

BAB III
PROFIL LEMBAGA PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN SUMBER
DAYA MANUSIA RTD UNIT PSIKOSUFISTIK WALISONGO
SEMARANG

A. Sekilas Tentang Psikosufistik Walisongo Semarang

1) Psikosufistik Walisongo

Psikosufistik merupakan salah satu nama mata kuliah yang ada di dalam kurikulum jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, di mana nama tersebut adalah gabungan dari Psikologi Sufistik. Psikologi Sufistik 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 psikologi sufistik selalu mengedepankan pengembangan potensi batin ke arah kesadaran psikologis untuk senantiasa berhubungan dengan Allah.

Kemudian nama tersebut dijadikan sebutan akrab untuk Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP) oleh pengurus HMJ 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. Hal ini didasari karena adanya fenomena kreatifitas mahasiswa dalam mengenalkan karakterisasi jurusannya masing-masing, seperti mahasiswa TP pada era sebelumnya yang menggunakan nama *Islamic Psychology*, Aqidah Filsafat yang memakai nama *Theology Philosophy*, ada juga di fakultas lain seperti jurusan Ekonomi Islam yang menyebut dengan nama *Islamic Economic*, serta beberapa jurusan lain yang ada di lingkup UIN Walisongo khususnya. Dengan begitu para mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi pun mempunyai sebutan nama yang lebih simpel dan lebih unik tentunya. Seiring waktu berjalan nama psikosufistik, masih digunakan

sebagai nama karakter dari HMJ-TP oleh pengurus periode berikutnya hingga sampai saat periode kali ini yakni 2012-2016.¹

Mengenai jurusan Tasawuf & Psikoterapi sendiri, merupakan jurusan yang memberi 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 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.

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 melakukan terapi penyakit kejiwaan dengan menggunakan ilmu tasawuf.

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 dan kegiatan-kegiatan yang tidak diperoleh oleh mahasiswa di bangku kuliah, dimana kegiatan tersebut masih berkesinambungan dengan jurusan tasawuf dan psikoterapi itu sendiri. Beberapa kegiatan yang ada pada program HMJ TP diantaranya adalah *body, mind, and soul training*.

2) Psikosufistik dan LP2SDM RTD

¹ Penjelasan dari pengurus HMJ-TP 2011, dimana peneliti juga pernah menjadi ketua HMJ-TP 2015.

Seperti yang sudah dipaparkan di atas, bahwa psikosufistik adalah nama lain dari Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf & Psikoterapi yang berkonsentrasi pada keilmuan mengenai kejiwaan atau dalam istilah agama ruhaniah, baik dari tasawuf maupun psikologi yang lebih umum. Dua keilmuan tersebut sudah tentu memperoleh hasil yang maksimal, yang tidak sekedar menerima secara teoritis maka dibutuhkanlah suatu tindakan yang aktif dalam bentuk aplikatif atau praktik.

Adanya pelatihan LP2SDM RTD dalam bentuk olah raga, olah rasa dan olah jiwa, tidaklah bisa dikatakan suatu bentuk praktik yang sama sekali tidak berkesinambungan dengan ranah pengembangan keilmuan Tasawuf & Psikoterapi atau Psikosufistik. Karena dalam pelatihan ini mengantarkan manusia lebih dapat merasakan nikmat Tuhan, dengan begitu keadaan diri menjadi lebih tenang, lebih nyaman, lebih peka dan lebih sehat tentunya. Dan itu tidaklah lepas dari ranah keilmuan Tasawuf & Psikoterapi. Pelatihan LP2SDM RTD berada di program kegiatan Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menjadi sarana mahasiswa dalam meningkatkan potensi mahasiswa melalui *body, mind, and soul training*.² Karena pada latihan ini dilakukan dengan cara pengolahan nafas seiring dengan menggerakkan tubuh yang sifatnya bermanfaat dalam berolahraga, lalu mengolah nafas dengan menguatkan rasa dalam hati secara benar-benar menghayati hingga berdampak pada komunikasi raga, pikiran dan jiwa.³

Proses pelatihan LP2SDM RTD 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, serta menenangkan dan membuat kondisi nyaman pada penderita sakit, baik itu sakit fisik, mental maupun spirit.⁴

² Wawancara dengan Kordinator Devisi Ke-TP-an HMJ TP periode 2016, tanggal 17 Juni 2016, dimana devisi ke-TP-an merupakan devisi yang menaungi program pelatihan LP2SDM RTD psikosufistik.

³ Observasi langsung di tempat latihan LP2SDM RTD Psikosufistik tanggal 10 Juni 2016.

⁴ Hasil wawancara dengan pelatih LP2SDM-RTD Psikosufistik Shonnief Hidayat tanggal 20 Juni 2016.

Kesehatan yang terintegrasi antara fisik, mental dan spiritual atau dengan kata lain adanya keselarasan antara tubuh dan pikirannya (*body & mind*) merupakan pengertian dari suatu definisi kesehatan yang menyeluruh. Jika seseorang sehat secara medis tetapi secara mental tidak sehat, maka orang tersebut tidak sehat, karena tidak terintegrasinya antara sehat fisik, mental dan spirit. Hal ini berarti kesehatan secara menyeluruh berkaitan erat dengan kesadaran (*consciousness*) yang terkait dengan upaya pengendalian diri, sebagai ciri dari sifat kesadaran.⁵ Tentunya dapat dikatakan sebagai suatu praktek yang tepat bahwa pelatihan LP2SDM-RTD dapat membantu pemahaman mahasiswa tentang spiritualitas yang tersirat dari keilmuan tasawuf dan psikologi.

B. Profil Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang

1. Lokasi

Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), merupakan sarana berolahraga, mengolah nafas 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 di halaman Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Jalan Prof. DR. Hamka Ngaliyan km. 2 Semarang 50181 Jawa Tengah. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sendiri berlokasi di kampus II UIN Walisongo Semarang bersama dengan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, fakultas tersebut terletak di Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang, yang lokasinya kurang lebih 1 km dari kampus I UIN Walisongo Semarang.⁶

2. Sejarah

⁵ Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, hlm. 1.

⁶ Observasi langsung saat latihan RTD tanggal 04 Juni 2016.

Lembar sejarah Lembaga Pengembangan dan Pelatihan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD) dulu bernama Lembaga 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 dalaman 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 Rd. Aas Rukasa di jurusan Teknik Mesin ITB. Pada tahun ini, proses penggalian ilmu banyak dilakukan di rumah salah seorang anggota kelompok. Pada masa ini 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 Rd. Aas Rukasa, tercatat ada 18 orang yang mulai mengadakan latihan secara teratur. Latihan telah menggunakan jurus khas RTD 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 umum, diadakan pemusatan latihan pelatih yang diikuti oleh 10 orang anggota kelompok.

Dari hasil proses penggalian 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. Rd Aas 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 karena 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 di daerah 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 1994.⁷

Pada perkembangannya, Yayasan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam kemudian melebur dan membentuk sebuah yayasan baru bernama Yayasan Rukasa Terpadu. Peleburan ini terjadi karena adanya pembaharuan area kerja, dimana sebelumnya area kerja berada di seni pengolahan nafas menjadi pengembangan dan pelatihan sumber daya manusia. Secara spesifik area kerja itu berubah menjadi sebuah lembaga, dengan nama Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD atau disingkat LP2SDM RTD.⁸

3. Makna dan Tujuan LP2SDM RTD



Gambar diatas adalah lambang Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD, yang mempunyai makna dan arti:

- a. Manusia harus senantiasa mengembangkan Kesadaran sebagai Individu (Lingkaran Dalam) hingga ketinggian kesadaran Makrokosmik (Lingkaran Luar).
- b. Keutuhan Kesadaran Manusia dilambangkan dengan keutuhan aspek-aspek Control, Sensitivity & Power (CSP) secara terintegrasi (tergambar dengan Segitiga Sama Sisi).

⁷ Rd. Aas Rukasa, *LSP. Radiasi Tenaga Dalam*, Bandung: RTD, 1998, hlm. 1-3.

⁸ Hasil Wawancara dengan Tata Karwata sebagai Ketua LP2SDM-RTD Pusat pada tanggal 30 Oktober 2016.

- c. Manusia harus mampu mensinergikan diri dari Kesadaran Mikrokosmik hingga dengan Kesadaran Makrokosmik, sehingga menjadi Manusia Seutuhnya.
- d. Lingkaran dalam proyeksi Mikrokosmik (Diri), warna Merah artinya vitalitas/inisiatif. Lingkaran luar proyeksi Makrokosmik (Alam Semesta), Biru artinya pengetahuan, eksplorasi pemahaman.⁹

Adapun Visi Misi Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD) adalah:

VISI :

RTD menjadi pemeran transformasi peradaban

MISI :

Mewujudkan transformasi peradaban melalui metode RTD beserta seluruh SDM dalam kiprah yang sesuai dengan potensi, kreativitas dan lingkungan implementasinya.

4. Struktur Pengurus Harian

Pelindung	: Ir. Rd. Aas Rukasa Ketua Jurusan Tasawuf & Psikoterapi
Penasehat	: Dewan Pelatih Pusat LP2SDM RTD Ketua Pusat LP2SDM RTD
Penanggung Jawab Organisasi Unit	: Shonnief Hidayat, S.Psi.I Ketua HMJ Tasawuf & Psikoterapi
Litbang	: Muhammad Zaenal Abidin, S.Psi.I Muhammad Agus Dwi Utama Roinal Rois Al Kalim
Ketua	: Akbar Rijalu Ramadhani

⁹ Profil Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Psikosufistik Walisongo Semarang, 2016.

Sekretaris : Riscy Zhuni Tisa Alya

Bendahara : Luqi Satriaji

Devisi Organisasi/ : Abdul Khamid

Rumah Tangga Bahrul Mukhlis Kurniawan

Devisi Latihan/ : M. Farid Muzakki

Lapangan Ghufron Al Faqih¹⁰

5. Tahapan Latihan LP2SDM RTD

Sebagaimana sarana dalam mentransformasikan kesadaran secara evolutif yang akan menghasilkan suatu cara pandang baru terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan aktivitasnya. LP2SDM RTD berdiri sebagai lembaga pengembangan spiritualitas dengan melalui teknik-teknik pengolahan jiwa yang dapat dipahami secara ilmiah maupun alamiah. Adapun tahapan latihan LP2SDM RTD yaitu:

a. Jogging

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.

b. Peregangan

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

c. Nafas Duduk

¹⁰ Hasil Wawancara dengan Ketua LP2SDM-RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang pada tanggal 26 September 2016.

Nafas duduk diperlukan sebagai pembebanan awal sebelum melakukan senam seri pernafasan. Agar secara fisik organ-organ dalam tubuh tidak terkagetkan pada saat melakukan senam seri pernafasan.

Penggunaan nafas dalam nafas duduk ini menggunakan nafas hidung dan di tahan di perut. Nafas lewat hidung agar tidak ada endapan di paru-paru dan akan mengoptimisasi kerja organ jantung. Di tahan di perut untuk membuka selebar-lebarnya dalam penerimaan energi.

“Ketika nafas dalam nafas duduk ini, nafas ditahan dipusatkan di meridian utama dan meridian tantian dipertemukan. Manfaat dari nafas duduk ini antara lain untuk menguatkan imun, menguatkan organ dalam serta menstimulus medan energi untuk aktif”¹¹

d. Senam Seri Pernafasan

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 moral dalam hal tanggung jawab keilmuan yang pernah ia pelajari.

¹¹ Penjelasan Pelatih LP2SDM RTD Psikosufistik Shonnief Hidayat pada saat latihan tanggal 20 Juni 2016.

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.¹²

e. Yoga Asanas

Yoga *Asanas* adalah sikap tertentu sedemikian rupa, sehingga bagianbagian tertentu dari tubuh menjadi tegang, ditahan dengan waktu tertentu. Yoga asanas penting bagi kesehatan, karena bahwa timbulnya penyakit organ tertentu merupakan akibat dari ketidak lancarannya saluran darah atau sistem saraf, entah itu penyempitan atau kekakuan. Jika bagian organ tubuh itu diregangkan, maka akan terjadi aliran darah, sistem saraf, dan kelancaran laju aliran prana. Maka dari itu jika dilatih secara teratur penyempitan atau kekakuan perlahan akan hilang.¹³

Yoga asanas dalam RTD merupakan hal yang sangat penting sebelum pelaksanaan meditasi. Agar pada saat melakukan meditasi terhindar dari kram, kesemutan dsb.

f. Meditasi

Meditasi merupakan istilah yoga agar orang lebih mudah mengenalnya, sebab istilah meditasi boleh dikatakan telah dikenal di seluruh dunia. Prinsip dasar meditasi sesuai dengan yang ada di LP2SDM RTD, yaitu mengingat Tuhan dengan berdzikir dan tidak mengingat apa pun selain Dia.

Pengertian meditasi dalam LP2SDM RTD merupakan suatu fenomena transformasi kesadaran ke tingkat yang lebih tinggi. Pada meditasi seseorang mengenal dimensi-dimensi yang lebih tinggi melalui aktivitas kesadaran seseorang. Meditasi bertujuan untuk mendekatkan

¹² Rd. Aas Rukasa, *Modul Jurusan LSP. Radiasi Tenaga Dalam*, Bandung:RTD, 1999, hlm. 4.

¹³ Shonnief Hidayat, *Materialisasi Aura Dalam Afiriasi Daya Tarik Cinta (Studi kasus di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Semarang: Fak. Ushuluddin IAIN Walisongo, 2013, hlm. 61.

diri kepada Tuhan sehingga diharapkan seorang pelaku meditasi akan lebih bijaksana dalam perilaku kehidupannya. Dengan melakukan meditasi diupayakan menjernihkan pikiran sehingga aktivitas apapun di dimensi fisik yang akan dilakukan menjadi lebih terarah dan optimal.

Fenomena meditasi dapat dianalisis dari perubahan psikologis maupun dari polaritas energi tubuh seseorang. Tentang perubahan psikologis biasanya dianalisis dengan perbandingan dari pengalaman-pengalaman orang-orang yang sering melakukan meditasi, walaupun cukup kompleks karena tergantung juga dari kemampuan sensitivitas masing-masing dalam mengalami proses transformasi kesadaran. Dari sisi polaritas energi tubuh, fenomena meditasi mudah dilihat dan dianalisis baik secara kualitatif maupun kuantitatif, artinya dapat dinilai dari sejauh mana pengkutuban energi terjadi selama meditasi serta bagian-bagian tubuh yang menyangkut terkutubkan (kualitatif). Serta bisa dilihat dari sejauh mana energinya terekspansi (kuantitatif).

Dari fenomena di atas, maka arti meditasi menjadi luas pemakaiannya, karena bisa saja seseorang mengalami suatu proses meditasi tanpa mengetahui apa sebetulnya yang terjadi, saat melakukan aktivitas-aktivitas yang tergolong biasa.

Pada saat melakukan meditasi, aliran bioenergi seseorang akan menjadi lebih lancar dan lebih intensif sehingga gangguan stagnasi energi (seperti penyakit, gangguan psikologis) bisa ditanggulangi secara bertahap, sehingga meditasi juga baik untuk menjaga kesehatan.¹⁴

Ada beberapa jenis cara-cara meditasi LP2SDM 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 negatif atau halusinasi karena adanya gangguan pada struktur syaraf, manfaat lain latihan meditasi adalah

¹⁴ Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, hlm. 22-23.

untuk lebih menghaluskan energi dari pengolahan senam seri pernapasan dan melatih kepekaan diri terhadap segala hal.¹⁵

6. Hasil Latihan Peserta

Responden 1

a) Deskripsi Responden¹⁶

Nama : M. Ainul Rizki
 Tempat/Tgl Lahir : Tuban, 09 Juli 1998
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Suku Bangsa : Jawa
 Agama : Islam
 Alamat : Rt 08 Rw 08 Ds Klotok Kec. Plumpang-Tuban
 Data pendidikan : MI Tanwirut Thullab
 SMP N 3 Plumpang
 MAN Rengel Tuban

b) Hasil Latihan

No .	POLA LATIHAN	HASIL KE-1	HASIL KE-2	HASIL KE-3	HASIL KE-4	HASIL KE-5
1.	Nafas duduk fase 2	Merasa lebih tenang, seakan ada yang menguat di jantung dan mata	Lebih tenang dan lebih bisa mengontrol nafas	Nafas lebih ringan dan lebih halus. Perlahan merasakan aliran darah	Kurang bisa merasakan karena tidak konsentrasi	Nafas halus, di jantung dan ajna ada yang menguat dan tubuh lebih ringan
2.	Senam seri 1 jurus 1	belum merasakan suatu hak yang lain	Belum bisa merasakan	Sedikit timbul kepekaan terhadap alam	Awalnya tidak terlalu terasa, lama-kelamaan seluruh	Merasakan adanya aliran dari ujung kepala sampai di ujung kaki

¹⁵ Tim Radiasi Tenaga Dalam., *Modul I Pengenalan Tenaga Dalam*, Malang: RTD, 2001, hlm. 10.

¹⁶ Hasil Wawancara dengan peserta M. Ainul Rizki pada tanggal 01, 08, 15, 22 Oktober 2016 dan 05 Nopember 2016

					tubuh merasakan ada sesuatu yang mengalir	tangan sering terasa seperti aliran listrik
3.	Jurus pompa	Belum ada hal yang berarti, hanya tangan yang seolah mengalir energi	Tangan lebih peka	Nafas lebih teratur	Ada sesuatu yang mengalir di seluruh tubuh dari ujung ke ujung	Ada sesuatu yang mengalir dari ujung kepala sampai kaki
4.	Kepekaan	Mulai bisa merasakan, namun kadang buyar dalam menggunakan energi	Bisa merasakan energi, tapi dalam pendeteksian kurang/belum bisa	Mulai bisa merasakan keberadaan energi sekitar	Merasakan tangan seperti menyentuh air	
Pengalaman di luar latihan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sewaktu sakit mencoba mengolah nafas dan merasakan sesuatu yang keluar berupa panas yang sangat, sampai teman merasakan. 2. Lebih mudah mengembalikan emosional yang kadang negatif kembali positif. 				

Responden 2

a) Deskripsi Responden¹⁷

Nama : Muizzatun Zulfatus Suroyo
Tempat/Tgl Lahir : Pekalongan, 10 Desember 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Suku Bangsa : Jawa
Agama : Islam
Alamat : Gg. H. Ikhsan Rt 05 Rw 02 Menjangan Bojong
Data pendidikan : MI Salafiyah Menjangan
MTs Gondang Wonopringgo

¹⁷ Hasil Wawancara dengan peserta Muizzatun Zulfatus Suroyo pada tanggal 01, 08, 15, 22 Oktober 2016 dan 05 Nopember 2016

MA Salafiyah Simbang kulon

b) Hasil Latihan

No	POLA LATIHAN	HASIL KE-1	HASIL KE-2	HASIL KE-3	HASIL KE-4	HASIL KE-5
1.	Nafas duduk fase 2	Nafas masih bolong, uluh hati sakit	Masih bocor dan terengah-engah tapi kefokusannya bisa lebih diatur	Mengalir, fokus lebih baik dari sebelumnya dalam mengatur pernafasan dan terasa ringan	Lebih tenang dan ringan	Tenang, ringan dan lebih fokus
2.	Senam seri 1 jurus 1	Badan lebih lues, belum bisa fokus	Nafas sudah bisa diatur tapi masih terengah-engah	Mengalir, sedikit ada tekanan	Lebih lues dalam melakukan gerakan dan ada sedikit tekanan	Terasa ada dorongan/tekanan
3.	Jurus pompa	Kurang fokus dengan pengambilan dan pembuangan nafas		Sedikit ada tekanan	Gerakan dan nafas lebih teratur, juga terasa sedikit tekanan	Terasa dorongan/tekanan
4.	Kepekaan	Kenyal dan padat	Mulai terangsang		Kaku karena kurang fokus	
Pengalaman di luar latihan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika pikiran dan perasaan sedang kacau, lalu melakukan nafas duduk menjadi lebih tenang. 2. Masuk ke tempat yang penuh dengan misal tumbuhan tangan terasa getaran/ kepekaan 				

Responden 3

a) Deskripsi Responden¹⁸

¹⁸ Hasil Wawancara dengan peserta Rama Komara Atmaja pada tanggal 01, 08, 15, 22 Oktober 2016 dan 05 Nopember 2016

Nama : Rama Komara Atmaja
 Tempat/Tgl Lahir : Tegal, 24 Agustus 1998
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Suku Bangsa : Jawa
 Agama : Islam
 Alamat : Desa Kalibakung Rt 01 Rw 03 Kec. Balapulang-
 Tegal
 Data pendidikan : SD N 01 Kalibakung
 MTs N Lebaksiu
 MAN Babakan Lebaksiu

b) Hasil Latihan

No .	POLA LATIHAN	HASIL KE-1	HASIL KE-2	HASIL KE-3	HASIL KE-4	HASIL KE-5
1.	Nafas duduk fase 2	Belum merasakan efeknya, karena masih berfikir untuk menahan rasa sakit di kaki	Lebih merasakan ajna mulai terbuka	Merasakan sinkronya ajna dengan solar flexus / merasakan getaran di setiap titik psikolobus	Terbayang (terlintas) pandangan / penglihatan keluar dari jangkauan biasa	Terasa ajna lebih tajam melihat jauh. / melihat jauh melebihi penglihatan pada umumnya.
2.	Senam seri 1 jurus 1	Belum merasakan efeknya	Gemelitiknya mulai bisa difokuskan	Fokus mulai bisa. Merasakan apa yang dirasakan target	Kepekaan pada tangan lebih terasa	Merasakan detak jantung
3.	Jurus pompa	Belum merasakan efeknya. Mungkin karena badan kurang sehat	Belum maksimal merasakan efeknya	Mulai merasakan / melihat benda yang berada diluar jangkauan mata	Kepekaan pada tangan lebih terasa	Merasakan aliran darah

4.	Kepekaan	Ada gemelitik seperti aliran listrik ditelapak tangan	Mulai bisa merasakan panas, dingin, getaran pada tangan	Mulai bisa mengendalikan energi yang dirasakan telapak tangan	Mulai bisa mengendalikan yang dirasakan pada tangan	Dapat mengendalikan yang dirasakan tangan
Pengalaman di luar latihan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat jauh seperti melihat keadaan rumah di Tegal 2. Merasakan kerja mesin motor 3. Merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain, walaupun baru melihat atau bertemu. 				

Responden 4

a) Deskripsi Responden¹⁹

Nama : Ahmad Basaid
 Tempat/Tgl Lahir : Semarang, 07 Juni 1998
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Suku Bangsa : Jawa
 Agama : Islam
 Alamat : Tambak Aji Rt 05 Rw 12 Ngaliyan Semarang
 Data pendidikan : SD 02 Tambak Aji
 SMP Nusa Bhakti
 MA NU Nurul Huda

b) Hasil Latihan

No.	POLA LATIHAN	HASIL KE-1	HASIL KE-2	HASIL KE-3	HASIL KE-4	HASIL KE-5
1.	Nafas duduk fase 2	Pernafasan sedikit berat namun setelah selesai terasa ringan	Lebih merasakan energi di solar flexus dan jantung belakang	Semakin ringan dalam latihan	Lebih mudah sedikit dalam menahan nafas	Semakin ringan merasakan nafas duduk
2.	Senam seri 1 jurus 1	Pada saat membuang nafas tubuh	Pernafasan sedikit ringan	Merasakan getaran	Semakin meningkat kepekaannya	Semakin loss/semakin

¹⁹ Hasil Wawancara dengan peserta Ahmad Basaid pada tanggal 01, 08, 15, 22 Oktober 2016 dan 05 Nopember 2016

		terasa berat saat tangan mendorong			/ terjadi dorongan	menikmati aliran energi
3.	Jurus pompa	Ada dorongan dari depan setelah gerakan terakhir	Terasa berat di perut	Agak mendingan saat melakukan pompa	Sedikit ngos-ngosan dan dorongan semakin kuat	Tangan merasa ringan / lebih bisa menikmati tekanan energi
4.	Kepekaan	Tangan terasa ada getaran kecil	Lebih meraskan energi	Lebih bisa mendeteksi / memilah energi	Terasa getaran lebih besar	
Pengalaman di luar latihan		1. Sehari-hari ketika sedang membuat tugas mata terasa ngantuk dan lelah kemudian saya buat nafas duduk 5 menit rasa lelah dan capek hilang.				

Responden 5

a) Deskripsi Responden²⁰

Nama : Nirmala Fajarsari
 Tempat/Tgl Lahir : Magelang, 13 Oktober 1997
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Suku Bangsa : Jawa
 Agama : Islam
 Alamat : Ngadiretno, Temanggung, Muntilan
 Data pendidikan : SD 04 Taman Agung
 MTs Ma'arif 02 Magelang
 MAN Magelang

b) Hasil Latihan

No.	POLA LATIHAN	HASIL KE-1	HASIL KE-2	HASIL KE-3	HASIL KE-4	HASIL KE-5
1.	Nafas duduk fase 2	Lebih merasakan enak dalam aliran	Masih sedikit susah nafasnya, tetapi sudah	Sudah lumayan tidak tersendat-sendat	Sudah sedikit menikmati dalam tarik nafas	Lebih terasa ringan, dan pada latihan

²⁰ Hasil Wawancara dengan peserta Nirmala Fajarsari pada tanggal 01, 08, 15, 22 Oktober 2016 dan 05 Nopember 2016

		darah, serasa lebih lancar aliran darahnya	sedikit menikmati nafasnya	lagi nafasnya	meskipun pada akhir mau berhenti kesusahan dalam tarik nafas	yang ini lebih lancar nafasnya
2.	Senam seri 1 jurus 1	Lebih merasakan enjoy dalam melakukan	Masih sedikit buyar dalam menentukan titik fokus	Sudah sedikit bisa fokus pada titiknya	Lebih merasakan kepekaan / tekanan	Sangat terasa kepekaanya / tekanan
3.	Jurus pompa	Terasa lebih baik dan lebih merasakan kepekaan dan merasakan energi dalam tubuh		Lebih terasa ada sedikit dorongan	Sedikit merasakan kepekaan di telapak tangan	Sangat terasa ada dorongan-dorongan
4.	Kepekaan	Lebih terasa peka dalam merasakan energi dalam tubuh	Masih bingung merasakan yang sebenarnya masih sedikit ragu		Lebih terasa seperti ada gelombang-gelombang	
Pengalaman di luar latihan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Yang biasanya bangun pagi susah, yang saya rasakan 2 hari lalu seperti ada yang membangunkan dan rasanya langsung semangat mengerjakan Ibadah malam 2. Dalam pembelajaran dikelas lebih fokus saja. 				