dalam melakukan meditasi pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra, di lembaga RTD itu mengharuskan bagi peserta RTD untuk melakukan duduk sikap meditasi, guna untuk mendapatkan kesempurnaan dalam pikiran tenang dan pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra. Duduk sikap meditasi itu adalah duduk bersila dengan postur tubuh yang tegak dan posisikan punggungnya agak seksi seperti bentuk huruf “S” apabila dilihat dari samping, dan posisikan tatapan wajah menatap kedepan dengan tatapan lurus satu arah, dan posisikan juga kedua bahunya dalam keadaan tegak dan tidak tegang, dan juga posisikan dadanya agak maju kedepan seperti halnya orang gagah. Contoh postur meditasi yang baik yaitu seperti foto peserta RTD di waktu melaksanakan meditasi mempertajam intuisi dibawah ini:



Foto ini diambil pada saat peserta melaksanakan latihan rutin seni pernafasan radiasi tenaga dalam setiap hari sabtu pagi jam 06:00 Wib sampai selesai.⁴⁹

Setelah melakukan duduk sikap meditasi yang mana duduk sikap meditasi tersebut adalah hal penting dalam proses meditasi mempertajam intuisi, yang mana dengan duduk sikap meditasi itu sangat membantu sekali dalam proses mendapatkan ketenangan dalam pikiran. Dan juga membantu sekali dalam proses pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra. Maka setelah itu di dalam RTD juga diharuskan untuk berdzikir dalam melakukan proses meditasi mempertajam intuisi, dzikir dilakukan

⁴⁹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Fadil pada Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

mulai dari proses awal meditasi sampai proses akhir meditasi. Dan dzikir dibaca dalam hati ketika saat proses meditasi mempertajam intuisi. dzikir dalam meditasi mempertajam intuisi adalah suatu hal yang paling utama untuk mendapatkan ketenangan dalam pikiran, tidak cukup sampai disitu saja. Akan tetapi dzikir juga memberikan ketenangan dalam jiwa dan batin.⁵⁰

Berdzikir dalam meditasi merupakan persoalan yang sangat vital dan paling mendasar dalam sebuah tradisi spiritual. Dzikir dalam meditasi merupakan metode transformasi karakter sebagai persiapan menerima energi Ilahi dalam bentuk rahmat, berkah dan hidayah dari Yang Maha Sempurna (Al-Kamal). Dzikir dan meditasi merupakan dua istilah yang seharusnya tidak pernah terpisah. Esensi dzikir adalah hadirnya hati yang *Muraqabah*. *Muraqabah* adalah keadaan meditasi di mana antara makhluk dan khaliq terjadi hubungan dan perasaan saling menjaga. Siapa yang mengingat Tuhan, maka Tuhan pun akan mengingatnya.⁵¹

⁵⁰ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat pada Tanggal 05 Mei 2015.

⁵¹ Syamsul Bakri, *Tasawuf Reiki "Sehat Jasmani Ruhani dengan Energi Ilahi"* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2006), h. 131.

Menurut benson, yang antara lain mengutip Imam Al-Ghazali dalam salah satu bukunya itu, meditasi serta pembacaan mantra (dzikir) yang dibaca dalam kerangka keimanan atau sebagai wujud ajaran agama memiliki tingkat efektifitas yang lebih tinggi dalam mendatangkan ketenangan dan mengatasi berbagai penyakit tubuh dan kejiwaan yang menghalangi terciptanya kebahagiaan hidup.⁵²

Sedangkan meditasi adalah keadaan kesadaran (*a state of consciousness*) di mana seseorang berusaha untuk menghentikan kesadaran terhadap sekelilingnya, sehingga pikiran dapat mengalun lembut dan dapat difokuskan pada suatu hal tertentu dengan rileks dan hening. Meditasi adalah sebagai olah spiritual untuk mencapai keadaan tenang dan santai dan memusatkan pada arah pikiran tertentu secara terus menerus selama proses meditasi. Karena meditasi bersifat menghentikan pengembaraan pikiran dan perasaan tentang kehidupan keseharian, maka pikiran akan terbawa kepada kondisi keheningan (komunikatif dalam mengingat Tuhan), atau mengingat alam sebagai manifestasi dan rahasia Allah

⁵² Haidar Bagir, *Buat Apa Shalat "Kecuali Jika Hendak Mendapatkan Kebahagiaan dan Ketenangan Hidup"* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2008), h. 61.

SWT. Ini artinya bahwa meditasi merupakan cara mengingat Tuhan secara langsung maupun tidak langsung (melalui ciptaan yang menjadi manifestasi kebesaran-Nya.⁵³ Maka dari itu apabila esensi keduanya berjalan beriringan secara sempurna yaitu dzikir dan meditasi, maka akan menemukan sebuah jawaban yang sesungguhnya bahwa meditasi dberiringan dengan dzikir merupakan olah spiritual untuk meningkatkan sensitivitas intuisi (*Wijdan*), kesadaran jiwa serta kesadaran spiritual dalam berbagai ragamnya.⁵⁴

Setelah melakukan proses dziikir dalam meditasi mempertajam intuisi maka selanjutnya yaitu melakukan proses penarikan energi alam semesta, energi alam semesta itu disebut dengan cosmic energi adalah energi alam (hawa murni/energi *cosmis/macro cosmos*) yang bertebaran di jagad raya dan energi ini bisa diserap melalui olah pernafasan. Bio cosmic energi merupakan anugerah Allah SWT sebagai penggerak segala aktifitas di alam semesta. Penyerapan *bio cosmic* energi akan efektif bilamana dalam teknik pengembangan transformasi energi yang di kerjakan bukan hanya cara membangkitkan energi

⁵³ *Ibid.*, h. 132.

⁵⁴ *Ibid.*, h. 135.

cakra. Namun, juga cara teknik menyerap *Cosmic Energi/Macro Cosmos*. Energi cosmic tidak dapat diukur besar, kecepatan dan wujudnya namun dapat dirasakan keberadaan dan manfaatnya.

Energi cosmic terdapat delapan sumber energi yang terbesar di Jagad Raya ini di mana empat diantaranya berada di angkasa yaitu (Energi Matahari, Energi Bulan, Energi Bintang dan Energi Meteor). Sedangkan empat sumber Energi lainnya berada di Bumi yang berupa (Energi Bumi, Energi Angin, Energi Api, Energi Air).

Micro Cosmic (Daya Batin/Kekuatan Pikiran) memiliki energi. Realitas ini tidak mudah diukur, tapi sebagian dapat dirasakan sebagai kesadaran. Kemanapun kesadaran pergi kesitu perginya energi Kekuatan Pikiran. Ini adalah daya metafisik daya yang tidak dapat diukur dengan ilmu fisik. Kekuatan Pikiran adalah energi cipta pikiran yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Kepada semua manusia, dimensi tak tampak ini merupakan sumber energi kecerdasan dan kesadaran hidup manusia. Ini adalah eksistensi kecerdasan dan kesadaran hidup manusia yang melingkupi semua ruang dan waktu, apa yang ingin diwujudkan dalam ruang dan waktu. Maka, dapat diprogram melalui pikiran manusia.

Disini ruang bagi kekuatan alam bawah sadar manusia yang menghubungkan dengan energi metafisis (energi kosmis/alam raya), merupakan satu kesatuan yang saling tarik menarik melalui hukum alam yang tak tampak, seperti halnya teknik transformasi energi antara kekuatan inti batin dan energi cosmic/alam semesta.⁵⁵

Setelah proses penarikan energi alam semesta dalam meditasi mempertajam intuisi dilakukan. Maka, selanjutnya yaitu proses penarikan energi Ilahi. dalam RTD energi Ilahi itu di bayangkan seperti cahaya putih yang sangat terang, karena warna putih itu sendiri adalah warna suci yang mempunyai kekuatan energi positif yang sangat besar. Energi ilahi masuk melalui gerbang energi atau cakra mahkota, karena cakra mahkota diasosiasikan dengan warna indigo dan putih. Cakra digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dengan alam spiritual. Lewat cakra ini semua daya kehidupan (*life force*) diserap dari semesta ke dalam enam cakra di bawahnya. Daya kehidupan yang masuk ini dianggap sebagai “energi Ilahi”.⁵⁶ Setelah divisualisasikan energi ilahi yang

⁵⁵ Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Teknik Meditasi Materialisasi*, (Semarang: RTD, 2012), h. 6.

⁵⁶ *Ibid.*, h. 24.

bercahaya putih tersebut tarik energi tersebut masuk melalui cakra mahkota, setelah itu bayangkan energi Ilahi tersebut mengalir keseluruh cakra-cakra yang ada di dalam tubuh, dan manfaat dari energi Ilahi ini adalah untuk membersihkan cakra-cakra lain dari energi negatif yang bersarang di cakra-cakra inti yang terdapat di dalam tubuh.⁵⁷

Setelah melakukan proses penarikan energi Ilahi. Maka, selanjutnya melakukan proses materialisasi dalam meditasi mempertajam intuisi. Materialisasi adalah sebagai perwujudan keinginan, lawannya adalah dematerialisasi atau penghancuran. Dengan menggunakan energi materialisasi maka dapat mewujudkan apa saja yang diinginkan, baik materi maupun nonmateri. Kesehatan batin dan jasmani juga dapat dimaterialisasikan.⁵⁸

Materialisasi yang menjadi satu teknik materi di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam, merupakan daya aktivitas kekuatan otak atau pikiran manusia. Yakni, perwujudan atau menyatakan suatu keinginan yang di mana awalnya hanya sebuah

⁵⁷ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Rois Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

⁵⁸ Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Teknik Meditasi Materialisasi*, (Semarang: RTD, 2012), h. 1.

harapan, kemudian diwujudkan secara materi atau kasat mata. Teknik materialisasi ini ialah bentuk metamorfosis berdo`a, yang memadukan antara kekuatan visualisasi atau bayangan yang distrukturkan di alam pikiran dengan pola transferisasi energi dari dalam tubuh manusia, energi yang berdiri sebagai potensi daya batin seseorang, pada hakikatnya memancarkan sinar atau cahaya yang menyelubungi seluruh tubuh.

Dan materialisasi adalah bagaimana membawa kesadaran seseorang kepada suatu keyakinan akan segala keinginan, termasuk do`a tersebut agar terkabul secara utuh dan jangan lupa disyukuri. Dalam melakukan materialisasi penting untuk mengimajinasikan secara utuh, dengan mengkondisikan secara detail apa saja yang menjadi keinginan sampai dengan saat tercapainya keinginan. Ini harus dilakukan secara berulang-ulang serta keyakinan yang tinggi (optimis).⁵⁹

Setelah proses materialisasi dalam meditasi mempertajam intuisi, maka proses selanjutnya adalah proses visualisasi dalam meditasi mempertajam intuisi. Visualisasi adalah bila menginginkan sesuatu

⁵⁹ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 17 Mei 2015.

maka pikiran bawah sadar akan menggambarkan apa yang didambakan itu. Dengan cara memvisualisasikan impian terlebih dahulu, terciptalah banyak sekali karya-karya spektakuler di dunia ini. Marcus Aurelius Antonius, seorang kaisar Romawi jaman dahulu mengatakan, *“A man’s life is what his thought make of it-Kehidupan manusia ialah bagaimana mereka memikirkannya.”* Sesuatu yang selalu divisualisasikan manusia akan mudah terekam dalam pikiran bawah sadar. Bahkan kekuatan visualisasi tersebut digunakan seseorang untuk mengganti kemampuan menghafal tulisan dan gambar. Selanjutnya akan muncul kekuatan pikiran, yang berperan sebagai penghubung antara jiwa dengan tubuh. Sehingga tubuh ikut bereaksi dengan mengerahkan seluruh potensi yang sebelumnya tidak pernah digunakan, dalam bentuk kreatifitas atau tindakan.

Visualisasi adalah bagian penting dari praktek spiritual karena berhubungan dengan bagaimana seseorang melihat dunia maupun dirinya sendiri. Visualisasi telah ada sejak manusia mulai memikirkan dewa-dewa dan dewi-dewi sebagai bentuk yang

tertinggi, dan barangkali visualisasi adalah bentuk meditasi yang paling tua.⁶⁰

Visualisasi dapat diartikan sebagai daya cipta manusia dalam upaya mencapai apa yang diharapkannya dalam hidup ini. Apapun yang dimiliki saat ini, semuanya berawal dari apa yang dibayangkan, kemudian melalui proses dan perjalanan waktu berubah wujud dari gambaran dalam pikiran kita menjadi sesuatu yang nyata.⁶¹

Visualisasi adalah upaya nyata seseorang untuk mentransformasikan ide atau gagasan kepada orang lain. Maka, sebuah visualisasi tentu mempunyai tujuan untuk menyampaikan maksud suatu ide atau gagasan yang melatarbelakanginya.⁶²

Walt Disney mengatakan, “jika kau bisa memimpikannya, kau bisa melakukannya.” Seperti itulah visualisasi.

Visualisasi adalah alat paling ampuh yang bisa digunakan untuk memprogram ulang pikiran

⁶⁰Lama Surya Das, *Awakening to the Sacred “ Menggapai Kedalam Rohani dalam Kegalauan Sehari-hari”*, h. 207.

⁶¹ Tjiptaddinata Effendi, *Meraih Sukses dengan Pencerahan Diri* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2006), h. 41

⁶² Anditya, ST & Dream ARCH Animation, *Cara Pintar Menguasai Desain 3D Minimalis ArchiCAD 10* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), h. 69.

bawah sadar. Yang dilakukan adalah meyakinkan pikiran bawah sadar untuk mampu mencapai objek visualisasi.⁶³

Memvisualisasikan impian memungkinkan seluruh impian tercapai oleh pikiran bawah sadar. Tuhan Yang Maha Pencipta menganugerahkan potensi yang sama besar kepada manusia. Tidak ada ruginya membayangkan betapa berpotensi diri ini untuk mencapai impian-impian. Berikut ini beberapa langkah dalam memvisualisasikan impian, yaitu:

Mendefinisikan impian, mendefinisikan impian artinya memberikan batasan atau standar akan impian yang hendak dicapai. Kemudian, gambarkanlah semua impian seolah-olah sudah sepatutnya meraih impian tersebut. Meskipun tindakan ini terkesan sederhana, tetapi dari gambaran impian itulah akan mencoba berbuat sesuatu untuk melakukan perubahan dan akhirnya dapat meraih cita-cita.

Menentukan target waktu, dambakan impian itu terwujud sesuai target yang telah ditentukan, sebab impian tanpa target waktu hanya akan menjadi mimpi sesaat. Impian dengan target waktu akan

⁶³ Steve Wharton, *How to Get Back to Work "Menemukan Gairah Dalam Kerja"* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius Anggota IKAPI, 2009), h. 140.

menggerakkan kesadaran untuk tidak segan-segan melakukan perubahan. Maka, mulailah dari Berpikir Besar, Mulai dari Yang Kecil dan Kerjakan Sekarang, *Be the best, do the best, and then let God take care the rest-Jadilah yang terbaik, lakukan yang terbaik, biarlah Sang Pencipta menentukan sisi Nilainya.* Potensi yang dimiliki sebenarnya sangatlah besar, kelihatannya sangat sayang apabila tidak dioptimalkan.

Melakukan berulang-ulang, melakukan ulangan artinya mengkondisikan diri untuk lebih sering ingat akan impian. Jika sering ingat. Maka, perlahan-lahan impian itu akan tertanam di alam pikiran bawah sadar. Bila pesan sudah diterima oleh SCM (sub-conscience mind). Maka, dia menggerakkan diri untuk menciptakan keputusan atau menjadikan lebih kreatif. Jika impian lebih sering diimajinasikan ternyata dapat melipatgandakan kekuatan dari pikiran bawah sadar. Imajinasi yang diulang-ulang ini akan secara tidak langsung merangsang ilusi akan kenyataan yang luar biasa tentang potensi sebagai umat manusia. Sehingga diri akan berusaha keras mencapai impian yang divisualisasikan. Begitulah seterusnya kekuatan

pikiran bawah sadar bekerja dan dibangkitkan, hingga perubahan besar terjadi dalam dirinya.⁶⁴

Setelah proses visualisasi dalam meditasi mempertajam intuisi. Maka, selanjutnya yaitu proses afirmasi dalam meditasi mempertajam intuisi. Afirmasi merupakan kata serapan dari bahasa Inggris, yakni *Affirmation*. Secara harfiah diartikan sebagai penegasan atau penguatan, afirmasi adalah penetapan kuat yang bersifat positif, pernyataan atau pengakuan yang bersungguh-sungguh. Ada sebuah pepatah mengatakan “*kita adalah apa yang kita pikirkan*”, pepatah tersebut menjadi penegas dari afirmasi itu.⁶⁵ Sedangkan afirmasi secara kontekstual merupakan wujud ikhtiar manusia untuk meraih apa yang memang menjadi harapan dan tujuannya. Di mana usaha tersebut berorientasi pada optimisme spiritual dan keutuhan emosional yang memberikan pertolongan, pemahaman, harapan, dan kejernihan ketika keraguan dan ketakutan menyelimuti keadaan manusia, yang kemudian menjadikan manusia

⁶⁴ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 17 Mei 2015.

⁶⁵ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 17 Mei 2015.

pesimis, putus asa dan berprasangka buruk pada apapun termasuk pada Tuhan.

Afirmasi juga sebagai tempat guna meneguhkan mengenai maksud dan tujuan yang lebih jelas. Tujuan yang diafirmasikan sama dengan merencanakan sesuatu yang ingin diraih dalam fikiran, lalu hal tersebut akan tertanam di dalam kesadaran dan disempurnakan wujudnya oleh pengalaman di masa lalu dan kemampuan yang di perlukan dalam mewujudkan tujuan tersebut. Afirmasi haruslah diawali dengan Mendefinisikan impian atau tujuan. Artinya memberikan batasan atau standar akan impian yang hendak dicapai. Kemudian, menggambarkan semua impian seolah-olah sepatutnya diraih impian tersebut. Meskipun tindakan ini terkesan sederhana tetapi dari gambaran impian itulah akan mencoba berbuat sesuatu untuk melakukan perubahan dan akhirnya dapat meraih cita-cita.⁶⁶

Kesuksesan dari afirmasi sendiri tidaklah lepas dari awal visi misi yang positif dan pasti, dan kemudian semangat yang kuat dari keinginan tersebut

⁶⁶ Joan Borysenko dan Miroslav Borysenko, *The Power Of The Mind To Heal: Kekuatan Pikiran untuk Menyembuhkan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 166.

untuk benar-benar terarah pada keberhasilan yang diharapkan. Maka, afirmasi sangat membutuhkan dengan yang namanya kekuatan visualisasi atau banyangan.⁶⁷

Setelah proses diatas dilakukan. Maka, proses praktek selanjutnya yaitu fokus pada praktek mengolah cakra *ajna*, karena cakra *ajna* adalah titik pusat untuk bisa mempertajam intuisi. Sebelum melangkah dalam praktek mengolah cakra *ajna*, akan saya jelaskan terlebih dahulu tentang cakra ajana. Cakra *ajna* terletak setinggi kedua alis. Berfungsi menyeimbangkan seluruh fungsi otak dan kelenjar-kelenjar di rongga kepala. Secara spiritual adalah mata ke-tiga, yang kalau sudah berkembang merupakan sarana untuk melihat hal-hal yang tidak kasatmata dan untuk berkomunikasi secara telepati.⁶⁸ Cakra *ajna* tidak hanya mempunyai fungsi itu saja akan tetapi juga berfungsi sebagai fungsi kepekaan jiwa yaitu intuisi.⁶⁹

Cakra *ajna* juga berhubungan dengan segala bentuk kehidupan dan kekuatan penciptaan,

⁶⁷ *Ibid.*, h. 11

⁶⁸ Rahman Darmawan, *Kundalini Dharmayoga Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini & Penyembuhan Cakra*, h. 16

⁶⁹ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

kejernihan pikiran, pengetahuan yang mendalam, dan semua yang berhubungan dengan hal yang tidak dapat teridentifikasi.⁷⁰ Keaktifan cakra *ajna* sangat dibutuhkan yaitu pengwaskitaan penglihatan/tembus pandang. Dengan melihat secara tembus pandang, baik kemasa lalu, masa kini dan masa mendatang. Dengan pengwaskitaan ini dapat melihat makhluk-mahluk halus, energi halus, cakra-cakra beserta warna-warnanya, melihat aura (sinar tubuh) dan dapat juga mempertajam intuisi. Keaktifan cakra ini memungkinkan seseorang memvisualisasikan sesuatu lebih jelas dan dapat menghipnotis⁷¹ Bermeditasi pada cakra *ajna* ini, dapat membayangkan bentuk Matahari dengan warna putih terang. Bila sampai mendapatkan siddhi niscaya mata batin akan terbuka.⁷²

Cakra *ajna* juga berfungsi sebagai sebuah mata eterik. Pada akar cakra ini, terdapat simpul utama terakhir, yaitu Rudra. Selain pewaskitaan,

⁷⁰ Rahmat Darmawan, *Kundalini Dharmayoga Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini & Penyembuhan Cakra*, h. 17.

⁷¹ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

⁷² Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

cakra ini juga merupakan titik pemusatan perhatian dan pengatur dari cakra-cakra yang lainnya.⁷³

Cakra *ajna* inilah yang dinyakini orang dapat memberikan intuisi atau pengetahuan yang dapat memperkirakan sesuatu. Cakra *ajna* juga sering dikatakan mata “ketiga” atau sering juga disebut “indera keenam”. Cakra ini memberikan kekuatan berimajinasi dan menggunakan pikiran. Jika kemampuan cakra *ajna* ini dapat dimaksimalkan, Anda akan memiliki intuisi dan penggunaan alam pikiran Anda lebih baik.⁷⁴

Cakra *ajna* identik dengan warna violet atau ungu, violet atau ungu adalah warna kehangatan dan perubahan. Violet atau ungu adalah warna bagi bercampurnya hati dengan pikiran, yang jasmani dengan yang rohani. Violet atau ungu mencerminkan kemandirian dan intuisi, dan juga dinamika serta kegiatan mimpi yang penting. Violet dan ungu dapat mencerminkan orang yang sedang mencari-cari.⁷⁵

⁷³ Irmansyah Effendi, *KUNDALINI “Teknik Efektif untuk Membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 89.

⁷⁴ Master Rudi, *The Power of Aura “Cara mudah & praktis melakukan terapi aura secara mandiri untuk mengubah hidup menjadi lebih baik & berkualitas”* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), h. 39.

⁷⁵ Ted Andrews, *Melihat dan Membaca Aura* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005), h. 140.

Cakra *ajna* ini berkaitan juga dengan adanya proses dalam pergerakan yoga asanas dan proses senam seri pernafasan RTD. Yang mana cakra *ajna* ini memberikan fungsi konsentrasi dalam pelaksanaannya dari kedua proses diatas, karena pada proses keduanya tersebut sangat membutuhkan konsentrasi yang sangat mendalam sekali. Jadi, cakra *ajna* yang paling tepat untuk sarana konsentrasi tersebut. Karena ketika berkonsentrasi pasti titik fokusnya pada cakra *ajna*.⁷⁶

Cakra *ajna* berkaitan dengan daya cipta manusia. Apabila pasokan energi yang diterima oleh Cakra *ajna* cukup, maka daya cipta yang dimiliki oleh kekuatan pikiran dapat meningkat berlipat-lipat. Dengan demikian, dalam level tertentu, apa pun yang diinginkan oleh seseorang akan benar-benar terjadi, baik disadari atau tidak. Dalam tradisi masyarakat jawa, istilah untuk hal tersebut adalah “*sabda pandhita ratu*” atau “*idu dadi idu*” (apapun yang dikatakan selalu terjadi).⁷⁷

⁷⁶ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 15 April 2014.

⁷⁷ Hasibuan Santosa, *The Key to Miracles “Mengoptimalkan Potensi Supernormal Pikiran untuk Mencapai Kesuksesan Material dan Spiritual”* (Jakarta: GagasMedia, 2012), h. 126

Setelah dijelaskan secara gamblang tentang cakra *ajna* di atas. Maka, akan ditegaskan lagi mengenai substansi praktek meditasi mempertajam intuisi yang ada di dalam Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam. Yang mana substansi praktek meditasi mempertajam intuisi ini menitikberatkan untuk memfokuskan pada pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra *ajna*, karena hakikat dari mempertajam intuisi itu terletak di cakra *ajna*. Mari lihat penjelasan di bawah ini mengenai proses praktek meditasi mempertajam intuisi dengan cara pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra *ajna*:

Pertama-tama, tentukan hal apa yang diinginkan dan dimerealisasikan, entah itu mobil baru, rumah baru, pekerjaan baru, atau apa pun yang diinginkan atau dibutuhkan. Setelah itu, lakukan langkah-langkah berikut:

- 1) Duduklah dengan duduk sikap meditasi yang mana dengan rasa santai dan nyaman.
- 2) Pejamkan kedua mata, tenangkan pikiran dan emosi, kemudian, bernapaslah dengan santai, jangan dibuat-buat.
- 3) Katakana kepada diri sendiri, “Saya relaks, saya santai, saya merasa damai, dan saya masuk ke alam relaksasi yang sangat amat dalam”.

Katakanlah kalimat tersebut berulang kali kepada diri sendiri. Hayati kalimat yang diucapkan dan rasakan setiap kali berucap, akan menjadi jauh lebih relaks dari sebelumnya.

- 4) Setelah merasa amat sangat relaks, silahkan untuk memulai berdzikir dalam hati yang terdalam. dzikir yang dibaca adalah Allah, Allah, Allah. dzikir dibaca dengan iringan irama detak jantung. Setelah itu mulai memvisualisasikan untuk membuka cakra inti yang terdiri dari tujuh cakra. Untuk membuka cakra visualisasikan seakan-akan membuka pintu dari tujuh cakra tersebut.
- 5) Setelah itu mulai memvisualisasikan lagi bahwa cakra yang tujuh tersebut mulai aktif satu persatu dengan memvisualkan seakan-akan satu persatu cakra tersebut aktif dengan berputar searah jarum jam dan cakra yang berputar tersebut mengeluarkan warna aura dengan kapasitas masing-masing.
- 6) Setelah itu mulai memvisualisasikan untuk menarik energi alam semesta, visualisasikan seakan-akan energi alam semesta yang ditarik seperti hembusan-hembusan angin yang menyentuh kulit dan tubuh. Dan hembusan-hembusan angin tersebut lambat laun merasuk

kedalam tubuh dan mengalir dari keseluruhan cakra-cakra yang terdapat di dalam tubuh tersebut, dan mengalir keseluruhan elemen-elemen yang ada di dalam tubuh. Dan rasakan sensasi setelah itu bahwasanya tubuh merasa lebih segar lebih sehat tanpa ada beban apapun.

- 7) Setelah itu mulai memvisualisasikan untuk menarik energi Ilahi, visualisasikan ketika menarik energi Ilahi ada cahaya putih yang turun dari langit. Masuk ke dalam cakra mahkota dan cahaya putih tersebut mengalir ke cakra-cakra yang lainnya sampai cakra dasar. Dan visualisasikan lagi bahwa energi Ilahi itu mengalir guna untuk membersihkan cakra inti yang terdiri dari cakra tujuh tersebut.
- 8) Setelah itu mulai untuk fokus pada pengolahan cakra *ajna*, karena cakra *ajna* inilah titik fokus dalam mempertajam intuisi, visualisasikan cakra *ajna* berputar searah jarum jam. Dan putaran tersebut lambat laun berputar lebih kencang, dan putaran tersebut sampai menghasilkan bulatan energi yang sangat besar. Dalam bulatan energi tersebut memancarkan aura warna ungu, bulatan energi tersebut merupakan energi kesadaran utuh dari dimensi Sang Maha Pencipta Alam.

- 9) Setelah itu biarkan seluruh energi kesadaran tersebut mengendap di Cakra *ajna*. Apabila kesadaran sudah cukup mengendap di titik tersebut, katakan kepada hati nurani. terus materialisasikan, visualisasikan, dan afirmasikan dalam cakra *ajna*. Seperti contoh: *“Daya cipta yang saya miliki menjadi lebih kuat dan lebih hebat, dan daya intuisi saya lebih tajam dari sebelumnya sehingga apa yang akan saya inginkan berikut ini pasti terwujud dengan cepat dengan izin Yang Ilahi”*. Katakan kalimat tersebut berulang kali. Lalu, rasakan adanya suatu energi di sekitarnya semakin tebal dan kuat.
- 10) Setelah merasa cukup, tegaskan lagi mengenai harapan dan bayangan tersebut dengan jelas, hal apa yang ingin dimaterialisasikan di kehidupan nyata. Libatkan seluruh pancaindra dan emosi dalam membayangkan hal tersebut. Dan rasakan hal yang diinginkan benar-benar termaterialisasi ke dalam hidup secara nyata dan sangat bersuka cita serta bersyukur karenanya.
- 11) Selanjutnya, katakan dengan tegas, *“Terjadilah!”* beberapa kali dengan sepenuh pikiran dan hati nurani. Percayalah bahwa alam semesta sedang memproses dari hasil materialisasinya.

- 12) Setelah itu, katakana pada diri sendiri, “bahwa akan menghitung dari 0 sampai 5, pada hitungan ke-5 akan membuka mata dan terbangun dengan kesadaran penuh dengan sehat amat sangat segar”.
- 13) Mulai menghitung dari 0 sampai 5 dengan tempo yang sedang, pada hitungan ke-5, buka kembali mata.
- 14) Ketika membuka mata yakinlah bahwasanya hasil dari meditasi mempertajam intuisi berhasil.⁷⁸

Praktek meditasi mempertajam intuisi ini bisa dikatakan efektif apabila dilakukan dengan istiqomah dengan penuh kedisiplinan, dan tidak hanya dilakukan satu dua kali saja akan tetapi dilakukan terus menerus sampai bisa merasakan dan mendapatkan dari hasil meditasi tersebut. Karena peserta RTD yang mayoritas sudah bisa melatih kepekaannya dalam meditasi mempertajam intuisi. Itu rata-rata menjalani proses latihan di RTD selama tiga tahun baru bisa merasakan dari hasil meditasi mempertajam intuisi itu sendiri.⁷⁹

⁷⁸ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

⁷⁹ Wawancara dengan Pembina RTD Shonief Hidayat Saat Observasi di Lapangan pada Tanggal 23 Mei 2014.

B. Seperti Apakah Intuisi yang Dihasilkan dari Meditasi Mempertajam Intuisi

Setiap orang memiliki intuisi karena intuisi merupakan bagian dari sinergi tubuh dan jiwa. Melalui intuisi inilah beberapa di antara orang mampu meraih kesuksesan dengan mengambil sejumlah keputusan dan langkah yang tetap. Ketajaman intuisi mampu menggambarkan suatu situasi yang akan dilakukan. Semakin tajam intuisi, semakin besar peluang untuk menuju sukses. Intuisi bukan monopoli orang-orang yang special atau berbakat memiliki intuisi tajam. Karena sebenarnya, semua orang memiliki kemampuan intuisi, khususnya di bidang-bidang yang diminati, misalnya seorang pengajar yang berpengalaman biasanya akan memiliki intuisi yang mampu memprediksi mana di antara anak didiknya yang akan lulus dengan prestasi gemilang, dan mana yang biasa-biasa saja kemampuan intelektualnya.

Dengan memahami semua ini. Maka, akan semakin sadar bahwa dengan mengasah intuisi akan sangat membantu untuk dapat menyadari kemungkinan berbagai situasi yang dihadapi. Entah itu berkaitan dengan masalah pribadi, keluarga, pekerjaan, bisnis, ataupun masalah-masalah lain. Di sisi lain, ketajaman intuisi juga dapat digunakan untuk menemukan celah-celah baru yang bermanfaat untuk mencapai kesuksesan hidup bersama orang-orang terkasih.⁸⁰

⁸⁰ Modul Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, h. 10.

Dalam pengembangannya bahwa intuisi merupakan mata air kebijaksanaan yang mampu diandalkan dalam hidup. Dan intuisi yang tajam itu adalah perasaan yang sangat mendalam antara pengalaman di masa lalu, apa yang telah diketahui, dan endapan memori di alam bawah sadar sehingga keberadaannya kadang-kadang dirasa bagai suatu kekuatan supranatural. Dan intuisi merupakan sebuah dorongan yang kadang-kadang secara tiba-tiba memberikan sinyal hal apa yang akan terjadi pada hidup ini. Seperti contoh: orang yang merasa dirinya akan menjadi orang sukses, padahal dirinya belum tentu sukses apa belum. Akan tetapi, dia sudah merasakan adanya sinyal dari intuisinya bahwa dia akan sukses.⁸¹

Intuisi merupakan seperangkat nilai kecerdasan dalam diri seseorang. Dia bagaikan sebuah bentuk kesadaran tersendiri dalam menilai keadilan, kejujuran, dan perasaan. Intuisi berada di dua persimpangan, kepercayaan, dan keraguan. Dia bisa menjadi pintu bagi kesadaran moral mengenai apa yang tepat dan apa yang kurang tepat. Intuisi kadang-kadang juga bekerja melalui bisikan pelan-pelan ke dalam batin. Intuisi kadang-kadang tampak tenang dan damai. Kadang-kadang juga menyergap perasaan secara tiba-tiba, yang akan membuat terkejut dan gelisah tanpa sebab. Intuisi dapat membantu menganalisis semua informasi dalam setiap permasalahan dan mampu secara akurat menginterpretasikan

⁸¹ Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farisi pada Tanggal 23 Mei 2015.

situasi-situasi yang mungkin terjadi. Itulah sebabnya mengapa seseorang yang tajam intuisinya hampir selalu memiliki banyak jalan keluar atas berbagai persoalan yang dihadapinya. Dia akan mampu menjadi lebih bijaksana dan sabar dalam memutuskan langkah-langkah yang harus diambil.⁸²

Berikut ini adalah bentuk ketajaman intuisi yang dihasilkan dari beberapa hal:

1. Mampu mendeteksi tanda awal adanya masalah dan mengenali peluang tanpa harus mengumpulkan semua data yang relevan dan melakukan perhitungan yang diperlukan.
2. Salah satu manfaat yang paling penting dari intuisi adalah membuat waspada bahwa ada sesuatu yang salah, sekalipun tidak tahu apakah yang salah.
3. Salah satu harapan yang paling besar terhadap intuisi muncul ketika sedang bergelut dengan ketidakpastian.
4. Intuisi memungkinkan merespon petunjuk yang sebelumnya tidak dikenali. Intuisi memungkinkan mengenali orang-orang dan memahami situasi hanya dalam hitungan detik.
5. Intuisi memungkinkan membentuk penilaian yang akurat dan masuk akal tentang orang lain dan keinginan mereka. Intuisi

⁸² Wawancara dengan Peserta RTD Saudara Farid pada Tanggal 23 Mei 2015.

menyediakan peringatan awal tentang suatu bahaya sebelum sempat mengkhawatirkannya.⁸³

Dan ada beberapa ketajaman intuisi lagi yang di hasilkan dari meditasi mempertajam intuisi:

a. Intuisi untuk Mengambil Keputusan

Mengambil keputusan berdasarkan intuisi adalah keterampilan yang dapat dipelajari dari pengalaman, yang diperoleh dari proses berpikir, dengan cara mengolah informasi yang akurat dan relevan. Ini adalah model pengambilan keputusan yang prosesnya merupakan suatu proses tak sadar yang diciptakan dari pengalaman yang tersaring. Intuisi ini tidak berarti tanpa analisis rasional, namun saling melengkapi.

Pengambilan keputusan intuitif dilakukan apabila:

- 1) Terdapat ketidakpastian pada tingkat yang tinggi.
- 2) Hanya sedikit preseden untuk diikuti.
- 3) Variabel-variabel kurang dapat diramalkan secara ilmiah.
- 4) Faktor-faktornya terbatas.
- 5) Fakta tidak secara jelas menunjukkan jalan untuk diikuti.
- 6) Data analisis yang ada kurang berguna (kurang relevan).
- 7) Terdapat penyelesaian alternatif yang rasional untuk dipilih dengan argumen yang baik.

⁸³ Wawancara dengan Pelatih RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 23 Mei 2015.

8) Waktu pengambilan keputusan sangat terbatas dan ada tekanan untuk segera mengambil keputusan yang tepat.

Pengambilan keputusan dapat dianggap sebagai suatu hasil atau keluaran dari proses mental yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan diantara beberapa alternatif yang tersedia. Setiap proses pengambilan keputusan selalu menghasilkan satu pilihan final. Keluarannya bisa berupa suatu tindakan (aksi) atau suatu opini terhadap pilihan.⁸⁴

b. Intuisi bisnis

Dunia bisnis adalah sebuah dunia yang dinamis. Pergerakannya yang cepat secara tidak langsung harus diimbangi oleh para pelaku di dalamnya dengan kecepatan sekaligus ketepatan dalam mengambil keputusan. Ada kalanya keputusan untuk mengambil kebijakan tak hanya mengandalkan rasio belaka tetapi juga intuisi.

Lalu, apakah dalam bisnis kita juga perlu menggunakan intuisi?

Intuisi merupakan sesuatu bergerak dalam alam pikiran yang harus disikapi dengan baik dengan diwujudkan dalam bentuk sebuah keputusan. Ada perbedaan spesifik antara *feeling*, firasat, dan intuisi. *Feeling* hanya sebuah asumsi dalam perasaan. Sementara firasat tingkatannya lebih jauh karena apa yang ada di kepala sudah bukan asumsi lagi tapi sebuah keyakinan meski tidak atau belum

⁸⁴ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, h. 92-93

diimplementasikan dalam sebuah tindakan. Adapun intuisi adalah tindakan yang dilakukan dari sesuatu yang dirasakan.

Intuisi adalah instrumen yang bisa diasah kepekaannya apabila mempunyai keseimbangan antara *heart* (hati), *head* (pikiran), dan *hand* (perilaku). Dengan demikian sebuah keputusan berdasarkan intuisi merupakan keselarasan dari intuisi hati pikiran dan perilaku. Dengan intuisi yang kuat. Maka, otomatis tiap keputusan merupakan aktifitas yang terkontrol dan bertanggung jawab. Dalam bisnis keputusan yang diambil mempunyai konsentrasi yang besar. Oleh karena harus tak ada keraguan di dalamnya.

Dalam pengambilan keputusan bisnis, para pemimpin perusahaan lebih banyak menggunakan dua pendekatan, yakni berdasarkan intuisi dan analisis data (ilmiah). Banyak perusahaan yang mengandalkan diri pada keputusan (intuisi) manajer; direktur; atau sang pemilik langsung, menuding riset pasar itu mahal dan hanya membuang anggaran secara sia-sia. Sebaliknya tidak sedikit perusahaan yang meminimalisasikan kebijakan strategisnya berdasar intuisi perorangan, yakni lebih menggunakan hasil riset atau analisis data pasar.

Dikotomi yang terjadi ini disebabkan oleh budaya perusahaan yang dibentuk sejak awal dan kompetensi dari pimpinan perusahaan. Umumnya perusahaan keluarga lebih banyak mengambil keputusan melalui intuisi. Sedangkan

perusahaan terbuka banyak berorientasi keputusannya berdasar riset pasar atau analisis data.⁸⁵

Intuisi yang tajam merupakan kekuatan pikiran bawah sadar yang seringkali merupakan sugesti, adalah energi dahsyat yang juga berguna sebagai pilot dalam diri seseorang. Dan energi tersebut adalah suara hati Sang Maha Besar Allah SWT.⁸⁶ Intuisi yang tajam akan memperoleh pengetahuan yang tinggi. Jika manusia sampai pada tahap spiritual tertentu, maka akan terjadi proses kesadaran yang tinggi yang pada gilirannya akan dapat melakukan kontak dengan akal yang lebih tinggi dan menerima pencerahan akal aktif. Dan apabila manusia sampai pada tingkat tersebut, maka bentuk-bentuk aqli yang tersimpan pada akal aktif akan beremanasi pada jiwa/akal tersebut, sehingga pengetahuan itu akan dipahami dan diterima dengan mudah. Dengan ini, maka rasionalisasi pengetahuan intuitif dapat bersifat rasional dan memiliki dasar filosofis yang kuat.⁸⁷

Intuisi kunci rahasia menuju kebijaksanaan alam semesta dan intuisi adalah sebagai seni dan kemampuan alamiah untuk mengetahui secara langsung, tanpa menggunakan proses-proses rasional. Semua orang memiliki

⁸⁵ Adhi Nugroho, *Rahasia Intuisi*, h. 108-110

⁸⁶ Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual* (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), h. 135.

⁸⁷ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang, RaSAIL, 2005), h. 34.

kilatan-kilatan intuitif yang mana disebut dengan “firasat”, atau “suara hati nurani”.⁸⁸ Intuisi sebagai persepsi di luar indera fisik yang dimaksudkan untuk membantu. Intuisi merupakan sistem indera yang bekerja tanpa data dari pancaindera. Intuisi berfungsi untuk memenuhi banyak tujuan. Intuisi berfungsi untuk kelangsungan hidup. Dia mendorong untuk mengikuti hal-hal yang tampak tak beralasan untuk bertahan hidup. Firasat tentang bahaya misalnya, tentang apa yang berisiko dan yang tidak berisiko, tentang jalan yang aman dan yang tidak aman untuk dilewati, atau tentang pemeriksaan mesin mobil.

Intuisi berfungsi untuk kreativitas. Intuisi memberitahu tentang buku yang perlu dibeli untuk proyek. Intuisi memberitahu tentang tempat untuk menemui kolega yang perlu ditemui, dan tentang gagasan tertentu dari bidang tertentu yang melengkapi gagasan lain dari bidang lain. Intuisi merupakan ilham yang memberitahu bahwa lukisan tertentu harus diwarnai dengan abu-abu, sedang yang lain harus diberi warna ungu. Dia merupakan indera yang memberitahu bahwa suatu gagasan mungkin dapat dilaksanakan meskipun belum pernah dicoba sebelumnya. Intuisi berfungsi sebagai inspirasi. Intuisi merupakan jawaban yang tiba-tiba muncul bagi

⁸⁸ Ivan Burnell, *Power of Positive Doing “Kekuatan Berbuat Positif 12 Strategi untuk Mengendalikan Hidup Anda”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 176.

pertanyaan tertentu. Intuisi merupakan makna yang terbentuk di dalam kabut kebingungan. Intuisi merupakan Cahaya yang hadir di kegelapan. Intuisi merupakan kehadiran dari Yang Ilahi.⁸⁹ Intuisi adalah hati. Intuisi adalah perasaan. Ia adalah juga suara hati dan suara batin.⁹⁰

Dengan ketajaman intuisi, seseorang akan dapat membaca masa depan. Bahkan dengan kekuatan intuisi ini seseorang akan mengetahui kesempatan yang datang atau membaca peluang masa depan.⁹¹

⁸⁹ Gary Zukav, *The Seat Of The Soul* “Visi Baru Tentang Takdir Manusia” (Jakarta: Pustaka Alfabet, 2006), h. 74-75.

⁹⁰ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ “Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir”* (Bandung, PT Mizan Pustaka, 2008), h. 247

⁹¹ Wawancara dengan Pembina RTD Saudara Shonief Hidayat pada Tanggal 25 Mei 2015.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gambaran efektivitas meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada skripsi ini. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efektivitas meditasi sebagai sarana mempertajam intuisi menjadi salah satu teknik meditasi di lembaga seni pernafasan radiasi tenaga dalam, yang mana dengan adanya pengaruh bermeditasi secara efektif. Maka, akan dapat mempertajam intuisi. Meditasi yang efektif dapat mempertajam intuisi tersebut adalah meditasi pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra, cakra yang di maksud adalah cakra *ajna*. Jadi, cakra *ajna* tersebut dibuka, diaktifkan dan diolah dengan sarana meditasi. Kenapa cakra *ajna* yang harus dibuka, diaktifkan dan diolah, karena intuisi itu terletak di cakra *ajna*. Akan tetapi sebelum membuka, mengaktifkan dan mengolah cakra *ajna*, perlu adanya proses sebelum masuk kepada proses meditasi membuka, mengaktifkan dan mengolah cakra *ajna*. Proses tersebut yaitu *pertama*, proses memfokuskan pikiran atau menenangkan pikiran dengan cara olah pernafasan. *Kedua*, proses duduk sikap meditasi. *Ketiga*, proses dzikir. *Keempat*,

proses penarikan energi alam semesta. *Kelima*, proses penarikan energi Ilahi. *Keenam*, proses materialisasi. *Ketujuh*, proses visualisasi. *Kedelapan*, proses afirmasi. *Kesembilan*, proses pembukaan, pengaktifan dan pengolahan cakra inti yang mana cakra inti tersebut terdapat 7 cakra, yaitu cakra dasar, cakra seks, cakra pusar, cakra jantung, cakra tenggorokan, cakra ajna, cakra mahkota. Setelah proses di atas ini sudah di lakukan dengan baik. Maka, proses selanjutnya fokus terhadap proses meditasi membuka, mengaktifkan dan mengolah cakra *ajna*. Apabila dari keseluruhan proses tersebut dilakukan dengan baik dan efektif. Maka, akan menghasilkan intuisi yang tajam.

2. Sedangkan ketajaman intuisi yang dihasilkan dari meditasi mempertajam inuituisi itu seperti seseorang yang mampu meraih kesuksesan dengan mengambil sejumlah keputusan dan langkah yang tepat. Dan dapat membantu orang dalam menganalisis semua informasi dalam setiap permasalahan dan mampu secara akurat menginterpretasikan situasi-situasi yang mungkin terjadi. Itulah sebabnya mengapa seseorang yang tajam intuisinya hampir selalu memiliki banyak jalan keluar atas berbagai persoalan yang dihadapinya. Dia akan mampu menjadi lebih bijaksana dan sabar dalam memutuskan langkah-langkah yang harus diambil. Dan dengan intuisi itu juga seseorang peka terhadap keputusan yang di buat, yang mana keputusan yang di buat benar-benar

baik dan tercapai dengan apa yang diharapkan. Dan juga peka terhadap sesuatu hal yang akan terjadi dalam jangka pendek atau jangka lama.

B. Saran

Berdasarkan realita yang ada pada Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang, maka terdapat beberapa saran yang perlu penulis sampaikan kepada lembaga ini. Saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Keaktifan pelatih yang kurang optimal di lapangan, dikarenakan domisili yang terhitung jauh dari kota semarang. Sehingga mengakibatkan kelangsungan komunikasi yang kadang harus dilakukan melalui media telekomunikasi. Maka, dari itu perlu adanya pengkaderan yang semakin intensif, guna menjaga serta mengembangkan eksistensi pelatihan di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam itu sendiri untuk kedepannya.
2. Kurangnya struktural materi yang tidak terformat secara teks yang jelas, sehingga kurang adanya kejelasan secara teoritis terhadap peserta RTD.
3. Kurangnya perlengkapan dalam mempersiapkan pelatihan di RTD, seperti matras (alas duduk) dan perlengkapan yang lainnya guna menunjang efektivitas dalam pelatihan RTD itu sendiri.

4. Kurangnya pengawasan dan evaluasi untuk peserta dalam mengikuti pelatihan RTD. Yang mana peserta menjadi kurang terkontrol dalam mengimplikasikan hasil dari pelatihan RTD tersebut.
5. Untuk para praktisi peserta RTD dan pecinta Radiasi Tenaga Dalam pada umumnya, dan juga kepada para calon-calon peserta yang mau bergabung di lembaga RTD ini. Hendaklah mengesampingkan niat yang hanya ingin memiliki kekuatan atau daya metafisik semata, namun landaskan kemauan atau niat tersebut pada tujuan guna memahami betul diri sendiri, alam sekitar, dan Tuhan Yang Maha Pencipta Alam Semesta ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achyar, Arvan, *Mega Trends 2010, Bangkitnya Kesadaran Kapitalisme*, TransMedia, Jakarta, 2006.
- Amien, A., mappadjantji, *Kemandirian Lokal, Konsep Pembangunan, Organisasi, dan Pendidikan dari Perspektif Sains Baru*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2005.
- Adi, D., Tilong, *Cepat Hamil Dengan Yogadan Meditasi*, Flash Books, Yogyakarta, 2014.
- Adi, Rianto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Hukum*, Granit, Jakarta, 2004.
- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Penerbit Arga, Jakarta, 2001.
- Andrews, Ted, *Melihat dan Membaca Aura*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2005.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 1992.
- Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2008.
- Bakri, Syamsul, *Mukjizat Tasawuf Reiki "Sehat Jasmani dengan Energi Ilahi"*, Pustaka Marwa, Yogyakarta, 2006.
- _____, *Tasawuf Reiki "Sehat Jasmani Ruhani dengan Energi Ilahi"*, Pustaka Marwa, Yogyakarta, 2006.
- Baswardono, Dono, *Bertahan dari Tragedi "Petunjuk untuk Mereka yang Berduka karena Kematian, Bencana dan Perceraian"*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2006.
- Bertens, Kees, *Etika*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2007.

- _____, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.
- Borysenko, Joan, dan Miroslav, Borysenko, *The Power Of The Mind To Heal: Kekuatan Pikiran untuk Menyembuhkan*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial*, Air Langga, Surabaya, 2001.
- Burnell, Ivan, *Power of Positive Doing “Kekuatan Berbuat Positif 12 Strategi untuk Mengendalikan Hidup Anda”*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2001.
- Chandramulyana, Santoso, 138 Tanya Jawab Tentang Nasib dan Keberuntungan, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2007.
- Chah, Ajahn, Ven., *Meditasi “Jalan Menuju Kebebasan”*, Yayasan Penerbit Karaniya, Jakarta, 1995.
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1997.
- Darmawan, Rahmat, *Kundalini Dharmayoga Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini & Penyembuhan Cakra*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.
- Das, Surya Lama, *Awakening to the Sacred “Menggapai Kedalam Rohani dalam Kegalauan Sehari-hari”*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002.
- Donald J., Walter, *Intuition For Starters*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2003.
- Ekokaf, *Dahsyatnya Indera Keenam*, TransMedia Pustaka, Jakarta, 2010.

Effendi, Irmansyah, *Kundalini: Teknik Efektif untuk Membangkitkan, membersihkan, dan Memurnikan kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006.

_____, *Rei Ki Tummo, Teknik Efektif untuk Meningkatkan Kesadaran dan Energi Spiritual*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2001.

_____, *Rei Ki Tummo: Teknik Efektif untuk Meningkatkan Kesadaran dan Energi Spiritual*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2005.

_____, *Shing Chi: Teknik Efektif untuk Mengakses Energi Ilahi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006.

Effendi, Tjiptadinata, *Amplifikasi Reiki dalam Mencapai Tingkat Master*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2004.

_____, *Aplikasi Reiki dalam Penyembuhan Diri Sendiri dan Orang Lain*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2008.

Gray, Klein, *The power of intuition*, PT. Buana Ilmu Populer, Jakarta, 2002.

Gunarsa, dan Singgih, D., *Psikologi Olahraga Prestasi*, PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2008.

Gunawan, Adi, W., *The 8 th Habit “Melampaui Efektivitas Menggapai Keagungan”*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2008.

Hendranaata, Lianny, *Bebas dari Kanker dengan Terapi Alternatif*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2007.

Hadziq, Abdullah, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, RaSAIL, Semarang, 2005.

- Haidar, Bagir, *Buat Apa Shalat "Kecuali Jika Hendak Mendapatkan Kebahagiaan dan Ketenangan Hidup"*, PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2008.
- Hajar, Ibnu, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1996.
- Hakim, Andri, *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar "Teknik Tepat Menuju Ketenangan, Kesehatan, Keberuntungan, Kesuksesan, & Kebahagiaan"*, visimedia, Jakarta, 2010.
- Handoyo, A., *Amplikasi Olah Napas 2*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2005.
- _____, *Meditasi dan Pencerahan Diri "Cara Introspeksi dalam Sebuah Kesadaran"*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2005.
- Haq, Hamka, *Al-Syatibi*, Erlangga, Jakarta, 2007.
- Haryanto, Sri, S., Nugroho, *Meditasi Bagi Para Eksekutif "Untuk Mencapai Sukses dalam Karier dan Hidup"*, M-KAM "Manajemen Kesehatan Alami Mandiri", Jakarta, 2009.
- Hasan, Iqbal, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2008.
- Hendrawan, Sanerya, *Spiritual Managemen*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2009.
- Hude, M., Darwis, Emosi *"Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-quran"*, Erlangga, Jakarta, 2006.
- Iskandar, Alex, dan Endi Evianto, *Meditate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2008.

- Jones, dan Barleet, *Manajemen Stres*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 1999.
- JP., Chaplin, dan Kartono, K., *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Press, Jakarta, 1999.
- JS., Greenberg, *Comprehensive Strees Management*, McGraw Hill, New York, 2004.
- J., Krishnamurti, *Duduk Diam Dengan Batin yang Hening*, Yayasan Krishnamurti Indonesia, 2006.
- K. Prenc. m, et al, *Kamus Latin Indonesia*, Kanisius, Yogyakarta, 1996.
- K., Kartono, dan Gulo, D., *Kamus Psikologi*, Pionir Jaya, Bandung, 1991.
- Kartono, Salim, *Crisis To Win “Membangun Kapabilitas Perusahaan Keluar dari Jerat Krisis”*, TransMedia Pustaka, Jakarta, 2010.
- Kelly, Tracey, *50 Rahasia Alami Tidur yang Berkualitas*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2010.
- Kohar, Abdul, dan Abdul, Aziz, *Dahsyatnya Spiritual Hypnosis*, Hasanah Media, Surakarta, 2010.
- Krishna, Anand, dan B., Setiawan, *Ilmu Medis dan Meditasi*, PT. Pustaka Utama, Jakarta, 2001.
- _____, *Fiqr Memasuki Alam Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.
- _____, *Meditasi “untuk Peningkatan Kesadaran”*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002.

- _____, *Seni Memberdaya Diri "Meditasi & Reiki untuk Manajemen Stres & Kesehatan Rohani dan Jasmani"*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2013.
- _____, *Seni Memberdaya Diri 3Atisha: Melampaui Meditasi Untuk Hidup Meditatif*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999.
- Krishnamurti, J., *Duduk Diam Dengan Batin yang Hening*, Yayasan Krishnamurti Indonesia, 2006.
- _____, *Meditasi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999.
- LK., Suryani, *Meditation and The Spiritual Dimension in Psychotherapy*, Jiwa Psychiat Quart Vol. 29, Indonesia, 2004.
- Losyk, Bob, *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2007.
- Ludeman, Kate,& Eddie, Erlandson, *Alpha Male Syndrome*, PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2008.
- Masgono, S., *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004.
- MBA, Iskandar, Alex, dan Dr. Endi Novianto, *Mediate & Growrich: Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi-Spiritual*, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2008.
- Modul Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, 2014.
- Musthofa Agus, *Zikir Tauhid dan Pancaran Aura*, Padma Press, Surabaya, 2006.

Myers, G., David, *Intuisi “Fungsi Insting dan Naluri untuk Meraih Kesuksesan*, CV. Qalam, Yogyakarta, 2004.

N., Antari, *Mind Body and Soul, Meditasi Ritual Menemukan Kedamaian*, PT. Gramedia, 2005.

Nawawi, Hadari, dan Nini, Martini, *Penelitian Terapan*, Ghajah Mada University Press, Yogyakarta, 1996.

Nugroho, Adhi, *Rahasia Intuisi “Cara Mempertajam Intuisi Untuk Kesuksesan Hidup Anda”*, Numedia, Yogyakarta, 2010.

Pasiak, Taufiq, *Revolusi IQ/EQ/SQ “Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir”*, PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2008.

Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, cet. Ke-3, Jakarta, 1990.

Prabowo, Hendro, *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Consciousness*, Fakultas Psikologi Universiti Gunadarma, 2007.

Prayitno, Budi, *MEDITASI “Penyembuhan dari Dalam”*, Flash Books, Yogyakarta, 2014.

Prijosaksono, Aribowo, dan Marlan Mardianto, *The Power Of Transformation*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2005.

Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, 2011.

Profil Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam RTD Psikosufistik Walisongo Semarang, 2011.

- Rahardian, Riko, dan Leeann, Deandra, *Divine Spirit Through Essential Reiki "Kesempurnaan Spiritual melalui Inti Reiki"*, Penerbit PT Grasindo, Jakarta, 2009.
- Rakhmat, Jalaluddin, *SQfor Kids: Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Sejak Dini*, PT. Mizan Pustaka Anggota IKAPI, Bandung, 2007.
- Reynolds, Caroline, *Kesehatan Spiritual "7 Langkah Mencapai Kesehatan dan Kebermaknaan Spiritual Dalam Kehidupan Sehari-Hari"*, Penerbit BACA, Yogyakarta, 2005.
- Robandi, Imam, *The Ethos Of Sakura*, CV. Andi, Yogyakarta, 2010.
- Rudi, Master, *The Power of Aura "Cara mudah & praktis melakukan terapi aura secara mandiri untuk mengubah hidup lebih baik & berkualitas"*, Agromedia, Jakarta, 2006.
- _____, *The Power of Aura "Cara mudah & praktis melakukan terapi aura secara mandiri untuk mengubah hidup menjadi lebih baik & berkualitas"*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2008.
- Rukasa, Aas, Rd., *LSP. Radiasi Tenaga Dalam*, RTD, Bandung, 1998.
- Sangkanparan, Hartono, *Dahsyatnya Otak Tengah "Jadikan Anak Anda Cerdas Saat Ini Juga"*, Visimedia, Jakarta, 2010.
- Sani, Rachman, *Yoga Untuk Kesehatan*, Dahara Prize, Semarang, 2006.
- Santoso, Jalu, Eko, *Heart Revolution: Revolusi Hati Nurani*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2007.
- Santoso, Rukky, AM., *Right Brain "Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan untuk Kehidupan yang Lebih Berkualitas"*, PT. Gramedia Pustaka Utama, cet. Ke-4, Jakarta, 2003.

- Sentana, Aso, Yesss, *I'm A Leader "Kepemimpinan Bisnis Masa Kini Berbasis Kepuasan Pelanggan"*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2004.
- ST., Anditya, dan Dream, ARCH, Animation, *Cara Pintar Menguasai Desain 3D Minimalis ArchiCAD 10*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2008.
- Sugiyono, *metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R & D*, CV. Alfabeta, Jakarta, 2006.
- Sulaiman, Agus Suryo, *The Quantum Success*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2010.
- Susan, Soraya, dan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir Dan Meditasi terj. Cecep Ramli Bihar Anwar*, Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003.
- Sutarto, Tito, J., dan C., Ismul, Cokro, *Pensiun Bukan Akhir Segalanya "Cara Cerdas Menghadapi Saat Pensiunan"*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006.
- Suyadi, *Quantum Dzikir*, Penerbit DIVA Press, Yogyakarta, 2008.
- Suyanto, Bagong, dan Sutinah, *Metodologi Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, Kencana, Jakarta, 2007.
- Syukur, Amin, *Tasawuf kontekstual "Solusi Problem Manusia Modern"*, pustaka pelajar, Yogyakarta, 2003.
- _____, *Dzikir Menyembuhkan Kankerku*, Penerbit Hikmah, PT Mizan Publika, Jakarta, 2007.
- Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1998.

Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul I Pengenalan Tenaga Dalam*, RTD, Malang, 2001.

Today, Jesus, *Spiritualitas Kebebasan Radikal*, Kanisius, Jakarta, 2009.

Wharton, Stave, *How to Get Back to Work "Menemukan Gairah Dalam Kerja"*, Penerbit Kanisius Anggota IKAPI, Yogyakarta, 2009.

Widyarini, Nilam, *Psikologi Populer "Kunci Pengembangan Diri"*, Tim Penyusun Tabloit Gaya Hidup Sehat, Jakarta, 2009.

Wijayakusuma, Hembing, *15 Menit Menuju Sehat dengan Ayunan Tangan*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.

Wilcox, Lynn, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003.

_____, *Psychosufi "Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri"*, Penerbit Pustaka Cendikiamuda, Jakarta, 2007.

Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Pentafsir, *Al-quran dan Terjemahnya*, Departemen Agama, 2005.

Zukav, Gary, *The Seat Of The Soul "Visi Baru Tentang Takdir Manusia"*, Pustaka Alvabet, Jakarta, 2006.

Referensi Internet

Diunduh pada tanggal 12 oktober 2014 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Indera>.

Diunduh pada tanggal 2 oktober 2014 dari <http://bokacise.blogspot.com/2013/07/pengertian-naluri-intuisi-indra-akal.html>.

Diunduh pada tanggal 6 oktober 2014 dari
http://id.shvoong.com/social_sciences/psychology/2279495-kiat-kiat-mempertajam-intuisi_anda/#ixzz35C1LyPoS.

<http://blog.ub.ac.id/tyolist/2012/06/25/radiasi-tenaga-dalam-rtd/14-04-2014>.

http://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah_tenaga_dalam/18-08-2014.

Lampiran I

DAFTAR PERTANYAAN KEPADA SUBYEK DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK WALISONGO SEMARANG

1. Bagaimana sejarah berdirinya Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam?
2. Siapa pendiri awal lembaga ini, juga perintis di unit psikosufistik Walisongo?
3. Apa saja materi yang ada di Radiasi Tenaga Dalam ini?
4. Apa arti serta makna dari meditasi itu sendiri menurut Anda?
5. Apa arti serta makna dari intuisi itu sendiri menurut Anda?
6. Apa saja yang terkandung dalam struktur konsep efektivitas meditasi mempertajam intuisi?
7. Bagaimana gambaran mengenai teknik Meditasi Mempertajam intuisi lembaga ini?
8. Bagaimana konsep kinerja meditasi mempertajam intuisi itu sendiri?
9. Apakah ada tahap-tahap dalam proses meditasi mempertajam intuisi?
10. Seperti apakah cakra itu?
11. Ada berapakah cakra menurut lembaga ini?
12. Apa fungsi dari cakra ajna ini dalam meditasi mempertajam intuisi?

13. Bagaimana proses transferisasi energi dan cara untuk mengaplikasinya?
14. Apakah dari sekian Anda sudah pernah merasakan intuisi Anda sendiri?
15. Seperti apakah intuisi yang Anda dapatkan setelah melakukan meditasi mempertajam intuisi?
16. Apa saja jenis serta fungsi meditasi, dan meditasi seperti apa yang sinergi untuk mempertajam intuisi?
17. Bagaimana gambaran praktek meditasi mempertajam intuisi?
18. Kapan jadwal aktifitas radiasi tenaga dalam ini dilakukan?
19. Apa yang telah di hasilkan mengenai efektifitas meditasi mempertajam intuisi?
20. Apa bedanya konsep meditasi mempertajam intuisi yang ada di lembaga ini dengan lembaga-lembaga yang lain di luar sana?
21. Seperti apakah substansi dari intuisi menurut para pelaku meditasi mempertajam intuisi?
22. Apa yang menjadi ketertarikan untuk mengikuti lembaga ini?
23. Apa tujuan serta makna Anda ikut menjadi peserta di lembaga radiasi tenaga dalam ini?
24. Manfaat apa saja yang sudah dirasakan Anda setelah bergabung di lembaga ini?
25. Intuisi seperti apakah yang Anda dapatkan setelah melakukan praktek meditasi mempertajam intuisi?

STRUKTUR
PENGURUS LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI
TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK FAKULTAS
USHULUDDIN UIN WALISONGO SEMARANG

PELINDUNG	: Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang
PENGASUH/PENASEHAT	: Amiruddin Faisal, S. Th. I
PEMBINA	: Shonief Hidayat, S. Psi. I Muhammad Zainal Abidin, S. Psi. I
LITBANG	: Zaifuddin Hamzah Muhammad Yusuf Fadil Moh. Agus Dwi Utama Muhammad Kholiq M. Afifuddin Al-Farisi
KETUA	: Muthiatun Al-Abidah
SEKRETARIS	: Risey Zhuni Tisa alya
BENDAHARA	: Fatihul Maslahah
DEVISI LATIHAN	: Muhammad Farid Muzakki : Luqi Satriaji : Rokhimah Kasihati : Akbar Rijalu Ramadhani : Ghufiron Al-Faqih : Bahrul Mukhlis Kurniawan : Siti Hawa
DEVISI RUMAH TANGGA	: Umul Fitroh : Fatkhiyatul Aziroh : Khamid : Utomo : Taufan

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN



Penulis saat foto bersama dengan Pembina Radiasi Tenaga Dalam “Shonief Hidayat”



Pengolahan energi alam semesta



Pengolahan energi tubuh



Grounding pengambilan energi bumi



Grounding pengambilan energi angin



Sikap Yoga Syiwa



Merasakan adanya aliran energi prana yang mengalir ke seluruh tubuh



Pengambilan energi prana (energi matahari)



Mentransformasikan energi terhadap titik fokus yang diinginkan



Mengolah keseimbangan energi



Mengolah keseimbangan energi alam sekitarnya



Menerima energi alam semesta



Yoga untuk menyembuhkan sakit pinggang dan sakit leher



Sikap yoga layang



Sikap yoga penyeimbangan tubuh



Sikap yoga penyeimbangan tubuh



Workshop LSP RTD di Pantai Bondo Jepara



Workshop LSP RTD di Pantai Bondo Jepara

RIWAYAT HIDUP

Nama : Zaifuddin Hamzah
Tempat, Tgl Lahir : Bangkalan, 22 April 1991
Alamat : Pedurungan Tengah RT 06
RW 01 Semarang
Agama : Islam
Kewargaan : WNI
Telp./ HP : 087850831135.
E-Mail : hifuddin123@yahoo.com



Pendidikan Formal:

1. SDN Lombang Daya 02 : lulus tahun 2004
2. MTs. Al-Jaly Lombang Daya 02 : lulus tahun 2007
3. MA Al-Mas'udiyah : lulus tahun 2010
4. S.1 Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang : lulus tahun 2015

Pendidikan Informal:

1. Pon. Pes. Raudhatul Ulum Arrahmaniyah Sampang Madura
2. Pon. Pes. Al-Jaly Bangkalan Madura
3. Pon. Pes. Istighfar "Kyai Tombo Ati" Purwosari Semarang

Organisasi:

1. Devisi Kebijakan Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin (SMF-U), angkatan 2011
2. Koordinator Devisi Kebijakan Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, angkatan 2012
3. Ketua Komma (Komunitas Mahasiswa Madura), angkatan 2012
4. Ketua Forkom (Forum Komunikasi) Penyuluhan Konseling Tingkat Kecamatan, angkatan 2013
5. Koordinator Devisi Keagamaan Forum Komunitas Etnis Nusantara Mahasiswa Se-Jawa Tengah, angkatan 2013

Semarang, 25 Mei 2015



Zaifuddin Hamzah

104411049



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN
Alamat: Kampus II, Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1., Ngalihan
Semarang 50165. Telp. (024) 7601294

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa:

Nama : Zaifuddin Hamzah
NIM : 104411049

Telah memiliki pengetahuan dan keterampilan (*skill*) pengobatan dalam bentuk **Terapi Refleksi, Bekam, Hipnoterapi, Prana, dan EFT (SEFT)**, sehingga kepada yang bersangkutan diberi izin untuk mengamalkan/memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Semarang, 21 Maret 2013

Ketua Jurusan



Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag.
NIP: 19730627 200312 1 003

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SHONIEF HIDAYAT, S.Psi.I
Jabatan : Pembina Lembaga Seni Pernafasan Radiasi
Tenaga Dalam Unit Psikosufistik
UIN Walisongo Semarang

Menerangkan bahwa :

Nama : ZAIFUDDIN HAMZAH
NIM : 104411049
Fakultas : Ushuluddin UIN Walisongo Semarang
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah melakukan penelitian tentang “MEDITASI SEBAGAI SARANA MEMPERTAJAM INTUISI DI LEMBAGA SENI PERNAFASAN RADIASI TENAGA DALAM UNIT PSIKOSUFISTIK UIN WALISONGO SEMARANG” pada tanggal 22 Desember 2014 s.d. 05 Februari 2015.

Demikian surat keterangan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 08 Februari 2015

Pembina

Shonief Hidayat, S.Psi.I