

**NILAI-NILAI SUFISTIK PADA SENAM  
PERNAFASAN MAHATMA CABANG WALISONGO**

**SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata S.1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi



**Oleh:**

**NAMA : NURISATUT TAMIMAH**

**NIM : 134411026**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2019**


## DEKLARASI KEASLIAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Selain itu, skripsi ini juga tidak berisi satu pun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 1 Oktober 2019

Deklarator



  
Nurisatut Tamimah

NIM: 134411026

NILAI-NILAI SUFISTIK PADA SENAM PERNAFASAN MAHATMA



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata S.1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:


NURISATUT TAMIMAH

NIM: 134411026

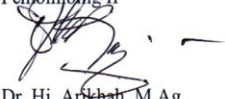
Semarang, 01 Oktober 2019

Disetujui oleh

Pembimbing I

  
Prof. DR. H.M. Amin Syukur, M.A  
19520717 198003 1004

Pembimbing II

  
Dr. Hj. Arifah, M.Ag  
19691129 199603 2002

## NOTA PEMBIMBING

Lamp :

Hal :

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamualaikum wr, wb*

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

Nama : Nurisatut Tamimah

Nim : 134411026

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Nilai-nilai Sufistik dalam Senam Pernapasan Mahatma

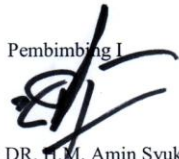
Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan.

Atas perhaiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wasalamu'alaikum wr, wb*


Semarang, 01 Oktober 2019

Pembimbing I



Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A  
19520717 198003 1004

Pembimbing II



Dr. Hj. Arikhah, M.Ag  
19691129 199603 2002

## PENGESAHAN

Skripsi saudara Nurisatut Tamimah No. Induk 134411026 telah di munaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, pada tanggal:

14 Oktober 2019

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Sidang

Ulfah, M.Ag

NIP. 197005131998032002

Pembimbing I

Prof. DR. H.M. Amin Syukur, M.A

NIP. 1995207171980031004

Pembimbing II

Dr. Hj. Arikhah, M.Ag

NIP. 19691129 199603 2002

Penguji I

Prof. DR. H. Abdullah Hadziq, MA

NIP. 195001031977031002

Penguji II

Bahroon Anshori, M.Ag

NIP. 197505032006041001

Sekretaris Sidang

DR. Zainul Adzfar, M.Ag

NIP. 197308262002121002

## MOTTO

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ  
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه البخارى ومسام)

*Ketahuiilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahwa dia adalah hati (jantung). (HR al-Bukhari dan Muslim)*

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Kata Konsonan

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 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
---	----	---	----

## b. Vokal

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

### 1. Vokal tunggal

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
-----◌-----	Fathah	A	A
-----◌-----	Kasrah	I	I
-----◌-----	Dhammah	U	U

### 2. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang dilambangkan berupa gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...َ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وَ...َ	fathah dan wau	Au	a dan u

### 3. Vokal Panjang (*Maddah*)

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

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

Contoh:

Qāla : قَالَ Rajūlun : رَجُولٌ  
Nisā'a : نِسَاءٌ Mutasyabbihīna : مُتَشَبِّهَاتٌ

## UCAPAN TERIMA KASIH

### *bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “**NILAI-NILAI SUFISTIK PADA SENAM PERNAFASAN MAHATMA**” dengan taufiq dan hidayah serta inayah-Nya. Shalawat serta salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad Saw., yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim di dunia yang menuntun manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang. Semoga penulis dan para pembaca karya ini, tergolong umatnya yang *haq*.

Karya sederhana yang penulis susun ini, tidak lain untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana di UIN Walisongo Semarang, yang dalam penyusunannya, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak. Oleh sebab itu, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
3. Fitriyati S.Psi, M.Si dan Ulin Ni'am Masruri, MA,selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

4. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag sebagai dosen wali selama menjadi mahasiswi UIN Walisongo Semarang
5. Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M. A dan Dr. Hj. Arikhah, M.Ag, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk penulis, guna mendapatkan arahan, bimbingan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf FUHUM yang telah membekali dan mengajarkan ilmu serta berbagai pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. KH. Dr. Achmad Riva'i, M.BA selaku bapak pembina, dan pendiri organisasi olahraga pernafasan Mahatma.
8. Pengurus dan keluarga besar Senam Pernapasan Mahatma cabang Walisongo Semarang yang telah meluangkan waktu untuk membantu dalam proses penelitian dan motivasi serta mendo'akan penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Keluarga tercinta, Ayahanda Imam Jami'in dan Ibunda Kun Atikah, yang selalu merawat, mendidik, dan membimbing, serta mendo'akan penulis hingga saat ini. Kakak dan adik tersayang, Muhammad Miftah, Achmad Muqtafin, Achmad Tobroni, dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman yang tergabung dalam kelas Tasawuf Psikoterapi angkatan 2013 yang selalu memberikan

senyum dan do'a serta dorongan untuk penulis segera menyelesaikan skripsi ini.

11. Sahabat-sahabat saya, Nuken Rosa Putri, Anggit Setyo Utami, Fairuz Zahra, Fitri Rakhma Hapsari, Mahmudah Nururrohmah, Shofi Nur Cofifah, Nur Azizah, Indah Nurul Inayati, Helaisa Aulia Avida. yang selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga amal yang telah diberikan menjadi amal shaleh, dan mampu mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Semarang, 1 Oktober 2019

Peneliti

Nurisetat Tamimah

NIM: 134411026

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah*, atas segala ridla-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya sederhana yang penulis persembahkan untuk:

1. Ayahanda Moh. Imam Jami'in, yang sepanjang hari tidak pernah letih mencari nafkah untuk keluarga. Semangat yang selalu beliau berikan merupakan suntikan energi positif yang sangat luar biasa yang bisa menguatkan dan mendukung selama menempuh studi di UIN Walisongo Semarang.
2. Ibunda Kun Atikah, yang tidak pernah lelah mendo'akanku, meskipun aku sering membuat beliau gelisah, tetapi beliau masih tetap sabar dalam mendidikku untuk menjadi putri yang shalihah.
3. Almamaterku tercinta Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Walisongo Semarang.
4. Kakak-kakak saya Muhammad Miftah dan Achmad Muqtafin, serta adik saya Achmad

Tobroni, yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan.

5. Seluruh keluarga, teman, sahabat, yang selalu memberikan dukungan penuh baik dalam bentuk materil maupun moril.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>xi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Tinjauan Pustaka .....	5
E. Metode Penelitian.....	6
F. Sistematika Penulisan.....	11
<b>BAB II: KERANGKA TEORI</b>	
A. Nilai-Nilai Sufistik	
1. Pengertian Nilai-Nilai Sufistik .....	20
2. Macam-Macam Nilai-Nilai Sufistik .....	30
B. Senam Pernafasan	
1. Pengertian Senam Pernafasan.....	45



2. Jenis-Jenis Senam Pernafasan.....48

**BAB III: GAMBARAN UMUM SENAM PERNAFASAN MAHATMA**

A. Senam Pernafasan Mahatma .....51  
B. Profil Senam Pernafasan Mahatma .....56  
C. Program Senam Pernafasan Mahatma.....59

**BAB IV: NILAI-NILAI SUFISTIK DALAM SENAM PERNAFASAN MAHATMA**

A. Ajaran dalam Senam Pernafasan Mahatma.....85  
B. Nilai-Nilai Sufistik dalam Gerakan Senam Pernafasan Mahatma.....128

**BAB V: PENUTUP**

A. Kesimpulan .....137  
B. Saran.....139

**RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Pengolahan nafas untuk kesehatan pada dasarnya merupakan seni menarik dan kegiatan menghembuskan nafas dengan tepat dan benar akan menjadikan paru-paru bekerja secara optimal mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan sempurna. Orang yang sudah terlatih bernafas secara sempurna memiliki emosi yang stabil. Salah satu senam pernafasan yang ada di Indonesia adalah senam pernafasan Mahatma. Dalam ilmu tasawuf sendiri, hidup sehat meliputi fisik dan jiwa. Tasawuf memiliki ajaran yang jika diamalkan dengan baik akan berdampak positif terhadap kesehatan. Arah penelitian ini untuk mengetahui program senam pernafasan Mahatma serta konsep nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara menyeimbangkan antara tata pelaksanaan senam pernafasan Mahatma dan dzikir agar dapat memberikan manfaat pada kesehatan jasmani maupun rokhani.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif deskriptif, dimana nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma disajikan dalam bentuk gambaran nyata alamiah berdasarkan kondisi saat pengambilan data. Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil observasi, wawancara tidak terstruktur, angket dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini adalah anggota senam pernafasan Mahatma, pengurus organisasi senam pernafasan Mahatma dan dokumen-dokumen terkait. Analisis data pada penelitian ini adalah triangulasi teknik dari teknik observasi, teknik wawancara, teknik angket dan teknik dokumentasi yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian, senam pernafasan Mahatma adalah senam pernafasan yang melatih tiga kekuatan yaitu: jurus, nafas dan dzikir. Kekuatan jurus yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma terdapat 10 jurus dasar yang mempunyai manfaat terhadap kesehatan. Kekuatan nafas dilakukan dengan cara melakukan nafas segitiga, yaitu nafas tarik, nafas tekan, dan nafas buang, yang seluruhnya dipusatkan di bawah pusar. Kekuatan dzikir merupakan kekuatan yang paling dahsyat, dengan dzikir hati menjadi tenang, sehingga muncul kasih sayang, rasa syukur, kedamaian, kebahagiaan, kegembiraan dan semangat luar biasa.

Program senam pernafasan Mahatma terdiri dari: Gerakan dalam senam pernafasan Mahatma, Tata-tertib dan etika senam pernafasan Mahatma, dan Tingkatan dalam senam pernafasan Mahatma. Kemudian nilai-nilai sufistik yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma adalah; Mencari Ridha Allah, Mencintai Allah, Selalu berdzikir, Mencintai Nabi, Mencintai sesama, Berbakti kepada kedua orang tua, Silaturahmi, Patuh kepada pemimpin, Semangat, Banyak bersyukur, Lemah lembut, Berkata yang baik, Berpikir positif, Gembira, Optimis (penuh harapan), Konsisten (istiqomah), Menepati janji, Banyak bertaubat dan menyerahkan diri kepada-Nya, Senyum ramah dan merendah.

Kata kunci: nilai-nilai sufistik, senam pernafasan dan Mahatma.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sehat adalah salah satu nikmat yang sangat berharga yang telah diberikan Allah untuk hambaNya. Banyak hal yang kita lakukan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satu cara untuk menjaga tubuh agar tetap sehat adalah dengan melakukan olahraga. Macam-macam olahraga dapat dipilih untuk menjaga kesehatan tubuh. Salah satu macam olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan melakukan senam.

Pengolahan nafas untuk kesehatan pada dasarnya merupakan seni menarik dan menghembuskan nafas dengan tepat dan benar sehingga paru-paru bekerja secara optimal mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan sempurna. Orang yang sudah terlatih bernafas secara sempurna memiliki emosi yang stabil. Selain memiliki stamina dan daya tahan tubuh yang tinggi, juga mampu mengendalikan rasa cemas, stres, emosi, marah, dan dapat berkonsentrasi dengan baik, menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi, dan tidak mudah panik ataupun cemas dalam menghadapi berbagai kejadian buruk yang menimpanya.

Salah satu senam pernafasan yang ada di Indonesia adalah Senam Pernafasan Mahatma. Senam pernafasan Mahatma didirikan tanggal 28 Oktober 1995 di Jakarta oleh K.H. DR.

Achmad Riva'i, sebagai olahraga dengan niat suci agar hidup bisa bermanfaat untuk orang lain, dengan cara mengajak orang menjadi sehat dan terbebas dari penderitaan sakitnya dengan cara yang cepat, murah, mudah, dan aman. Mahatma bukanlah nama Sansekerta maupun India, namun merupakan singkatan dari kata Maju Sehat Bersama. Mahatma, adalah suatu lembaga yang didalam masyarakat mempunyai peran menyelenggarakan pelatihan kesehatan, dan menolong orang yang sakit keluar dari penderitannya dengan cara Islami, berdasarkan pada al-Qur'an, dan al-Hadis, dengan melibatkan Sains dan teknologi untuk memahami, serta memantapkan keyakinannya. Mahatma mengajak masyarakat untuk meningkatkan Iman dan Taqwa agar mendapat Karunia Allah sehat dan sembuh. Mahatma adalah suatu sistem dan merupakan komponen dari sistem totalitas Islam, sehingga dalam memahami Mahatma sebagai suatu teknologi kesehatan, maka perlu dipahami totalitas Islam sebagai agama (ad Din), sebagai idealisme, sebagai tuntunan hidup dan semua totalitas yang total.

Senam pernafasan Mahatma adalah senam pernafasan yang melatih tiga kekuatan yaitu: jurus, nafas dan dzikir. Kekuatan jurus yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma terdapat 10 jurus dasar yang mempunyai manfaat terhadap kesehatan. Kekuatan nafas dilakukan dengan cara melakukan nafas segitiga, yaitu nafas tarik, nafas tekan, dan nafas buang, yang seluruhnya dipusatkan dibawah pusar. Kekuatan dzikir

merupakan kekuatan yang paling dahsyat, dengan dzikir hati menjadi tenang, sehingga muncul kasih sayang, rasa syukur, kedamaian, kebahagiaan, kegembiraan dan semangat luar biasa. Menurut kedokteran 70% penyakit manusia disebabkan karena hati yang gundah (stress). Hati yang stress ini membuat daya tahan tubuh menjadi lemah sehingga mudah diserang oleh bibit-bibit penyakit. Dengan dzikir, hati akan menjadi tenang, sehingga badan akan menjadi sehat. Seperti firman Allah SWT dalam QS ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (ق، سورة الرعد: ٢٨)  
“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ketiga kekuatan ini dilakukan dengan penuh semangat, sehingga mendapatkan keberkahan dari Allah. semangat adalah perintah Allah dan semua agama mengajarkan umatnya untuk bersemangat. Seperti firman Allah dalam QS al Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (ق، سورة الإنشيرة: ٧)  
“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu pekerjaan), maka kerjakanlah yang lainnya dengan penuh semangat.”

Dalam ilmu tasawuf sendiri, hidup sehat meliputi fisik dan jiwa. Kesehatan fisik biasanya tergantung pada pola makan dan minuman. Makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh adalah makanan yang sehat dan halal. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan yang lebih banyak dianjurkan

untuk dimakan adalah sayur-sayuran dan buah-buahan, serta sebaiknya tidak terlalu banyak mengonsumsi daging. Selain makanan dan minuman, ibadah seperti shalat, puasa dan dzikir juga dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan. Ibadah lain yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan adalah dzikir. Dzikir berarti mengingat Allah dengan mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Dengan dzikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang bisa timbul dari gangguan jiwa ataupun raganya.

Dengan demikian, sangatlah jelas bahwa tasawuf memiliki ajaran yang jika diamalkan dengan baik akan berdampak positif terhadap kesehatan. Orang yang menjalankan ajaran tasawuf dengan benar insya Allah akan selalu sehat.

Setelah mencari berbagai informasi tentang Senam Pernafasan Mahatma dan beberapa kali telah mengikuti pelatihan Senam Pernafasan Mahatma, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Senam Pernafasan Mahatma dan mengaitkannya sebagai bahan skripsi.

Bagi peneliti, penelitian terkait Senam Pernafasan Mahatma sangat menarik untuk dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana cara mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dalam satu gerakan senam pernafasan.

Untuk mengawali hal tersebut, diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengkaji gerakan-gerakan senam

pernafasan Mahatma dan dzikir dan doa apa saja yang digunakan dalam senam pernafasan Mahatma. Oleh sebab itulah, peneliti mengusulkan judul penelitian Nilai-nilai Sufistik Pada Senam Pernafasan Mahatma.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pelaksanaan senam pernafasan Mahatma cabang Walisongo Semarang?
2. Bagaimanakah nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma cabang Walisongo Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian berdasarkan dari rumusan masalah yang ada adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tata pelaksanaan senam pernafasan Mahatma dalam penerapan hidup sehat.
2. Untuk mengetahui nilai-nilai sufistik yang terdapat pada senam pernafasan Mahatma sebagai pelajaran yang dapat dipakai untuk kehidupan sehari-hari.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana untuk perkembangan ilmu



Tasawuf dan Psikoterapi, yaitu kaitannya antara tasawuf dan kesehatan jasmani rohani. Terlebih tentang nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma.

## 2. Manfaat praktis

### a) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kaitannya dengan nilai-nilai sufistik dan senam pernafasan, sehingga dapat memberikan pengetahuan dan sikap dalam memandang senam pernafasan yang dikaitkan dengan nilai-nilai sufistik.

### b) Bagi peneliti selanjutnya,

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma. Yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan pengembangan penelitian lebih lanjut oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Untuk menunjukkan keaslian penelitian ini, penulis mencantumkan beberapa karya yang telah ada meskipun objek dan metode yang digunakan sedikit berbeda. Oleh sebab itu penulis tidak dapat menyebutkan kajian pustaka dari karya sebelumnya yang memiliki objek dan metode yang sama untuk dijadikan sebagai rujukan. Berikut ini ada beberapa karya yang

dapat dijadikan sebagai kajian pustaka agar memperoleh gambaran yang jelas.

1. Jurnal yang berjudul “*Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansia (Satria Nusantara Breathing Exercise Improves The Citizens’ Level of Fitness)*” yang ditulis oleh Kusnanto, Makhfudli dan Rumdiana Surya Dewi pada tahun 2009. Dalam jurnal tersebut didapatkan kesimpulan bahwa Senam Pernafasan Satria Nusantara dapat meningkatkan kebugaran lansia melalui stabilitas tanda-tanda vital yaitu: tekanan darah, nadi istirahat dan frekuensi pernafasan.<sup>1</sup>
2. Penelitian skripsi yang berjudul “*Nilai-Nilai Sufistik dalam Kepemimpinan (Studi tentang Pemikiran Imam Khomeini)*” yang di tulis oleh Syaeful Amron pada tahun 2014. Dalam penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa pada dasarnya kekuasaan politik menurut Islam tidak lepas dari kekuasaan Allah SWT yang hakiki manusia hanya merupakan pemegang amanat dari Allah, manusia diberi tanggung jawab atas kekuasaan hanya untuk menjaga kemaslahatan dan juga kesejahteraan umat di muka bumi ini dengan hukum-hukum yang ditetapkan oleh Allah SWT.

---

<sup>1</sup>Kusnanto, Makhfudli dan Rumdiana Surya Dewi, *Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansia (Satria Nusantara Breathing Exercise Improves The Senior Citizens’ Level of Fitness)*, jurnal,(Surabaya, Universitas Airlangga Kampus C MulyorejoFakultas Keperawatan), h. 196. <https://media.neliti.com/media/publications/116849-ID-none.pdf>

Bagi Imam Khomeini seorang arif tak akan benar-benar mencapai maqam spiritual tertinggi jika tidak memmanifestasikan keimanan puncak yang telah diraihinya dalam kehidupan sosial politik untuk mereformasi masyarakat dan membebaskan kaum tertindas dari penindasan, yang mana seorang wali faqihlah yang pantas menduduki sebagai pemimpin politik masyarakat. Khomeini mengisyaratkan setidaknya ada tiga kualitas yang harus dipenuhi oleh seorang penguasa/pemimpin, yaitu; kafa'ah (memiliki kecerdasan dan kemampuan untuk memerintah), 'Adalah (bersifat adil yaitu sangat terpuji imam dan moralnya), dan faqahah (berpengetahuan terutama mengenai ketentuan dan aturan Islam). Jika seseorang memiliki kualitas di atas maka menurut imam Khomeini, orang itu memiliki otoritas nabi juga dan setiap orang wajib mentaatinya

3. Penelitian skripsi yang berjudul "*Dzikir sebagai Upaya Konsentrasi dan Pengaruhnya Terhadap Benda Keras Berenergi (Studi Kasus Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)*" yang ditulis oleh Handono pada tahun 1999. Ia menjelaskan tentang konsentrasi adalah syarat penting dalam pelatihan tenaga dalam, karena tanpa konsentrasi tingkat keberhasilan akan selalu rendah dibandingkan dengan berkonsentrasi yang tinggi. Tahap pencapaian konsentrasi yang tinggi dapat dilakukan dengan

latihan sabar dan tekun yaitu memusatkan hati serta pikiran untuk selalu mengingat kepada yang Maha Kuasa (dzikir). Selain itu dalam LSP-SN juga mempelajari tentang berbagai susunan organ tubuh manusia dan manfaatnya. Keterkaitan antara bentuk aktifitas yang dilakukan dalam bidang LSP-SN dengan proses konsentrasi sangat erat sekali, dimana konsentrasi bisa dilakukan apabila di dalam pemusatan hati dan pikiran dapat dilaksanakan untuk itu, perlu adanya latihan yang dilakukan sabar dan tekun, serta memusatkan hati serta pikiran untuk selalu berdzikir mengingat kepada Tuhan Yang Maha Esa.<sup>2</sup>

4. Penelitian skripsi yang berjudul *“Peran Terapi Doa dan Zikir Bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi Kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes”* yang ditulis oleh Evi Hidayatul Laeli pada tahun 2014. Ia menjelaskan tentang faktor kejiwaan yang ikut berperan penting bagi kesehatan tubuh seseorang. Orang yang selalu ceria dan lapang dada dalam menghadapi hidup akan lebih sehat ketimbang orang yang psimis, gampang putus asa, berjiwa kerdil dan penakut. Sehat sampai akhir hayat merupakan dambaan setiap orang yang selama hidup di dunia. Upaya pemeliharaan kesehatan

---

<sup>2</sup>Handono, *Dzikir sebagai Upaya Konsentrasi dan Pengaruhnya Terhadap Benda Keras Berenergi (Studi Kasus Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)*, Skripsi (Yogyakarta: Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga, 1999), h. 3. [Http://digilib.uin-suka.ac.id/4960/](http://digilib.uin-suka.ac.id/4960/)

tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Kondisi kerohanian kita mempunyai pengaruh pada keadaan fisik, demikian pula sebaliknya. Karena manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani, rohani dan mental yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan sehingga apa yang mempengaruhi pikiran akan mempengaruhi tubuh. SEROJA merupakan suatu perkumpulan yang ada di Bumiayu yang berusaha mencoba menggalang semua warga yang ada disekitar Bumiayu untuk mengikuti olahraga. Dengan kegiatan olahraga tersebut diharapkan agar orang-orang yang tergabung dalam anggota Seroja akan memiliki tubuh yang sehat, dan dengan tubuh yang sehat diharapkan akan memiliki pikiran yang sehat pula sehingga akan mampu melawan stres. Orang yang sehat pasti akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dan konflik batinnya, dan tidak mau pasif diam lenggelam dalam kesulitan serta kesedihan. Seroja juga berbeda dengan yang lainnya, didalam kegiatan olahraga Seroja menggunakan metode doa dan dzikir disertai dengan gerakan badan yang dapat melancarkan sirkulasi darah. Selain itu juga, diimbangi dengan kekuatan semangat, kekuatan nafas dan kekuatan jurus yang diawali dengan doa dan dzikir. Selain itu dzikrullah atau ingat akan Allah juga merupakan ibadah yang paling unggul.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>Evi Hidayatul Laeli, *Peran Terapi Doa dan Zikir Bagi Kesehatan*

Dari beberapa penelitian dan jurnal di atas dijelaskan bahwasanya tidak terdapat kesamaan secara utuh terhadap subjek penelitian dan prosedur penelitian. Pada penelitian ini peneliti hanya terfokus pada penelitian tentang nilai-nilai sufistik dalam senam pernafasan Mahatma. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul “*Nilai-Nilai Sufistik dalam Senam Pernafasan Mahatma*”, memiliki kelayakan untuk diteliti.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis dan pendekatan penelitian merupakan model penelitian yang cocok sebagai format penulisan karya tulis ilmiah.<sup>4</sup> Jenis dan pendekatan penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, dimana penelitian ini menggambarkan suatu keadaan yang ada pada organisasi senam pernafasan Mahatma sesuai dengan apa kondisi yang tampak secara alamiah terjadi saat peneliti mengambil data yang kemudian diungkap makna yang terdapat pada kondisi tersebut.

### **2. Sumber Data**

Menurut Lofland dalam Lexy J Moleong dalam Sugiono sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-

---

*Anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes*, Skripsi, (Purwokerto: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto, 2014), h. 6-7.  
[Http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1113/2/Cover%2C%20Bab%20I%2C%20Bab%20V%2C%20Daftar%20Pustaka.pdf](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1113/2/Cover%2C%20Bab%20I%2C%20Bab%20V%2C%20Daftar%20Pustaka.pdf).

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 4

kata, tindakan, dan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>5</sup>

a. Primer

Data primer adalah data yang menjadi rujukan utama dalam penelitian.<sup>6</sup> Sumber data primer dalam penelitian ini adalah pendiri, pembina dan penasehat senam pernafasan Mahatma, pengurus dan pelatih organisasi senam pernafasan Mahatma cabang Walisongo serta anggota senam pernafasan Mahatma cabang Walisongo. Data primer dalam penelitian ini adalah tata cara pelaksanaan senam dalam kegiatan senam pernafasan Mahatma dan nilai-nilai sufistik yang diajarkan dalam kegiatan senam pernafasan Mahatma untuk diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari.

b. Sekunder

Sedangkan sumber data sekunder atau pendukung adalah keterangan yang diperoleh dari pihak kedua, berupa literatur ilmiah, seperti tafsir, buku, majalah, laporan, buletin, dan sumber-sumber lain.<sup>7</sup> Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku

---

<sup>5</sup>*Ibid.*, h. 157

<sup>6</sup>Hadari Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press, 1996), h. 216

<sup>7</sup>Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), h. 211

pedoman organisasi senam pernafasan Mahatma, jurnal-jurnal, data-data keanggotaan, dan laporan penelitian terkait senam pernafasan dan organisasi senam pernafasan Mahatma serta kegiatan organisasi senam pernafasan Mahatma.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.<sup>8</sup> Adapun metode penelitian yang digunakan dalam metode ini adalah gabungan antara metode observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi.

#### a. Observasi

Metode observasi merupakan suatu proses yang kompleks, yaitu suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenan dengan perilaku manusia, proses kerja, atau gejala-gejala alam.<sup>9</sup> Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu observasi berperanserta (*Participant observation*) dan

---

<sup>8</sup>Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), h. 211

<sup>9</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.145



observasi nonpartisipan (*Non Participant Observation*). Sedangkan dari instrumentasi yang digunakan, maka observasi dapat dibedakan menjadi observasi tersuktur dan tidak terstruktur. Kegiatan observasi meliputi melakukan pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan.<sup>10</sup> Dalam metode ini penulis melakukan observasi pada kegiatan senam pernafasan Mahatma dilakukan dan melihat nilai-nilai sufistik yang tampak dan terdapat dalam kegiatan organisasi senam pernafasan Mahatma. Kemudian observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan dan terstruktur dengan peran serta peneliti mengikuti agenda senam rutin organisasi senam pernafasan Mahatma pada cabang Walisongo di kampus 1 UIN Walisongo.

b. Wawancara

Wawancara adalah salah satu alat yang paling banyak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif. Wawancara memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang beragam dari para

---

<sup>10</sup>Sarwono jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 224

responden dalam berbagai situasi dan konteks.<sup>11</sup> Wawancara sebagai upaya mendekatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada informan. Teknik wawancara dalam penelitian pendekatan kualitatif dibagi menjadi tiga yaitu: 1) wawancara dengan melakukan pembicaraan informal (informal conversational interview), 2) wawancara umum yang terarah (general interview guide approach), 3) wawancara terbuka yang standar (standardized open-ended interview).<sup>12</sup> Adapun wawancara yang peneliti gunakan adalah model wawancara yang tidak terstruktur. Yakni, wawancara yang bersifat luwes, arah pertanyaan lebih terbuka, tetap fokus, sehingga diperoleh informasi yang kaya dan pembicaraan tidak kaku. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara dengan para tokoh-tokoh penting dalam Senam Pernafasan Mahatma dan wawancara kepada beberapa anggota Senam Pernafasan Mahatma.

c. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tulisan kepada responden

---

<sup>11</sup>Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif : dasar-dasar*, (Jakarta: Indeks, 2012), h. 45

<sup>12</sup>Sarwono jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 224

untuk dijawab. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Angket dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup ataupun pernyataan terbuka.<sup>13</sup> Dalam metode ini penulis membagikan beberapa angket kepada para peserta senam pernafasan Mahatma dengan angket yang berisi pertanyaan terbuka.

d. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data-data terkait fokus penelitian yaitu mengenai budaya Jawa dan ritual keagamaan yang sudah tertulis yang bisa mendukung data dalam penelitian. Dengan teknik ini, peneliti dapat memperoleh informasi pendukung dari teknik wawancara, observasi dan angket. Pada penelitian ini sumber data yang dokumentasinya berupa buku panduan organisasi Mahatma, dokumen-dokumen surat dari pusat ke cabang Walisongo, foto-foto dokumentas dan laporan-laporan penelitian baik skripsi, disertasi maupun penelitian lainnya yang berkaitan dengan organisasi senam pernafasan Mahatma.

---

<sup>13</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 162

#### 4. Analisis Data

Analisis data merupakan analisis yang mendasarkan pada adanya hubungan simetris antar variabel yang sedang diteliti. Tujuannya adalah agar peneliti mendapatkan makna hubungan variabel-variabel sehingga dapat digunakan untuk menjawab masalah yang dirumuskan dalam penelitian.<sup>14</sup> Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis triangulasi teknik. Teknik analisis data dengan triangulasi teknik dalam penelitian ini adalah memperbandingkan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, angket dan dokumentasi untuk melihat kesamaan jawaban dari setiap teknik sehingga hasil penelitian yang diperoleh adalah valid. Proses pengolahan data penelitian ini diawali dengan mereduksi data, yakni memilah, menyaring dan menyusun data-data yang sudah diperoleh berdasarkan kebutuhan penelitian. Proses yang kedua adalah menyajikan data dan yang terakhir adalah memberikan kesimpulan penelitian.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan pembahasan dan pengertian tentang isi penelitian ini, maka penulisan skripsi ini disusun dalam rangkain bab per bab yang menjadi kesatuan yang terpisahkan dari masing-masing bab ini, yang di bagi lagi menjadi sub bab dengan susunan sebagai berikut :

---

<sup>14</sup>*Opc*, h, 239

Bab pertama, Pendahuluan. Dalam bab ini memuat tentang latar belakang penelitian pada organisasi senam pernafasan Mahatma, rumusan masalah mengenai nilai-nilai sufistik dan program senam pernafasan Mahatma pada cabang Walisongo, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka terkait penelitian sebelumnya mengenai nilai-nilai sufistik dan terkait senam pernafasan, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Landasan Teori, dalam bab ini terbagi menjadi dua sub. Sub pertama yaitu teori tentang nilai-nilai sufistik yang meliputi pengertian nilai-nilai dan macam-macam nilai sufistik, dimana bagian ini mengulas teori dasar nilai-nilai sufistik secara umum sehingga dari teori tersebut dapat digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh. Sub kedua yaitu teori tentang senam pernafasan meliputi pengertian senam pernafasan dan jenis-jenis senam pernafasan, teori ini merupakan teori besar dalam senam pernafasan dan dari teori ini dipakai sebagai dasar teori senam pernafasan yang ada pada organisasi senam Mahatma.

Bab ketiga, Gambaran Senam Pernafasan Mahatma yang terdiri dari sejarah perkembangan senam pernafasan Mahatma, tujuan senam pernafasan Mahatma dan program senam pernafasan Mahatma sehingga secara keseluruhan bab tiga memuat tentang semua informasi mengenai organisasi senam pernafasan Mahatma yang berkaitan dengan topik penelitian.

Bab empat, Analisis Nilai-Nilai Sufistik dalam Senam Pernafasan Mahatma. Dalam bab ini penulis juga memaparkan mengenai ajaran dan etika serta nilai-nilai sufistik. Selain analisis tentang nilai-nilai sufistik, bagian ini memuat tentang analisis program organisasi senam pernafasan Mahatma.

Bab lima, Penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan mengenai program senam pernafasan Mahatma berdasarkan teori senam pernafasan secara umum dan analisis terkait program tersebut. Kesimpulan selanjutnya adalah adanya nilai-nilai sufistik yang dikembangkan, diajarkan dan dipraktikkan pada segenap anggota organisasi senam pernafasan Mahatma, dan saran, saran untuk kalangan akademisi dan saran secara umum.

## **BAB II**

### **NILAI-NILAI SUFISTIK DAN SENAM PERNAFASAN**

#### **A. Nilai-Nilai Sufistik**

##### **1. Pengertian Nilai-Nilai Sufistik**

Istilah nilai-nilai sufistik merupakan kata majemuk yang tersusun dari nilai-nilai dan sufistik. Nilai sering diartikan dalam konsep yang berbeda-beda. Seperti yang dinyatakan Kurt Baier yaitu seorang sosiolog, yang menafsirkan nilai dari sudut pandangnya sendiri tentang keinginan, kebutuhan, kesenangan seseorang sampai dari tekanan dan sanksi dari masyarakat. Seorang psikolog menafsirkan nilai sebagai suatu kecenderungan perilaku yang berawal dari gejala-gejala psikologis seperti hasrat, motif, sikap, kebutuhan dan keyakinan yang dimiliki secara individual sampai pada wujud tingkah lakunya yang unik. Seorang antropolog melihat nilai sebagai harga yang melekat pada pola budaya masyarakat seperti dalam bahasa, adat kebiasaan, keyakinan, hukum dan bentuk-bentuk organisasi sosial yang dikembangkan manusia. Sedangkan seorang ekonom yang melihat nilai sebagai harga suatu produk dan pelayanan yang dapat diandalkan untuk kesejahteraan manusia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Rohmat Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 8

Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, nilai diartikan sebagai: (a) Harga (dalam taksiran harga), (b) Harga sesuatu jika diukur atau ditukar dengan yang lain, (c) Angka kepandaian, (d) Kadar, mutu, banyak sedikitnya isi, (e) Sifat-sifat/hal-hal yang berguna bagi kemanusiaan.<sup>2</sup>

Sidi Gazalaba mengartikan nilai sebagai sesuatu yang abstrak, bersifat ide, tidak bisa disentuh oleh panca indra, soal nilai bukanlah soal benar atau salah, namun soal dikehendaki atau tidak, disenangi atau tidak.<sup>3</sup> Sedangkan jika menilik pada sumber nilai itu sendiri, secara garis besar dibagi menjadi dua:

a. Nilai Agama

Nilai agama (Islam) bersumber dari Allah SWT, yang dititahkan kepada rasul-Nya dalam bentuk wahyu ilahi. Religi merupakan sumber pertama dan utama bagi penganutnya. Dari religi mereka menyebarkan nilai-nilai untuk di aktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai tersebut bersifat statis dan kebenarannya bersifat mutlak.<sup>4</sup> Nilai illahi yang bersumber dari kitab suci dan tingkat kebenarannya mutlak tersebut

---

<sup>2</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), h. 667

<sup>33</sup> Sidi Gazalaba, *Sistematika Filsafat: Pengantar Kepada Teori Nilai*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h. 6

<sup>4</sup> Muhaimin dan Abdul Mujib, *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Filosofis Kerangka Dasar Operasionalisasinya*, (Bandung: Trigenda, 1993), h. 111



selanjutnya ketika setelah bersinggungan dengan realita dimasyarakat maka tugas manusialah yang menginterpretasi agar lebih “membumi” sehingga menjadi pegangan hidup sehari-hari.

b. Nilai Insaniah

Nilai insani merupakan nilai yang tumbuh dari hasil kesepakatan manusia dan tumbuh serta berkembang dari peradaban manusia. Nilai ini bersifat dinamis, keberlakuan dan kebenarannya relatif serta dibatasi ruang dan waktu. Nilai insaniah yang berkembang pada masyarakat ini berlaku tidak secara universal, nilai ini terkadang hanya berlaku pada kelompok masyarakat tertentu atau berlaku pada masa atau waktu tertentu pada masyarakat. Nilai insaniah ini pada akhirnya melembaga dan menjadi tradisi yang diturunkan secara turun temurun serta mengikat segenap anggota masyarakatnya.

Ajaran Islam tidak memakai semua nilai tradisi maupun budaya masyarakat setempat sebagai sumber tatanan nilai, sikap Islam dalam menyikapi tradisi masyarakat yang telah melembaga tersebut menggunakan lima klasifikasi antara lain: pertama, memelihara nilai / norma yang sudah melembaga dan positif, kedua, menghilangkan nilai / norma yang sudah mapan tapi bersifat negatif, ketiga, menumbuhkan

sumber nilai / norma baru yang belum ada dan positif, keempat, bersikap menerima (receptive), memilih (selective), mencerna (digestive), menggabungkan dalam satu sistem (assimilative) dan menyampaikannya pada orang lain (transmissive), kelima, penyucian nilai/ norma agar sejalan dengan nilai-nilai Islam.<sup>5</sup>

Secara umum, sesuatu yang dikatakan mempunyai nilai apabila hal tersebut memiliki kegunaan, kepantasan, kebenaran, kebaikan dan keindahan. Begitupun sebaliknya, hal-hal yang dianggap tidak pantas, buruk, salah dan tidak indah dianggap sebagai sesuatu yang tidak bernilai.

Dengan demikian, maka nilai adalah konsep umum tentang sesuatu yang dianggap memiliki sifat baik yang mana keberadaannya diinginkan, dihayati dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Sufistik berasal dari kata sufi (benda, noun-english) yang diberi imbuhan “ik”. Dalam Bahasa Indonesia bisa menjadi kata sifat. Seperti Islam yang ditambahkan dengan imbuhan “ik” menjadi Islamik, artinya bersifat Islam. Oleh karenanya yang dimaksud dengan sufistik, adalah bersifat (mengandung) sufi. Sedangkan sufi sendiri berasal dari kata tasawuf yang

---

<sup>5</sup> *Ibid.*, h. 112

secara etimologi, sufi berasal dari beberapa kata yang beragam seperti berikut:

- a. *Shufah* yaitu kain dari bulu domba yang berbentuk wol. Dengan melihat perilaku para sufi dalam kepasrahannya kepada Allah SWT, diibaratkan seperti kain wol yang dibentangkan
- b. *Ibnu Shauf*, yang dikenal sejak sebelum Islam sebagai gelar dari anak Arab yang shaleh, yang *mana* selalu mengasingkan diri di dekat Ka'bah untuk mendekatkan diri kepada Allah.
- c. *Sofia* yaitu istilah Yunani yang berarti hikmah atau filsafat
- d. *Shuff* atau wol kasar yang melambangkan kesederhanaan
- e. *Shuffah* yang berarti emperan masjid nabawi yang didiami oleh sebagian sahabat Anshar
- f. *Shaf* yang berarti barisan
- g. *Shafa* yang berarti bersih/jernih
- h. *Shufanah* yaitu nama dari tumbuhan yang dapat bertahan tumbuh di padang pasir<sup>6</sup>

Sama halnya dengan arti etimologi, secara terminologi arti tasawuf banyak ragamnya yang dikemukakan oleh para ahli. Di antara yaitu:

---

<sup>6</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 49-50

- a. Menurut Abu Bakar al-Kattani dalam karya Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, definisi tasawuf yang dikemukakan oleh Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulum ad-Din*, bahwa:

التَّصَوُّفُ خُلُقٌ مَنْ زَادَعَلَيْكَ بِالْخُلُقِ زَادَعَلَيْكَ بِالتَّصَوُّفِ .  
فَالْعِبَادُ أَجَابَتْ نُفُوسَهُمُ الْأَعْمَالَ لِأَنَّهُمْ يَسْلُكُونَ بِنُورِ الْإِسْلَامِ .  
وَالرُّهَادُ أَجَابَتْ نُفُوسَهُمْ إِلَى بَعْضِ الْأَخْلَاقِ لِكُونِهِمْ سَلَكُوا  
بِنُورِ الْإِيمَانِ .

*“Tasawuf adalah budi pekerti.*

*Barangsiapa yang memberikan bekal budi pekerti atas kamu, berarti ia memberikan kekal kepadamu atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima (perintah) untuk beramal, karena sesungguhnya mereka melakukan suluk dengan petunjuk (nur) Islam. Dan orang-orang zuhud yang jiwanya menerima (perintah) untuk melakukan sebagian akhlak, karena telah melakukan suluk dengan petunjuk (nur) imannya.<sup>7</sup>*

- b. Pengertian lain juga dikemukakan oleh Muhammad Amin al-Kurdi dalam karya Ahmad

---

<sup>7</sup> Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman dan Pengaplikasiannya (Disertai Biografi Tokoh-tokoh Sufi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 6

Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, ia mengemukakan:

التَّصَوُّفُ هُوَ عِلْمٌ يُعْرَفُ بِهِ أَحْوَالُ النَّفْسِ مَحْمُودَهَا وَمَذْمُومَهَا  
وَكَيْفِيَّةُ تَطْهِيرِهَا مِنَ الْمَذْمُومِ مِنْهَا وَتَحْلِيلَتِهَا وَالْإِتِّصَافُ  
بِمَحْمُودِهَا وَكَيْفِيَّةُ السُّلُوكِ وَالسَّيْرِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَالْفِرَاقُ إِلَيْهِ

*“Tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukannya dengan suluk, dan perjalanan menuju (keridhaan) Allah dan meninggalkan (larangan-larangan-Nya) menuju kepada (perintah-Nya).”<sup>8</sup>*

- c. Menurut Zakaria al-Anshari dalam karya Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebaikan kebahagiaan yang abadi. J. Spencer Trimingham mendefinisikan seorang sufi atau ahli tasawuf merupakan orang yang bisa berhubungan langsung dengan Tuhan.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, h. 7

<sup>9</sup> *Ibid.*, h. 50

- d. Simuh mengemukakan bahwa tasawuf cenderung dianggap identik dengan mysticism sebagai “*the teaching of belief that knowlegde of real truth and of God may be obtained through meditation or spiritual insight, independently of the mind and senses*” (sebuah ajaran atau kepercayaan, bahwa pengetahuan tentang realitas kebenaran dan tentang Tuhan bisa didapatkan melalui meditasi atau pencerahan spiritual yang bebas dari peranan akal pikiran dan panca indra).<sup>10</sup>
- e. Menurut para sufi sendiri, mereka memberikan pengertian tasawuf sebagai berikut: Tasawuf pada umumnya bermakna menempuh kehidupan zuhud, menghindari gemerlap kehidupan duniawi, rela hidup dalam keprihatinan, melakukan berbagai jenis amalan ibadah, melaparkan diri mengerjakan shalat malam dan melakukan berbagai jenis wirid sampai fisik atau dimensi jasmani seseorang menjadi lemah dan dimensi jiwa atau rohani menjadi kuat.<sup>11</sup>

Tasawuf atau sufistik bukan ajaran anti-dunia, namun mengajarkan bagaimana caranya menjalani hidup di dunia yang materialis ini, agar jiwa tetap suci,

---

<sup>10</sup> Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), h. 27

<sup>11</sup> Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *op.cit.*, h. 7

batinnya tetap murni dan bersih, sehingga bisa betulbetul menemukan kebahagiaan hidup sejati, sejak masih hidup didunia ini, dan lebih lagi nanti pada kehidupan di akhirat. Jadi bertasawuf atau menjadi manusia sufi justru harus menyadari bahwa kehidupan itu bukanlah sebagai tempat untuk menjadi tempat berlari dengan hidup mengisolir diri, karena tidak menghendaki masalahmasalah dunia sama sekali, dari umat dan masyarakat, tetapi menjadikan kehidupan (dunia) ini sebagai ladang (lahan garapan) untuk dimanfaatkan (bukannya dihindari), dikelola, untuk takarub ilallah dan mencari ridho-Nya.

Maka tujuan akhir sufistik adalah memberi kebahagiaan kepada manusia, baik dunia maupun akhirat, dengan puncaknya menemui dan melihat Tuhannya.

Harun Nasution, sebagaimana dikutip oleh Budhi Munawwar Rahman, menyebutkan bahwa tasawuf atau sufisme mempunyai tujuan memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga disadari benar seseorang berada di hadirat Tuhan.<sup>12</sup> Sedangkan tasawuf sebagai ilmu pengetahuan mempelajari cara dan

---

<sup>12</sup> Budhi Munawwar Rahman, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, (Jakarta: Paramadina, 1995), h. 161

jalan bagaimana seorang muslim dapat berada sedekat mungkin dengan Allah. Dengan kata lain tujuan sufi adalah mendekati diri sedekat mungkin dengan Allah sehingga ia dapat melihat-Nya dengan mata hati bahkan ruhnya dapat bersatu dengan Tuhannya. Manusia sendiri menurut ajaran Islam esensinya cenderung bersifat pada kebenaran. Namun, manusia lahir dan dibesarkan oleh lingkungannya, pasti lingkungan akan memberikan nilai-nilai dan mempengaruhi dirinya.<sup>13</sup>

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu

---

<sup>13</sup> Hasbi Indra, *Diskursus Pendidikan Islam Kontemporer*, dalam Abuddin Nata (ed), (Jakarta: Persada Pustaka, 2001), h. 300



syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf.<sup>14</sup>

Dengan demikian, makna tasawuf dapat diartikan sebagai ilmu untuk mengetahui bagaimana cara menyucikan jiwa, menjernihan akhlaq, membangun dhahir dan batin, untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi dan meraih derajat sedekat-dekatnya dengan Tuhan. Yang mana didalam tasawuf terdapat ajaran ibadah, muamalah, dan akhlaq sebagai perhiasan bagi para Nabi dan Rasul. Insan Kamil menjadi tujuan para Sufi, Ma'rifatullah menjadi harapan bagi mereka, sehingga menjauhkan diri dari segala sesuatu yang akan menghalanginya dalam mencapai tujuan tersebut.

## **2. Macam-Macam Nilai-Nilai Sufistik**

Tasawuf merupakan upaya untuk membersihkan pandangan, meluruskan niat, dan cara untuk tidak terlalu mementingkan duniawi. Dalam tasawuf terdapat nilai-nilai yang menjadi hal penting untuk tasawuf itu sendiri. Nilai-nilai tasawuf adalah nilai-nilai sufistik menurut Imam al-Gazhali yang terdiri dari delapan tahapan yaitu, taubat, sabar, sukur, zuhud, tawakkal, mahabbah, ma'rifah, dan rida.

---

<sup>14</sup> M. Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka, 2003), h. 112

a. **Taubat**

Taubat berasal dari kata *tába* yang berarti kembali. Orang yang bertaubat kepada Allah SWT adalah orang yang kembali dari sifat-sifat yang tercela menuju sifat-sifat yang terpuji, kembali dari larangan Allah menuju perintah-Nya, kembali dari maksiat menuju taat, kembali dari segala yang dibenci Allah menuju yang diridhai-Nya.<sup>15</sup> Apabila seorang muslim melakukan kesalahan atau kemaksiatan maka wajib segera bertaubat kepada Allah SWT. Dalam QS. at-Tahrim ayat 8 Allah berfirman:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن  
يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا  
الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ ۗ نُورُهُمْ  
يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا  
وَأَغْفِرْ لَنَا ۗ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾ (ق، سورة التحريم: ٨)

*“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi*

---

<sup>15</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPII, 2006), h. 57

*dan orang-orang mu'min yang bersama dia. sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu." (QS. at-Tahrim: 8)*

Al-Junaid berpandangan bahwa *taubat* memiliki tiga makna: pertama, menyesali kesalahan, kedua, ketetapan hati untuk tidak kembali pada apa yang telah dilarang Allah, dan ketiga, adalah menyelesaikan atau membela orang yang teraniaya.

Seperti halnya al-Junaid, Abu Ali al-Daqqaq dalam Sodiman, membagi *taubat* menjadi tiga tahap. Tahap awal adalah *tawbat*, tahap tengah adalah kembali (*inabah*) dan ketiga adalah *awbah*. al-Daqqaq menempatkan *tawbah* di awal *awbah* di akhir dan *inabah* diantara keduanya. Menurut al-Daqqaq, siapa yang bertaubat takut akan siksa, maka ia tergolong orang yang bertaubat. Siapapun yang bertaubat karena mengharapkan pahala ilahi, ia berada dalam keadaan *inabah*. Dan siapa yang bertaubat semat-mata memenuhi perintah ilahi, bukan karena ingin mendapat

pahala maupun takut akan hukuman, ia berada dalam keadaan *awbah*.<sup>16</sup>

## b. Sabar

Sabar adalah menahan diri dari dorongan hawa nafsu demi menggapai keridhoan Allah dan mengingatnya dengan bersungguh-sungguh menjalani segala cobaan-cobaan yang Allah berikan.<sup>17</sup> Sabar juga dapat diartikan dengan, sikap yang kuat untuk menahan diri pada kesulitan yang dihadapinya, tetapi bukan berarti sabar itu langsung menyerahkan diri kepada Allah tanpa diikuti upaya untuk keluar dari kesulitan yang dihadapinya. Dalam al-Qur'an banyak ayat-ayat yang membahas tentang tesabaran. Salah satu ayat yang membahas tentang sabar terdapat pada ۞.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالشَّمْرِ وَالصِّبْرِ ۗ (ق، سورة البقرة: ١٥٥)

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan*

---

<sup>16</sup> Sodiman, *Menghadirkan Nilai-nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik*, jurnal, (Kendari STAIN Sultan Qaimuddin 2014), h. 44. <https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf>

<sup>17</sup> Rosidi, *Pengantar Akhlak Tasawuf*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), h. 9

*berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS al-Baqarah: 155)*

Menurut al-Sarraj dalam Sodiman, sabar itu terbagi atas tiga macam: orang yang berjuang untuk sabar (*mutashabir*), orang yang sabar (*shabir*), dan orang yang sangat sabar (*shabbar*). *Mutashabir* adalah orang yang sabar terhadap Allah (*fi Allah*), kadang ia sabar, kadang tidak. Jenis kesabaran ini adalah mewajibkan diri untuk menjauhi hal-hal yang terlarang, senantiasa menjalankan apa-apa yang diperintahkan. Sementara *shabir* adalah yang sabar terhadap Allah, untuk Allah, tidak merasa cemas, tidak dihinggapi rasa cemas, dan tidak mengeluh. Adapun orang yang sangat sabar (*shabbar*), menurut al-Sarraj, adalah orang yang menunjukkan kesabarannya terhadap Allah, untuk Allah, bersama Allah. Orang dalam golongan ini jika ditimpa seluruh penderitaan tidak akan lemah, tidak berubah hakekat, juga tidak (berubah) bentuk dan ciptaannya. Maksudnya, orang yang sangat sabar berarti sangat kuat. Kesabarannya tidak menggoyahkan

eksistensinya, baik secara formal-ideal maupun secara wujud fisik.<sup>18</sup>

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, sabar merupakan tindakan yang dilakukan untuk menahan dorongan hawa nafsu dalam berbagai bentuk cobaan yang diberikan oleh Allah, sehingga menjadikan peribasi seseorang menjadi lebih kuat, dalam menghadapi cobaan yang diberikan oleh Allah. Sehingga mendapat ridha dari Allah.

### c. Syukur

Secara terminologi syukur berasal dari bahasa Arab, berasal dari kata يشكر-شكرا شكر yang berarti berterimakasih, atau dari kata lain شكر yang berarti pujian atau ucapan terimakasih.<sup>19</sup> Sedangkan secara bahasa, syukur mengandung arti, sesuatu yang menunjukkan kebaikan dan penyebarannya. Sedangkan secara syar'i, pengertian syukur adalah, memberikan pujian kepada Allah SWT dengan cara melakukan amar ma'ruf dan nahi munkar, dalam pengertian tunduk dan berserah diri hanya kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ibrahim ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ<sup>ط</sup> وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ

عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ (ق،سورة ابرهم:٧)

---

<sup>18</sup> Sodiman, *Menghadirkan Nilai-nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik, jurnal*, (Kendari STAIN Sultan Qaimuddin 2014), h. 49. <https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf>

<sup>19</sup> *Ibid.*, h.11

*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan. "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".(QS. Ibrahim:7)*

Allah SWT memerintahkan kepada kaum muslim untuk selalu bersyukur kepada-Nya. Seperti firman-Nya dalam QS al- Baqarah ayat 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾ (ق، سورة البقرة: ١٥٢)

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu , dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (ni'mat)-Ku.”(QS. Al Baqarah :152)*

Manusia diperintahkan bersyukur kepada Allah SWT bukanlah untuk kepentingan Allah itu sendiri, karena Allah SWT *ghaniyun 'alamin* (tidak memerlukan apa-apa dari alam semesta), tapi justru untuk kepentingan manusia itu sendiri.<sup>20</sup> Seperti Firman Allah dalam QS Luqman ayat 12.

---

<sup>20</sup> Yunahar Ilyas, *op.cit.*, h. 53

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾ (ق، سورة

لقمان: ١٢)

*“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”(QS Luqman: 12)*

Menurut al-Gazali, dalam Malik mnyebut syukur mencakup ilmu, hal dan amal. Yang dimaksud dengan ilmu ialah pengetahuan tentang nikmat yang dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (al-Mun'im). Hal adalah rasa gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat. Sedangkan amal adalah melakukan apa yang menjadi tujuan dan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal di sini terkait dengan tiga hal, yakni hati, lisan dan anggota-anggota tubuh. Adapun kaitannya dengan hati ialah kehendak hati untuk kebaikan dan menyimpannya kepada semua makhluk.

Syukur dalam kaitannya dengan lisan adalah menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan berbagai pujian yang menunjukan kepada rasa terima



kasih itu. Adapun kaitannya dengan anggota-anggota tubuh adalah menggunakan nikmat karunia Allah dalam rangka ketaatan kepada-Nya dan menghindari diri dari kemungkinan menggunakannya untuk berbuat durhaka (maksiat) kepada-Nya (isti'mal ni'am Allah ta'ala fi ta'atih wa at-tawaqqi min al-isti'anah biha 'ala ma'siyatih). Seseorang baru dianggap bersyukur kepada Tuhannya jika ia telah menggunakan nikmat-Nya untuk hal-hal yang disenangi-Nya.<sup>21</sup>

#### **d. Zuhud**

Kata zuhud berasal dari bahasa Arab berupa kata dasar al-zuhd (الزهد) yang berarti ketiadaan perhatian. Sedangkan zhud dalam pengertian istilah Islam dikemukakan oleh beberapa ulam. Ibnu Taimiyyah mendefinisikan zuhud adalah, meninggalkan kesenangan yang tidak berguna di akhirat, yaitu kelebihan sesuatu yang mubah yang tidak dapat digunakan untuk membantu ketaatan pada Allah.

Abu al-Hamid al-Ghazali mendefinisikan zuhud dalam Nasirun sebagai, ketidak tertarikan kepada dunia dengan berpindah kepada akhirat atau ketidak tertarikan kepada sesuatu selain Allah berendah kepada Allah. Menurut al-Qusyairi orang yang zuhud adalah orang

---

<sup>21</sup> Malik Madany, *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*, jurnal, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018), h. 11-12.

yang tidak bangga karena keberadaan harta dunia dan tidak bersedih karena ketiadaan harta didunia.<sup>22</sup> Dari beberapa pendapat mengenai zuhud, zuhud dapat didefinisikan sebagai, penolakan terhadap sebagian kesenangan yang bersifat sementara, dumiawi dan nafsu untuk menggapai kesenangan yang bersifat hakiki, ukhrawi dan abadi.

Dalam al-Qur'an kata zuhud dapat ditemukan dalam QS Yusuf ayat 20

وَشَرَوْهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ  
الزَّاهِدِينَ ﴿ق، سورة يوسف: ٢٠﴾

*“Dan mereka menjual Yusuf dengan harga yang murah, yaitu beberapa dirham saja, dan mereka merasa tidak tertarik hatinya kepada Yusuf .” (QS Yusuf: 20)*

Zuhud adalah siap semangat untuk menggapai kebahagiaan akhirat. Orang yang zuhud sangat tertarik dengan janji-janji Allah dan Rasul-Nya dalam kehidupan di akhirat seperti di ridhai Allah, dimasukan ke surga di jauhkan dari siksa neraka, dinaungi di padang makhsar. Zuhud tidak hanya menolak yang

---

<sup>22</sup> Nasirudin, *Akhlaq Pendidikan (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), h. 81-34

haram, tetapi lebih dari menolak hal-hal yang bersifat duniawi yang tidak bermanfaat untuk dunia akhirat.

Menurut Abu Hasan al-Syadzili dalam Nasirun, keperluan manusia pada hal ikhwal keduniaan tidak dapat dikesampingkan. Menurutnya, yang dikatakan orang zuhud ialah orang yang menggunakan hal ikhwal keduniaan sekedar untuk memenuhi hajat hidupnya. Hajat hidup itu sendiri atas beberapa komponen. Ada yang berbentuk kebutuhan individual, keluarga, masyarakat, bahkan dalam hal bernegara.<sup>23</sup> Orang yang zuhud adalah yang mampu menggunakan segala hal ikhwal duniawi sesuai dengan ketentuan hukum dan etika, bukan untuk berlebih-lebihan dan berfoya-foya. Penggunaan materi yang demikian tidak dinilai bersifat keduniaan, karena segalanya untuk kepentingan pendekatan diri kepada Allah.

Al-Sarraj dalam Sodimn, membagi tiga kaum *zuhad*. *Pertama*, kelompok pemula (*mubtadiun*) mereka adalah orang-orang yang kosong tangannya dari harta milik, juga kosong kalbunya dari harta milik itu. *Kedua*, para ahli hakikat tentang zuhud (*mutahaqqiqun fi alzuhd*). Kelompok ini adalah orang-orang yang meninggalkan kesenangan-kesenangan jiwa dari apa-apa yang ada di dunia ini.

---

<sup>23</sup> Ibid., h.81-84

Menurut al-Sarraj dalam Sodiman, zuhud yang sesungguhnya di dunia ini adalah menahan jiwa dari segala kesenangan duniawi, karena ia harus bersikap zuhud terhadap kesenangan, pujian, penghormatan dari manusi. Siapa yang mampu bersikap zuhud terhadap kesenangan-kesenangan ini, ia sesungguhnya telah mencapai realitas (*haqiqat*) zuhud sejati. Kelompok inilah menurut al-Sarraj para ahli hakikat dalam berzuhud. *Ketiga*, adalah kelompok yang mengetahui dan meyakini, seandainya dunia ini dan seisinya menjadi harta milik mereka dan menjadi halal bagi mereka, tidak dihisab di akhirat nanti, juga tidak mengurangi kedudukan mereka di sisi Allah sedikitpun jua, namun kemudian mereka tetap bersikap zuhud semata karena Allah.<sup>24</sup>

**e. Qanaah**

Qanaah merupakan suatu sikap yang rela menerima dan selalu merasa cukup dengan hasil yang sudah diusahakan serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas juga perasaan kurang. Qanaah, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap

---

<sup>24</sup> Sodiman, Menghadirkan Nilai-nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik, jurnal, (Kendari STAIN Sultan Qaimuddin 2014), h. 47-48. <https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf>

aktif usaha.<sup>25</sup> Orang yang qanaah menganggap cukup dari apa yang ada sebagai karunia dari Allah, akan terbebas dari sifat *ghurur* (tertipu), tidak akan menyaingi Allah dari sifat *ujub* (bangga diri), dan dari sikap *su-ul adab* (akhlak yang buruk) kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam QS al- Baqarah ayat 273,

لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ  
ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ  
تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا  
مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (ق، سورة البقرة : ٢٧٣)

*“(Berinfaqlah) kepada orang-orang fakir yang terikat (oleh jihad) di jalan Allah; mereka tidak dapat (berusaha) di bumi; orang yang tidak tahu menyangka mereka orang kaya karena memelihara diri dari minta-minta. Kamu kenal mereka dengan melihat sifat-sifatnya, mereka tidak meminta kepada orang secara mendesak. Dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), maka sesungguhnya Allah Maha Mengatahui.” (QS al- Baqarah: 273)*

---

<sup>25</sup> Amin Syukur, *op.cit.*, h. 62

Qana'ah menurut Syaikh Nawawi dalam Ridwan, yaitu kita hanya boleh mengupayakan hal-hal yang penting. Tidak diperkenankan bagi kita untuk mencari hal yang melebihi hal yang penting. Hal yang penting itu berbentuk kebutuhan dan bermanfaat untuk akhirat, sedangkan hal yang tidak penting adalah sesuatu yang kita memancingnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat beragam, seperti permainan, mencari jabatan, dan segala hal yang tidak memberikan manfaat untuk akhirat.<sup>26</sup>

Qana'ah berdasarkan pendapat-pendapat di atas adalah suatu sikap rela menerima dan merasa cukup segala sesuatu yang dikaruniakan oleh Allah sebagai bentuk sikap untuk mengupayakan segala sesuatu untuk akhirat.

**f. Ridha**

*Ridha* dalam perspektif tasawuf berarti sebuah sikap menerima dengan lapang dada dan senang terhadap apapun keputusan dan perlakuan Allah kepada seorang hamba, entah itu menyenangkan atau tidak. Ridha kepada Allah muncul dari keyakinan bahwa ketetapan Allah terhadap sang hamba lebih baik

---

<sup>26</sup> Ridwan Hidayatulloh, *Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi AL-Bantani dan implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan*, jurnal, ( Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 201.), h. 7

daripada keputusan hamba bagi dirinya sendiri. Seperti firmanNya dalam al-Qur'an (QS.Al-Maidah: 119).

قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ ۗ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي  
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۖ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ  
ذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١١٩﴾ (ق، سورة المائدة: ١١٩)

*“Allah berfirman: "Ini adalah suatu hari yang bermanfaat bagi orang-orang yang benar kebenaran mereka. Bagi mereka surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai. mereka kekal di dalamnya selamanya. Allah ridha terhadapNya . Itulah keberuntungan yang paling besar".(QS.Al-Maidah: 119).*

Menurut al-Ghazali dalam Sodiman, ridha merupakan buah dari cinta (mahabbah). Jika telah kokoh cinta sang hamba kepada Allah dan ia tenggelam dalam lautan cinta-Nya, maka ia akan rela terhadap apapun yang dilakukan Sang Kekasih.<sup>27</sup>

#### **g. Mahabah**

Menurut al-Ghazali Sodiman, al-mahabbah adalah maqam sebelum rida. Kaum sufi mendasari ajaran mereka tentang cinta dengan Alquran, hadis, dan

---

<sup>27</sup> Sodiman, Menghadirkan Nilai-nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik, jurnal, (Kendari STAIN Sultan Qaimuddin 2014), h. 50-51. <https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf>

atsar (perkataan, tindakan, dan ketetapan sahabat). Seperti dalam firman Allah dalam al-Qur'an surat (QS. Ali Imran: 31).

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ  
ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾ (ق، سورة العنمران: ٣١)

“ Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Ali Imran: 31).

Menurut Ibn Qudamah dalam Sodiman, tanda cinta kepada Allah swt. adalah senantiasa berzikir kepada Allah; gemar mengasingkan diri hanya untuk bermunajat kepada-Nya seperti membaca Alquran dan tahajud, merasa rugi bila meewatkan waktu tanpa menyebut nama-Nya; dan menyayangi semua hamba Allah, mengasihani mereka dan bersikap tegas terhadap musuh-musuh-Nya.<sup>28</sup>

## B. Senam Pernafasan

### 1. Pengertian Senam Pernafasan

Senam pernafasan terdiri dari kata ‘senam’ dan ‘pernafasan’. Senam merupakan terjemahan dari kata

---

<sup>28</sup> Miswar, *Maqamat (Tahapan yang Harus Ditempuh dalam Proses Bertasawuf)*, jurnal, (Medan, UIN-SU Medan 2017), h. 18. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ansiru/article/view/1219>



*Gymnastiek* (bahasa Belanda) dan *Gymnastic* (bahasa Inggris) yang berasal dari bahasa Yunani (*Greek*), yaitu *Gymnos* yang artinya telanjang atau setengah telanjang. Pada zaman Yunani kuno *Gymnastic* dilakukan dengan tidak memakai pakaian atau dengan badan telanjang. Hal ini dimaksudkan agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang bebas dan sempurna.<sup>29</sup>

Sedangkan pernafasan adalah suatu peristiwa tubuh kekurangan oksigen ( $O^2$ ) kemudian oksigen yang ada di luar tubuh dihirup (inspirasi) melalui organ-organ pernafasan, dan pada keadaan tertentu, bila tubuh kelebihan karbon dioksida ( $CO^2$ ) maka tubuh berusaha untuk mengeluarkannya dari dalam tubuh dengan cara menghembuskan napas (ekspirasi) sehingga terjadi sesuatu keseimbangan antara oksigen dan karbon dioksida dalam tubuh.<sup>30</sup>

Proses pernafasan dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu pernafasan *eksternal* dan pernafasan *internal*. Pernafasan *eksternal* adalah masuknya udara ke dalam saluran pernafasan hingga paru-paru, sedangkan pernafasan internal adalah pertukaran gas yang terjadi antara sel dan cairan disekitarnya. Pada pernafasan *eksternal*, oksigen

---

<sup>29</sup> Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA: Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004*, (TK: Yudhistira, 2004), h. 151

<sup>30</sup> Syaifuddin, *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*, ( Jakarta : Salemba Medika, 2011) h. 143

diambil melalui hidung dan mulut kemudian menuju *trakhea* dan pipa *bronkiolus* <sup>2</sup> dan berakhir di *alveolus*. Pada pernafasan *internal*, oksigen diambil oleh hemoglobin sel darah merah dan dibawa ke jantung untuk diedarkan ke seluruh tubuh, sedangkan sisa hasil buangan oksidasi berupa karbondioksida dinafaskan keluar tubuh melalui hidung dan mulut.<sup>31</sup>

Secara fisiologis senam pernafasan adalah, cara bernafas dengan menahan dan menekan nafas dibawah perut sambil bergerak. Senam pernafasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan dengan pola olah nafas, olah gerak, dan olah batin.<sup>32</sup>

Selain itu menurut Wisnu Wardoyo dalam Sigit Nugroho, senam pernafasan adalah ilmu yang mengutamakan olah napas, relaksasi, dan fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernafasan biasa menjadi sistem pernafasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber-

---

<sup>31</sup> Anik Anwar, *Ringkasan Biologi*, (Bandung: Ganeca Exact, 1984), h. 264

<sup>32</sup> Sigit Nugroho, “*Senam Pernapasan menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga*”, Dosen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, h. 1 [Http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/SENAM+PERNAPASAN+TERHADAP+FAAL+OLAHRAGA.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/SENAM+PERNAPASAN+TERHADAP+FAAL+OLAHRAGA.pdf).

sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernafas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat. Yang nantinya berguna untuk mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit.<sup>33</sup>

Berdasarkan pengertian diatas, senam pernafasan adalah menejemen pernafasan pada sistem pernafasan yang digunakan untuk memproses metabolisme tubuh eirama dengan waktu benafas, sebagai penangkal dan penyembuh organ yangada pada tubuh dari kondisi sakit.

## **2. Jenis-jenis Senam Pernafasan**

Secara umum ada empat macam pengeolahan nafas yang umum dilakukan yaitu :

### **a. Pernafasan Perut**

Pernafasan perut dilakukan dengan cara duduk tegak sambil bersilah dengan kedua kaki terjantai menyentuh lantai, kedua tangan diletakkan di atas lutut, tarik nafas sedalam mungkin hingga memenuhi rongga paru-paru. Ketika menarik nafas, perut akan

---

<sup>33</sup> *Ibid.*, h. 7

mengembang dan saat menghembuskan nafas, perut akan mengempis.<sup>34</sup>

**b. Pernafasan Dada**

Pernafasan dada dilakukan dengan cara yang hampir sama dengan pernafasan perut, hanya ketika melakukan pernafasan perhatiannya lebih diarahkan kearah dada. Pada saat menarik nafas, dada dikembangkan dan saat menghembuskan nafas perut dikempiskan.<sup>35</sup>

**c. Pernafasan Pundak**

Pernafasan pundak dilakukan dengan cara yang hampir sama dengan pernafasan perut dan dada, hanya ketika bernafas perhatian lebih diarahkan kebagian pundak. Saat menarik nafas udara dibawa sampai kebagian pundak atau dada bagian atas, sehingga pundak akan naik.<sup>36</sup>

**d. Pernafasan Gabungan atau Sempurna**

Pernafasan gabungan atau sempurna dilakukan dengan cara, ambil sikap duduk seperti pernafasan perut, dada, dan pundak. Tarik nafas sedalam mungkin dimulai dengan mengembungkan perut, kemudian dada

---

<sup>34</sup> Fadhil ZA, “*Teknik Pengolahan Nafas*”, dalam journal Kesehatan/ Teknik Dzikir Pernapasan, (tb, 2009), [Http://www.fadhilza.com/2009/03/kesehatan/teknik-pengolahan-nafas.html](http://www.fadhilza.com/2009/03/kesehatan/teknik-pengolahan-nafas.html)

<sup>35</sup> Ibid.,

<sup>36</sup> Ibid.,

berkembang dan pundak diangkat ke atas, kemudian hembuskan nafas dimulai dengan mengempiskan perut dilanjutkan dengan menurunkan dada dan pundak. Ketika menarik nafas kita akan merasakan bahwa seluruh ruang paru-paru dipenuhi udara, dan sebaliknya ketika menghembuskan nafas paru-paru akan dikosongkan dengan sempurna.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Ibid.,

### **BAB III**

## **GAMBARAN SENAM PERNAFASAN MAHATMA**

#### **A. Senam Pernafasan Mahatma**

##### 1. Sejarah Singkat Senam Pernafasan Mahatma

Mahatma didirikan pada tanggal 28 Oktober 1995 di Jakarta oleh K.H. DR. Achmad Riva'i. Dipilihnya tanggal tersebut sengaja dipatenkan dengan hari Sumpah Pemuda agar semangat Sumpah Pemuda yang berisi semangat persatuan, kesetiaan dan saling menghormati dapat mewarnai Mahatma.<sup>1</sup>

Nama Mahatma (Maju Sehat Bersama) telah mendapat Hak Cipta dari Direktorat Jendral (Ditjen), Hak Kekayaan Intelektual (HAKI), Departemen Kehakiman dan Hak Asasi Manusia dengan nomer HGNOJ00-02-16778 pada tanggal 7 Agustus 2003. Perlindungan Hak Cipta atas nama Mahatma ini berlaku sejak terdaftar dengan nomor pendaftaran 546123 pada tanggal 1 Agustus 2002.<sup>2</sup> Demikian juga lambang Mahatma yang berupa nama Mahatma yang diapit oleh dua garis dan berupa lingkaran, telah mendapat Hak Cipta dari Departemen Kehakiman dan Hak Asasi Manusia dengan nomor 123197 pada tanggal 18 Februari 2003. Perlindungan Hak Cipta atas logo Mahatma

---

<sup>1</sup> Achmad Riva'i, *Pedoman Organisasi dan Pelatih MAHATMA (Maju Sehat Bersama)*, (Depok:Yayasan Mahatma Indonesia,2015), h. 2

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 3

ini berlaku selama 50 tahun, terhitung sejak tanggal 28 Oktober 1995.<sup>3</sup>

Untuk memenuhi ketentuan pemerintah bahwa setiap organisasi kemasyarakatan harus terdaftar dan mendapatkan izin dari Pemerintah, maka dibentuk Yayasan Mahatma Indonesia yang menjadi induk organisasi Mahatma.<sup>4</sup> Pembuatan Akte notaris Yayasan Mahatma Indonesia dikeluarkan di Kantor Notaris Sri Hasmiyati S.H yang berdomisili di Jakarta Timur dengan Akte Notaris Nomor 2, tanggal 19 Oktober 2005, yang kemudian disahkan menjadi Badan Hukum oleh Menteri kehakiman dengan Surat Keputusan Menteri Kehakiman Nomor C-2178.HT.01.05 TH 2006, pada tanggal 27 September 2006. Yayasan Mahatma juga terdaftar pada Direktorat Jendral Pajak, Departemen Keuangan Republik Indonesia, di Kantor Pelayanan Pajak Jakarta Timur, dengan NPWP (Nomor Pokok Wajib Pajak) 02.448.327.3-005.000.<sup>5</sup>

Mahatma, bukanlah nama yang diambil dari bahasa Sansekerta maupun Indian, namun merupakan singkatan dari kata Maju Sehat Bersama. Mahatma didirikan dengan niat suci, untuk mengajak orang menjadi sehat, dengan cara yang

---

<sup>3</sup> *Ibid*

<sup>4</sup> *Ibid.*, h. 2

<sup>5</sup> *Ibid.*, h. 2-3

cepat, murah, mudah, dan aman.<sup>6</sup> Berbagai penyakit fisik yang sudah terbukti dapat diobati dalam waktu sangat cepat melalui latihan Mahatma, antara lain penyakit asthma, alergi, maag, darah tinngi, darah rendah, jantung, kencing manis (diabetes mellitus), kencing batu, ginjal, lever, ambeien, sinusitis, migran, vertigo, lemah syahwat, sering masuk angin, pegal-linu, cepat lelah, mabuk perjalanan, dan berbagai penyakit fisik lainnya. Bahkan dengan mengikuti latihan Senam Pernafasan Mahatma kita akan terbebas dari kebiasaan dan ketergantungan menggunakan obat-obatan.<sup>7</sup>

Disamping itu dengan mengikuti latihan Senam Pernafasan Mahatma, emosi lebih terkendali, sehingga orang yang pemarah maupun yang mudah tersinggung akan menjadi lebih sabar dan menjadi orang yang mampu mengendalikan diri. Demikian juga penyakit stress akan hilang dan berubah menjadi rasa tenang, damai dan bahagia. Laitan Senam Pernafasan Mahatma juga membebaskan kita dari penyakit non-fisik, seperti guna-guna, magic, santet, teluh, pelet, dan sejenisnya. Sedangkan bagi yang sudah sehat , dengan mengikuti latihan Senam Pernafasan Mahatma akan menjadikan badan semakin kuat, sehingga dapat bekerja lebih giat, lebih semangat dan lebih produktif.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> [http://Mahatma-orp.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21&Itemid=39](http://Mahatma-orp.com/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=39)

<sup>7</sup> *Ibid*

<sup>8</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 3



Untuk mencapai kemajuan kesehatan yang luar biasa ini, Mahatma melatih tiga kekuatan yang sangat luar biasa, yaitu: jurus, nafas, dzikir. Kekuatan yang pertama adalah jurus, terdiri dari sepuluh jurus dasar yang mempunyai manfaat luar biasa terhadap kesehatan. Jurus-jurus tersebut berfungsi :

- a. Melancarkan peredaran darah.
- b. Memperkuat organ-organ tubuh.
- c. Membunuh bibit penyakit.
- d. Mengaktifkan antibodi tubuh.
- e. Menormalkan metabolisme tubuh.

Kekuatan kedua adalah nafas. Nafas ini dilakukan dengan cara melakukan nafas segitiga yaitu nafas tarik, nafas tekan, dan nafas buang, yang seluruhnya dipusatkan dibawah pusar (sekitar dua centimeter atau dua jari dibawah pusar). Bila arah nafas benar, maka akan mengaktifkan energi listrik tubuh (bio energi) yang dapat mengobati berbagai macam penyakit.

Kekuatan ketiga adalah kekuatan yang paling dahsyat, yaitu Dzikir. Dengan dzikir, hati menjadi tenang, sehingga muncul kasih sayang, rasa syukur, kedamaian, kebahagiaan, kegembiraan dan semangat luar biasa.

Menurut kedokteran 70% penyakit manusia disebabkan karena hati yang gundah (stress). Hati yang stres ini membuat daya tahan tubuh menjadi lemah sehingga

mudah diserang oleh bibit-bibit penyakit. Dengan dzikir, hati akan menjadi tenang, sehingga badan akan menjadi sehat.<sup>9</sup>

## 2. Biografi Pendiri Senam Pernafasan Mahatma

Bapak Guru Besar Mahatma K.H. DR. Achmad Riva'i adalah penggerak Senam Pernafasan Mahatma dari tahun 1995 hingga 2019 saat ini. Putra dari bapak Raden Haji Abdullah Marto Prawiro dan ibu Ratu Hajah Sunarsih yang lahir pada tanggal 17 Desember 1962. Beliau mengawali pendidikannya dari pendidikan formal dimulai dari pendidikan sekolah dasar di SD Priyangan Bandung selama 6 tahun hingga dinyatakan lulus pada tahun 1975. Setelah itu dilanjutkan pada sekolah menengah pertama di SMP Putra 2 Bandung selama 3 tahun dan dinyatakan lulus pada tahun 1980. Selanjutnya beliau meneruskan sekolah menengah atas di SMA 10 Bandung selama 3 tahun dan dinyatakan lulus pada tahun 1983. Tidak berhenti di situ, beliau pun kembali melanjutkan pendidikannya pada jenjang sarjana di Universitas Pajajaran dan mengambil Jurusan Kimia dan setelah lulus dari Universitas Pajajaran beliau melanjutkan pendidikannya di Institut Dakwah wal Khitobah Jakarta.<sup>10</sup> Dari tahun ke tahun Senam Pernafasan Mahatma mempunyai progres kemajuan yang sangat pesat, hingga saat

---

9

[http://Mahatma-orp.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21&Itemid=39](http://Mahatma-orp.com/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=39)

<sup>10</sup> Wawancara dengan Bapak Pembina Senam Pernafasan Mahatma, 03 April 2019

ini sudah banyak cabang Senam Pernafasan Mahatma yang telah berdiri di berbagai daerah di pulau Jawa dan di luar Jawa. Telah banyak berkembang Pelatih-pelatih yang berprestasi di masing-masing cabang. Banyaknya anggota muda membuat Senam Pernafasan Mahatma memiliki banyak penerus muda yang mampu meneruskan perkembangan Senam Mahatma untuk membuat masyarakat menjalani hidup lebih sehat. <sup>11</sup>

## **B. Profil Senam Pernafasan Mahatma**

### 1. Lokasi

Pelatihan Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo bertempat di Kampus satu UIN Walisongo Semarang yang beralamatkan di jalan Walisonggo No3-5. Sedangkan latihan Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo dilakukan pada setiap hari Sabtu pagi jam 07.00- selesai. <sup>12</sup>

### 2. Makna dan Tujuan Senam Pernafasan Mahatma

#### a. Makna Senam Pernafasan Mahatma

Makna yang terdapat pada Senam Pernafasan Mahatma terdapat pada lambang yang dimiliki Senam Pernafasan Mahatma. Lambang berbentuk nama MAHATMA yang diapit oleh dua garis di sebelah atas dan bawah serta lingkaran bertuliskan “Olahraga

---

<sup>11</sup>*Ibid.*, h. 2

<sup>12</sup> Wawancara dengan Bapak Munif (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo), 25 September 2018

Pernafasan” dan “Maju Sehat Bersama”.<sup>13</sup> Sesuai dengan namanya Mahatma (Maju Sehat Bersama) yang mengajak kita Maju dan Sehat bersama-sama, dimana seluruh anggota Senam Pernafasan Mahatma akan merasa lebih sehat jasmani dan ruhani setelah mengikuti latihan Senam Pernafasan Mahatma.



#### b. Tujuan Senam Pernafasan Mahatma

Tujuan dari senam pernafasan Mahatma adalah sehat dan silaturahmi, karena didirikannya Senam Pernafasan Mahatma untuk menolong orang-orang yang sakit.<sup>14</sup> Mahatma adalah olahraga pernafasan yang didirikan dengan niat suci agar hidup bisa bermanfaat untuk orang lain, dengan cara mengajak orang menjadi sehat dan terbebas dari penderitaan sakitnya dengan cara yang cepat, murah, mudah, dan aman. Semua ini dilakukan dengan niat ikhlas mengharap keridhaan-

---

<sup>13</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 2

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 2

Nya. Agama mengajarkan “*Sebaik-baiknya manusia yaitu yang paling bermanfaat untuk orang lain*”, untuk itu Mahatma didirikan dengan niat suci agar hidup bisa bermanfaat untuk orang lain dengan cara menolong orang-orang yang menderita sakit agar terbebas dari penderitaan sakitnya dengan cara yang cepat, mudah, murah, dan aman.

Disamping itu, tidak semua penyakit dapat diobati secara medis kedokteran, misalnya seperti penyakit Aids, sampai sekarang ini belum ditemukan obatnya. Jngankan penyakit yang berat seperti Aids, penyakit ringan seperti alergi saja banyak diderita masyarakat dan sampai sekarang belum ditemukan obat yang dapat mengfhilangkannya. Belum lagi penyakit cepat *emosi*, cepat marah, mudah tersinggung belum ditemukan obatnya. Untuk mendapatkan kesehatan ini, dilakukan dengan cara memadukan antara jurus yang luar biasa, dengan kekuatan dahsyat yang terpendam dalam diri kira sendiri, yaitu nafas. Kemudian digabungkan dengan kekuatan yang paling dahsyat, yaitu mendekatkan diri dan memohon pada yang Maha Kuasa. Dengan mengolah ketiga kekuatan dahsyat ini akan menghasilkan manfaat yang sangat luar biasa.

## C. Program Senam Pernafasan Mahatma

### 1. Gerakan- gerakan dan Jurus Senam Pernafasan Mahatma

Gerakan-gerakan dalam Senam Pernafasan Mahatma terdiri sepuluh jurus dan dua jurus putar: ***Jurus dasar satu*** adalah gerak menggesek perut yang dimulai dari telapak tangan dipinggang yang berlawanan menuju sisi tangan sendiri, kemudian tangan mengepal berada di pinggang lalu telapak tangan sisi ibu jari menggesek perut kearah bawah sekitar 45 derajat.<sup>15</sup> Manfaat dari jurus dasar satu adalah, mengobati penyakit bagian dalam manusia, terutama penyakit lambung (maag) atau sakit ulu hati dan gangguan pencernaan lainnya. Sekaligus meningkatkan kadar HDL dalam darah yang berfungsi menurunkan kadar kolesterol LDL, sehingga peredaran darah lebih lancar. Dengan peredaran darah lebih lancar, tubuh akan menjadi lebih sehat dan semangat kerja lebih tinggi.<sup>16</sup>

***Jurus dasar dua*** adalah gerak menepuk punggung, menggesek dada dengan telapak tangan sisi kelingking, sampai ke pinggang, kemudian mengarahkan gesekan telapak tangan pada sisi kelingking, lalu dibalik telapak tangan pada sisi ibu jari menggesek perut dengan jari-jari

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>16</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

terbuka digerakkan sekitar 45 derajat ke bawah.<sup>17</sup> Manfaat dari jurus dasar dua adalah, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan semangat kerja. mengobati penyakit lesu, lelah, lemah, bahkan mengobati penyakit lemah syahwat.<sup>18</sup>

***Jurus dasar tiga*** adalah gerakan tangan menggesek payudara dan menggerakkan telapak tangan yang menghadap ke depan secara kuat dan cepat.<sup>19</sup> Manfaat dari jurus dasar tiga adalah, mengaktifkan antibodi tubuh (mengaktifkan kelenjar getah bening yang memproduksi sel darah putih) sehingga mengobati penyakit alergi, seperti alergi debu, alergi dingin, dan alergi makan. Sekaligus mengobati berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh virus, seperti penyakit hepatitis B, hepatitis C, dan lain sebagainya<sup>20</sup>

***Jurus dasar empat*** adalah gerak mengayunkan telapak tangan kebawah samping, dilanjutkan ayunan ke atas kepala lalu diturunkan dengan mempertemukan kedua telapak tangan didepan dada, kemudian ayun kedua telapak tangan kesamping.<sup>21</sup> Manfaat dari jurus dasar empat adalah, melancarkan saluran pernafasan, sehingga mengobati

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>18</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>19</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>20</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>21</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

penyakit asthma. Sekaligus memperbesar volume hisap paru-paru sehingga oksigen yang dihirup lebih banyak, dengan oksigen lebih banyak membuat hidup lebih sehat, hidup terasa lebih segar dan semangat kerja meningkat.<sup>22</sup>

**Jurus dasar lima maju** adalah gerak menggesek perut dari sisi masing-masing tangan kemudian diayun kedepan.<sup>23</sup> Manfaat dari jurus dasar lima maju adalah, memperbaiki fungsi keseimbangan tubuh dengan cara menormalkan fungsi otak kecil yang terdapat dibagian kepala. Sehingga meningkatkan daya tahan tubuh dan menghilangkan kebiasaan mabuk perjalanan. Juga berfungsi membangkitkan kepekaan (indra ke-enam).<sup>24</sup>

**Jurus lima putar** adalah jurus lima yang kemudian saat tangan masih berada di pinggang, badan diatur memutar dengan menggerakkan kaki kebelakang.<sup>25</sup> Manfaat dari jurus lima putar adalah, jurus lima putar sangat ampuh membuang berbagai macam penyakit, asalkan putarannya cepat dan banyak. Namun hati-hati bila terjatuh, jaga kepala jangan sampai terbentur.<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>23</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>24</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>25</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>26</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162



***Jurus dasar enam*** adalah gerak menembak wajah dengan dua tangan dan menggesek pinggang kearah 45 derajat kebawah dengan menggunakan telapak tangan sisi kelingking.<sup>27</sup> Manfaat dari jurus dasar enam adalah, mengobati penyakit ginjal, kencing batu, dan sakit pinggang.<sup>28</sup>

***Jurus tujuh maju*** adalah gerak memukul atau menebas dengan telapak tangan sisi kelingking dari arah sisi tangan kearah yang berlawanan dengan menggunakan sisi kelingking telapak tangan.<sup>29</sup> Manfaat dari jurus tujuh maju adalah, untuk mengobati penyakit jantung.<sup>30</sup>

***Jurus tujuh putar*** adalah gerak jurus tuju yang kemudian melempar kaki pada sisi tangan yang sama dengan yang memukul, dilemparkan kebelakang, dan menjadi seolah berputar.<sup>31</sup> Manfaat dari jurus tujuh putar adalah, seperti jurus lima putar, yaitu membuang semua penyakit, asalkan putarannya cepat dan banyak.<sup>32</sup>

***Jurus dasar delapan*** adalah gerak menarik tangan kearah pinggang, dan kemudian menusukkan tangan yang

---

<sup>27</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>28</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>29</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>30</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>31</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>32</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

sama kedepan dengan kuat. Jari-jari merapat.<sup>33</sup> Manfaat dari jurus dasar delapan adalah, mengobati penyakit kencing manis (diabetes mellitus) dengan cara menormalkan fungsi hormon insulin (yang diproduksi di pankreas dan berfungsi mengubah glukosa menjadi glikogen). Juga memperkuat otot-otot perut.<sup>34</sup>

***Jurus dasar sembilan*** adalah gerak melempar telapak tangan keatas arah kebelakang pada sisi tangan yang sama.<sup>35</sup> Manfaat dari jurus dasar sembilan adalah, mengobati penyakit pegal linu di punggung sehingga tidak perlu lagi kerokan masuk angin. Mengobati gangguan penyakit tulang belakang dan menormalkan fungsi ormon adrenalin (yang mengubah glikoma menjadi glukosa) sehingga semangat kerja lebih tinggi.<sup>36</sup>

***Jurus dasar sepuluh*** adalah gerak kedua telapak tangan mengitari kepala, dan dihadapkan kedepan lalu dihentakkan dengan kuat.<sup>37</sup> Manfaat dari jurus dasar sepuluh adalah, mengobati berbagai macam penyakit dikepala,

---

<sup>33</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>34</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>35</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

<sup>36</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>37</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

seperti migran, vertigo, sakit kepala, cepat pusing, cepat emosi, dan darah tinggi. Juga meningkatkan indra keenam.<sup>38</sup>

Semua jurus yang ada pada Senam Pernafasan Mahatma, semua dilakukan dengan menahan nafas dan selalu berzikir mengingat Allah SWT. Arah dan posisi telapak tangan, tangan, jari, serta gesekan dan sentuhan yang dilakukan dalam tiap jurus ini akan dihubungkan langsung dengan manfaat dan dinamika energinya. Pengembangan 10 jurus dasar ini berdasarkan 10 fungsi jari yang dimiliki manusia secara umum, sehingga jika jurus-jurus tersebut dapat dilakukan dengan sempurna maka 10 fungsi jari dapat bekerja secara maksimal.

## 2. Tata tertib dan Etika Anggota Senam Pernafasan Mahatma

Dalam Senam Pernafasan Mahatma, anggota senam dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu, anggota aktif, anggota tidak aktif dan anggota bebas iuran. Setelah menjadi anggota Mahatma, maka seumur hidup akan tetap dianggap sebagai anggota Mahatma. Setelah menjadi anggota Mahatma terdapat beberapa tata tertib dan etika yang harus selalu dipatuhi oleh setiap anggota.

### a. Tata tertib Anggota Saat Mengikuti Latihan

Tata tertib yang harus dilakukan anggota Mahatma saat latihan adalah:<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 162

<sup>39</sup> *Ibid.*, h. 57

- 1) Buku anggota dikumpulkan sebagai tanda kehadiran latihan begitu datang ketempat latihan, dan diserahkan langsung kepada pelatih yang sedang bertugas.
  - 2) Sewaktu mengikuti latihan, anggota dilarang menggunakan perhisn dan jam tangan.
  - 3) Ditempat latihan dilarang meludah, buang ingus, dan tolak pinggang.
  - 4) Dilarang makan dan minum setelah nafas buka sampai nafas tutup.
  - 5) Sewaktu mengikuti latihan, anggota pria dilarang menggunakan kaos dalam, karena basahnya kaos dalam (karena keringat) tidak baik bagi untuk kesehatan.
  - 6) Sewaktu latihan, anggota yang keuar atau masuk lapangan harus minta izin kepada pelatih.
- b. Tata tertib Anggota yang Datang Terlambat
- Untuk anggota yang datang terlambat beberapa tata tertib yang harus dilakukan adalah:<sup>40</sup>
- 1) Memberi tahu pelatih dari jarak jauh dengan cara salam jarak jauh.
  - 2) Menyerahkan buku absensi anggota kepada pelatih, untuk bukti latihan.
  - 3) Berdoa dan melakukan nafas buka sendiri.

---

<sup>40</sup> *Ibid*

- 4) Bila ada dua orang atau lebih, maka salah seorang memimpin doa dan nafas buka.
  - 5) Kemudian langsung membuat jurus satu tanpa melalui pemanasan.
  - 6) Membuat jurus satu sebanyak empat kali, kemudian langsung ke jurus yang sedang dilakukan anggota lainnya.
- c. Tata tertib Pelatih saat Melatih Anggota
- 1) Sesama pelatih harus saling menghormati. Tidak boleh memperlihatkan rasa kesal maupun menyalahkan pelatih lainnya di depan anggota. Segala kritik maupun ketidakpuasan terhadap sesuatu hal harus dibicarakan secara interen dan dilakukan dengan cara baik-baik.
  - 2) Pelatih wajib datang 30 menit sebelum latihan dimulai, dimaksudkan untuk menghindari pelatih datang terlambat. Sekaligus untuk memberi kesempatan kepada anggota menanyakan nafasa atau jurus yang dirasa belum tepat.
  - 3) Pelatih tidak boleh menggunakan assesoris (perhiasan) kecuali arloji.
  - 4) Pelatih dilarang merokok selama waktu latihan (dari nafasa buka sampai nafas tutup).
  - 5) Pelatih harus tegas sewaktu melatih dan ramah diluar latihan.

- 6) Segala tindakan atau pengumuman yang mengatas namakan pelatih, terlebih dulu harus dimusawarahkan dalam rapat pelatih.
  - 7) Para pelatih, baik dewan pelatih, pelatih inti, pelatih tetap, pelatih madya dan asisten pelatih, bila akan melatih ditempat lain (cabang atau unit yang bukan pelatih tersebut terdaftar sebagai anggota Mahatma), harus meminta izin kepada ketua cabang atau unit yang dikunjungi, sebagai satu tata krama (etika) yang harus dijaga.
  - 8) Ketua jaringan tidak perlu meminta izin bila melatih di cabang atau unit yang dipimpinnya.
  - 9) Ketua cabang tidak perlu meminta izin kepada ketua unit di unit yang dipimpinnya.<sup>41</sup>
- d. Tata tertib Melatih ditempat lain
- Bila pelatih melatih ditempat lain maka harus meminta izin kepada ketua cabang atau unit dimana dia melatih. Kecuali bila ditugaskan oleh ketua jaringan melatih ditempat lain, maka tidak perlu meminta izin, namun harus menyerahkan surat tugas dari ketua jaringan.<sup>42</sup>
- e. Tata tertib Pada Saat Pengumuman atau Pengarahan di Depan

---

<sup>41</sup> *Ibid.*, h. 85-86

<sup>42</sup> *Ibid.*, h. 86

Ketika salah seorang pelatih memberikan pengumuman atau pengarahan didepan anggota, maka para pelatih lainnya yang sedang duduk didepan menghadap anggota dilarang bicara, karena akan menjatuhkan wibawa yang sedang bicara. Bila ada yang ingin dibicarakan dengan sesama pelatih atau dengan anggota, maka agar pindah dari hadapan anggota.<sup>43</sup>

f. Tata tertib Nafas Tutup dan Salam

Ketika akan nafas tutup, disusun berjarakan jabatan kepeletihannya. Yang jabatan kepelatihannya lebih tinggi di kanan (di lihat dari posisi yang melakukan nafas tutup) dan ketika salaman harus tertib dan dimulai dari yang jabatan kepelatihannya lebih tinggi. Tidak diperbolehkan berdesakan dan meninggalkan lapangan tanpa bersalaman.<sup>44</sup>

g. Aturan Ketika Pembina, Ketua Jaringan atau Ketua Cabang Datang

Nilai pembina, ketua jaringan atau ketua cabang datang, maka pelatih yang sedang menghitung atau memberi pengarahan harus seketika menghentikan kegiatannya, dan langsung menyambut. Dengan cara meminta kepada semua anggota untuk bertepuk tangan

---

<sup>43</sup> *Ibid*

<sup>44</sup> *Ibid*

menyambut sebagai rasa hormat kepada guru, bukan untuk menyanjung.<sup>45</sup>

h. Tugas dan Wewenang Pelatih

- 1) Dewan pelatih : Memberikan pengarahan kepada pelatih inti, pelatih tetap, pelatih madya, asisten pelatih dan anggota. Memperbaiki jurus dan nafas anggota dan pelatih dibawahnya.
- 2) Pelatih inti : Memberi pengarahan kepada pelatih tetap, pelatih madya, asisten pelatih dan anggota. Memperbaiki jurus dan nafasa anggota dan pelatih dibawahnya.
- 3) Pelatih tetap : Memberikan pengarahan kepada pelatih madya dan anggota. Memperbaiki jurus dan nafas anggota dan pelatih dibawahnya.
- 4) Pelatih madya : Memberi pengarahan kepada asisten pelatih dan anggota. Memperbaiki jurus dan nafas anggota dan pelatih dibawahnya.
- 5) Asisten pelatih memberikan pengarahan kepada anggota dan memperbaiki jurus dan nafas anggota.<sup>46</sup>

i. Etika saat Berada di Tempat Latihan

Sopan santun, akhlaq, etika, sikap, tingkah laku, tata krama, merupakan sesuatu yang sangat penting

---

<sup>45</sup> *Ibid*

<sup>46</sup> *Ibid*



dalam hidup ini. Bahkan Nabi bersabda orang yang paling Nabi cintai adalah orang yang baik akhlaqnya.

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِنَّ مِنْ أَخْيَرِكُمْ أَحْسَنُكُمْ خُلُقًا (رواه البخارى)

*Abdullah bin Amru (sahabat Nabi) berkata: Rasulullah shalallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya orang yang terbaik di antara kalian adalah yang paling baik akhlaqnya." (inna min akhyarikum ahsanakum khuluqo). (HR. Bukhari-5.569)<sup>47</sup>*

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ  
أَكْمَلِ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ بِأَهْلِهِ (رواه الترمذى)

*Aisyah berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya orang yang paling sempurna imannya, adalah orang yang paling baik akhlaqnya, dan paling lembut terhadap keluarganya." (Inna min akmali mu'minin iyamaanaan, ahsanuhum khuluqoo, walthovuhum bi ahlihi). (HR. at-Tirmidzi-2.537)<sup>48</sup>*

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ مَنْ  
فَقَّهَ الرَّجُلَ رَفَّقَهُ فِي مَعِيشَتِهِ (رواه احمد)

---

<sup>47</sup> *Ibid.*, h. 30-31

<sup>48</sup> *Ibid.*, h. 31

*Dari Abu Darda: Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Diantara tanda orang yang Faqih (orang yang benar-benar mengerti hukum Islam), yaitu yang memiliki budi-pekeri yang baik, dalam bergaul.” (Min viqhi,rojuli rivquhu, viy ma ‘iy-tsotih). (HR. Ahmad-20.706)<sup>49</sup>*

Didalam senam pernafasan Mahatma terdapat enam sopan santun yang harus dikuasai seluruh anggota Mahatma, yaitu:

- 1) 5 M.
- 2) Cara tepuk tangan
- 3) Cara terimakasih
- 4) Cara jalan melewati yang duduk
- 5) Cara salam dari jarak dekat dan jauh
- 6) 3 etika ditempat latihan

Apabila ada anggota yang melanggar enam sopan santun dalam Mahatma maka akan mendapatkan push up sebanyak 10x.<sup>50</sup>

- 1) 5 M adalah sopan santun saat mendengarkan pelatih berbicara di depan. 5 M adalah, (1) Mata jangan larak lirik. (2) Mulut jangan ngobrol. (3)

---

<sup>49</sup> *Ibid.*

<sup>50</sup> *Ibid.*, h. 32

Mulut jangan nguap. (4) Mulut jangan cletak-cletuk. (5) Muka jangan cemberut.

Ditempat latihan yang ada hanya 2 orang, yaitu pelatih dan yang dilatih atau guru dan murid. Sehingga yang lebih tua ditempat latihan bukan yang lebih tua usianya, tetapi pelatih. Diantara pelatih, yang lebih tua adalah yang lebih senior jabatan kepelatihannya. Karena kita mempunyai sikap menghormati guru atau menghormati yang lebih tua, maka pada saat pelatih memberikan pengarahan keilmuan maka tidak ada yang melanggar 5 M.

Mata tidak boleh larak lirik saat pelatih bicara didepan karena tidak sopan dan kita yang mendengarkan juga tidak konsentrasi. Saat mata seseorang melihat kesamping kanan atau kiri, maka pikiran pun akan terbelah dua, sehingga hilang konsentrasinya, demikian juga ketika kita ngobrol saat pelatih mengarahkan didepan, tentu pikiran kita tidak akan konsentrasi. Saat kita menguap, maka menandakan kita sedang mengantuk, ketika kita mengantuk saat pelatih membirikan pengarahan didepan maka kita tidak akan mendapatkan ilmu yang disampaikan karena kita mengantuk.

Mulut tidak boleh cletak-cletuk karena mengganggu konsentrasi semua orang, dan muka tidak boleh cemberut (muka masam) karena dilihatnya tidak enak. Untuk itu saat pengarahan dari pelatih, wajah kita dibuat murah senyum.<sup>51</sup>

2) Cara tepuk tangan

Tepuk tangan adalah lambang semangat, sehingga tepuk tangan jangan mengarah ke bawah, atau tepuk tangan miring-miring atau tangan di depan dada, atau sambil lemas. Tepuk tangan harus semangat, kedua telapak tangan harus terbuka, menghadap ke atas dan kedua telapak tangan diletakkan di depan muka sebagai lambang semangat, dan tepuk tangan harus dengan semangat bertenaga. Urutan tepuk tangan dalam senam pernafasan Mahatma adalah sebagai berikut:<sup>52</sup>

- a) Tepuk tangan harus semangat.
- b) Kedua telapak tangan harus terbuka dan menghadap ke atas.
- c) Kedua tangan bertepuk tangan didepan muka (bukan di depan dada).

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, h. 33

<sup>52</sup> *Ibid.*, h. 34

- d) Arah tepuk tangan harus ditunjukkan pada yang ditepuk tangani.
  - e) Mata terarah kepada yang ditepuk tangani.
  - f) Muka harus senyum ramah (sampai nampak gigi graham).
- 3) Cara terima kasih

Cara terima kasih yang diajarkan dalam senam pernafasan Mahatma yaitu, dengan cara kedua tangan dirapatkan di depan mulut, kemudian badan direndahkan (dibungkukkan) dan mata memandang ke bawah (ke tanah, bukan ke depan) sambil mengucapkan “Terima kasih” dengan suara lembut penuh rasa hormat. Saat mata memandang ke bawah harus dilakukan dengan penuh khidmad, yaitu badan berhenti sebentar di bawah sekitar dua detik, baru kemudian badan tegak kembali sambil memandang kedepan dengan senyum ramah.<sup>53</sup>

- 4) Cara jalan melewati yang duduk

Cara berjalan di depan yang sedang duduk harus sopan, dengan cara permisi. Ini dilakukan karena anggota banyak yang duduk di bawah /di tanah setelah latihan Mahatma. Ketika kita melewati atau melangkahi orang dengan tidak sopan tentu tidak enak. Kesalnya hati orang

---

<sup>53</sup> *Ibid.*

tersebut bisa menjadi permusuhan. Untuk itu ketika kita berjalan melewati orang yang sedang duduk harus permisi dan merendah. Cara berjalan melewati yang duduk yang diajarkan Mahatma adalah:<sup>54</sup>

- a) Badan direndahkan, sampai orang terakhir yang duduk.
- b) Tangan kanan dijulurkan lurus kedepan bagian bawah.
- c) Tangan kiri menempel disamping (di paha kiri).
- d) Dengan penuh hormat dan lembut kita ucapkan “Maaf permisi”

Nabi uhammad saw pernah bersabda : “*Yang berkendara menyapa (permisi) kepada yang berjalan, dan yang berjalan menyapa (permisi) kepada yang duduk.*” Kecuali bila jarak antara kita dengan yang duduk cukup jauh, sekitar 3 meter atau lebih, maka badan kita boleh tegak karena jaraknya sudah cukup jauh. Didalan Al-Quran juga telah dijelaskan mengapa kita harus merendah, seperti yang telah Allah firmankan dalam surat al-Hijir ayat 88.

---

<sup>54</sup> *Ibid.*

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ  
وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَآخِضْ بِجَنَاحِكَ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

(ق، سورة الحجر: ٨٨)

Artinya : *“Dan rendahkanlah dirimu dihadapan orang-orang yang beriman”*  
(QS. *al-Hijir*: 88)

Pengertian diri ini adalah badan, termasuk yang ada dalam badan kita, yaitu hati. Hati juga harus merendah, tidak boleh angkuh dan sombong. Dan Allah berfirman, cara berjalan kita tidak boleh angkuh yang menunjukkan kesombongan, karena Allah tidak suka orang yang sombong dan orang yang membangga-banggakan diri.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ  
مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

(القمان: ١٨)

Artinya : *“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”* (QS. *Luqman*: 18)

Dan balasan bagi orang yang sombong sangat mengerikan, bukan hanya neraka, namun neraka yang paling dalam, yaitu neraka jahanam.

وَلَقَدْ أَخَذْنَاهُمْ بِالْأَعْدَابِ فَمَا أَسْتَكَانُوا لِرَبِّهِمْ وَمَا

يَتَضَرَّعُونَ ﴿٧٦﴾ (ق، سورة المؤمنون: ٧٦)

Artinya: “(Dikatakan kepada mereka): “Masuklah kamu ke pintu-pintu neraka Jahannam, sedang kamu kekal di dalamnya. Maka itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang sombong ”. (QS. al-Mu’min, 76)

تِلْكَ أَلْدَارُ الْأَخِرَةِ لِمَنْ جَعَلَهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي

الْأَرْضِ وَلَا فُسَادًا ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٨٣﴾ (ق، سورة

القصص: ٨٣)

Artinya : “Negeri akhirat (surga) itu, kami sediakan untuk orang-orang yang tidak suka menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di bumi dan akhir yang baik itu untuk orang-orang yang bertaqwa” (QS. al-Qashash, 83).



5) Cara salam jarak dekat dan jauh

a) Cara salaman dari jarak dekat

Dilakukan bila kedua tangan kita masih bisa menjangkau orang yang akan diajak salaman. Cara salaman dari jarak dekat dilakukan dengan cara:<sup>55</sup>

- (1) Sambil senyum ramah (gigi graham terlihat).
- (2) Kita lihat mata orang yang akan kita ajak salaman. Melihat mata sebagai rasa hormat dan perhatian kita.
- (3) Kita jabat dengan kedua tangan (jangan satu tangan, karena kurang sopan) dengan mengucap salam. Kedua telapak tangan harus bersentuhan di telapak tangan, jangan sampai telapak tangan kita yang kiri maju kedepan menggenggam pergelangan tangan yang kita jabat tangannya, karena sikap tersebut menunjukkan sikap merasa lebih berkuasa.
- (4) Badan direndahkan secukupnya, dengan penuh khidmat (berhenti

---

<sup>55</sup> *Ibid.*, h. 35

dibawah sebentar sekitar dua detik), sambil mata melihat kebawah (ke lantai, bukan melihat kedepan) sebagai rasa hormat kita.

- (5) Badan tegak kembali, dan melihat mata orang tersebut kembali dengan terus senyum ramah.

Berjabat tangan adalah tradisi dari Rasulullah saw dan para nabi sebelumnya. Kepada saudara atau orang yang dekat, setelah berjabat tangan, kita langsung rangkul dan cium pipi kanan kemudian pipi kiri. Cara merangkulnya yaitu tangan kanan kita merangkul pinggang dan tangan kiri merangkul punggung orang yang dirangkul, kemudian pipi kanan ditempelkan kepada pipi kanan kemudian pipi kiri ditempelkan pipi kiri.<sup>56</sup>

- b) Cara salaman dari jarak jauh

Dilakukan bila kedua tangan kita sudah tidak bisa menjangkau orang yang akan diajak salaman. Sehingga cara salaman dari jarak jauh dilakukan dengan cara:<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> *Ibid.*, h. 36

<sup>57</sup> *Ibid.*, h. 37

- (1) Sambil tersenyum ramah.
- (2) Kedua telapak tangan dirapatkan didepan mulut.
- (3) Kemudian badan direndahkan secukupnya, dengan penuh khidmat (berhenti sebentar di bawah sekitar dua detik).
- (4) Kemudian badan tegak kembali, masih dengan senyum ramah.

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

﴿ق، النساء: ٨٦﴾

Artinya : “ Apabila kalian dihormati dengan suatu penghormatan (diberi salam), maka balaslah penghormatan itu dengan cara yang lebih baik, atau setidak-tidaknya sama.” (QS. an-Nisa, 86)

#### 6) 3 etika di tempat latihan

Tiga etika ditempat latihan dalam senam pernafasan Mahatma terdiri dari:

- a) Tidak boleh meludah.
- b) Tidak boleh buang ingus.
- c) Tidak boleh bertolak pinggang.

Larangan tidak boleh meludah ditempat latihan karena meludah ditempat latihan merupakan hal yang jorok, dan penyakit, begitu pula dengan membuang ingus ditempat latihan. Nabi saw bersabda “*Kebersihan isu sebagian dari iman.*” Tidak boleh bertolak pinggang saat berada di tempat latihan karena dilihat sombong. Bahkan Nabi saw melarang orang bertolak pinggang. Nabi saw membolehkan tolak pinggang hanya di medan perang saat berhadapan dengan musuh.<sup>58</sup>

### 3. Tingkatan dalam Senam Pernafasan Mahatma

Tingkatan dalam senam pernafasan Mahatma terdiri dari enam tingkat yaitu: pendadaran, tingkat dasar, tingkat keras, tingkat rasa, tingkat kombinasi dan tingkat getar.<sup>59</sup>

#### a. Pendadaran

Pelaksanaan latihan pendadaran dapat dilakukan kapan saja dan di cabang atau unit mana saja, dan tidak ada batasan berapa banyak jumlah anggota yang ikut dalam latihan pendadaran. Sedangkan untuk ujian pendadaran yang akan dilakukan, harus digabung di satu

---

<sup>58</sup> *Ibid.*, h. 37

<sup>59</sup> *Ibid.*, h. 87

tempat yang sudah dijadwalkan oleh yayasan atau asgub.

Syarat pendadaran adalah;

- 1) Umur minimal 14 tahun, umur dibawah 14 tahun diperbolehkan asalkan sakit, dan mendapatkan izin dari ketua unit.
- 2) Mengenakan celana panjang dan pakaian sopan.
- 3) Menyerahkan formulir pendaftaran.
- 4) Melunasi uang pendaftaran, selambatnya pada hari ketiga latihan pendadaran.
- 5) Mengikuti pendadaran sekitar 7-10 hari.
- 6) Menguasai jurus sampai jurus 10.
- 7) Dilapangan dilarang meludah, buang ingus, dan tolak pinggang.
- 8) Selama latihan dilarang menggunakan perhiasn, kecuali cincin nikah.
- 9) Selama latihan dilarang ngobrol, makan, minum, dan merokok.
- 10) Tidak membawa barang-barang berharga.

Calon anggota yang mengikuti ujian pendadaran diwajibkan sudah datang satu jam sebelum acara dimulai, untuk mendapatkan pengarahan sikap dari kajar atau pelatih senior. Calon anggota yang akan menjadi anggota Mahatma diwajibkan mengikuti ujian pendadaran, setelah terlebih dahulu mengikuti latihan

pendadaran beberapa hari hingga menguasai jurus dasar satu sampai jurus dasar sepuluh dan jurus putar.

b. Tingkat dasar

Anggota yang akan mengikuti ujian kenaikan tingkat, harus memiliki bukti kehadiran latihan minimal sebanyak 5 kali latihan. Anggota yang akan mengikuti ujian kenaikan tingkat, harus sudah membayar iuran sampai dengan bulan saat pelantikan ujian. Karena bila anggota yang tidak membayar iuran selama 3 bulan berturut-turut sudah dinyatakan sebagai anggota tidak aktif, maka tidak bisa mengikuti ujian kenaikan tingkat.

c. Tingkat keras

Dalam ujian kenaikan tingkat keras, anggota yang akan mengikuti ujian kenaikan tingkat harus memiliki bukti kehadiran latihan sebanyak 18 kali latihan atau 75% dari total kehadiran. Dalam ujian kenaikan tingkat keras ini di bagi dalam 5 tahapan ujian yaitu: dari tingkat dasar naik ke keras 1, dari keras 1 naik ke keras 2, dari keras 2 naik kekeras 3, dari keras 3 naik ke keras 4,dari keras 4 naik ke keras 5.

d. Tingkat rasa

Di dalam ujian kenaikan tingkat rasa, juga memiliki 5 tahapan ujian yaitu: dari keras 5 naik ke rasa 1, dari rasa 1 naik ke rasa 2, dari rasa 2 naik ke rasa 3, dari rasa 3 ke rasa 4, dari rasa 4 naik ke rasa 5.

e. Tingkat kombinasi

Didalam ujian kenaikan tingkat kombinasi juga sama dengan kenaikan tingkat keras dan tingkat rasa, memiliki lima tahapan kenaikan tingkat yaitu: dari dari tingkat rasa naik ke kobinasai 1, dari kombinasi 1 naik ke kombinasai 2, dari kombinasai 2 naik ke kombinasai 3, dari kombinasai 3 naik ke kombinasai 4, dari kombinasi 4 naik ke kombinasi 5.

f. Tingkat getar

Didalam kenaikan tingkat getar hanya terdapat satu tingkatan yaitu kenaikan tingkat dari kombinasai 5 naik menjadi getar 1.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> *Ibid.*, h. 105

**BAB IV**  
**SENAM PERNAFASAN MAHATMA DAN NILAI-NILAI**  
**SUFISTIKNYA**

**A. Ajaran dalam Senam Pernafasan Mahatma**

1. Ajaran dalam Senam Pernafasan Mahatma

Senam Pernafasan Mahatma, memiliki beberapa ajaran yang harus dipatuhi dan ditaati untuk semua anggota dan para pelatuhnya. Ajaran-ajaran yang harus dilakukan dalam Senam Pernafasan Mahatma antara lain adalah :

a) Mencari ridha Allah (Mardhotillah)

1) Mencari Ridha Allah

Ridho berasal dari bahasa Arab yang artinya, rela, puas, ridha, suka, senang. Dalam mardhoh artinya keridhaan. Sehingga, Mardhotillah artinya keridhaan Allah.<sup>1</sup> Dalam al-Qur'an, keridhaan Allah ini selain disebut dengan mardhotillah, juga disebut dengan Wajhillah, Wajhi Robbihim, Ridwana atau Ridwanum Minallah. Seperti firman Allah dalam al-Qur'an Surat al-Lail ayat 20.

إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى ﴿ق، سورة الليل: ٢٠﴾

*Artinya: “(Tidakkah mereka berbuat kebaikan) Kecuali karena mencari keridhaan*

---

<sup>1</sup> Achmad Riva'i, *Pedoman Organisasi dan Pelatih MAHATMA (Maju Sehat Bersama)*, (Depok:Yayasan Mahatma Indonesia,2015), h. 8



*Tuhannya yang Maha Tinggi.” (QS. al Lail;20)*

Semua yang Allah perintahkan dalam Kitab Suci al-Qur'an dan hadits, merupakan yang Allah ridhai sehingga bernilai ibadah. Semua perintah Allah akan menjadi ibadah bila dilakukan dengan niat ikhlas mengharap ridha-Nya. Namun jika dilakukan bukan dengan niat ikhlas mengharap ridha-Nya, maka amal tersebut akan sia-sia dan tidak akan diterima. Oleh karena itu, jangan sampai kita menjadi orang yang rugi, merasa banyak ibadah namun tidak diterima karena salah niat. Maka niatkanlah apupun yang akan kita lakukan dengan niat ikhlas mengharap keridhan-Nya (mardhotillah). Niat ikhlas adalah niat berbuat baik dengan tulus danpa mengharapkan imbalan atau pujian apapun.

Ibadah yang mardhotillah adalah ibadah yang menyenangkan dan sangat indah, karena dilakukan dengan niat ikhlas dan benar-benar ingin menyenangkan Allah, menggembirakan Allah, membahagiakan Allah. sehingga ibadah yang dilakukan bukan menjadi beban tetapi terasa ringan dan sangat menyenangkan.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 10

Demikian juga pada saat latihan, orang yang mencari ridha Allah di hatinya hanya ada rasa rindu dan cinta kepada Allah. mengajak orang mengikuti senam pernafasan Mahatma adalah salah satu contoh sikap mencari ridha Allah yang diajarkan dalam senam pernafasan Mahatma. Pelatih atau anggota yang mengajak orang ikut Mahatma dengan niak ikhlas mencari ridha Allah, anggotanya akan semakin banyak dan jaringannya akan berkembang semakin besar.<sup>3</sup> Karena orang yang mencari ridha Allah di hatinya hanya ingin membahagiakan Allah dengan cara menolong sesama. Allah telah menjamin orang yang mencari ridha Allah, bukan hanya masuk kedalam surga, tetapi akan mendapatkan lebih dari itu, diharamkan dari api neraka. Sebagaimana hadis berikut:

فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَا تَقُولُونَ يَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَبْتَغِي بَدَلًا وَجَهَ اللَّهُ قَالَ بَلَى قَالَ فَإِنَّهُ لَا يُؤَافَى عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ بِهِ إِلَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ النَّارَ (رواه البخارى)

*Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:*

*“ Bukankah kalian katakan bahwa ia mengucapkan laa-ilaaha-illallah untuk mencari ridha Allah?” ia menjawab “benar” maka Nabi bersabda: “Tidakkah*

---

<sup>3</sup> Observasi pada tanggal 08 september 2018

*seorang hamba dipenuhi kecintaan kepada Allah, melainkan Allah mengharamkan meraka baginya di hari kiamat.” (HR. Bukhari-6.425).<sup>4</sup>*

## 2) Mencintai Allah

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ﴿١٦٥﴾ (ق، سورة البقرة: ١٦٥)

Artinya : “Adapun Orang-orang yang beriman amat sangat cintanya kepada Allah.” (QS. Al-Baqarah, 2: 165)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ إِذَا أَحَبَّ عَبْدِي لِقَائِي أَحْبَبْتُ لِقَاءَهُ وَإِذَا كَرِهَ

لِقَائِي كَرِهْتُ لِقَاءَهُ (رواه البخارى)

Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Allah berfirman: “jika hamba-Ku mencintai perjumpaan dengan-Ku, maka Aku mencintai berjumpa dengannya, sebaliknya jika hamba-Ku membenci (tidak suka) berjumpa dengan-Ku maka aku membenci (tidak suka) berjumpa dengannya” (HR, Bukhari-6.950)

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, h. 12

Hidup didunia ini hanyalah untuk selalu beribadah kepada Allah, untuk itulah kita diciptakan di muka bumi ini.

﴿ق، الذاریات: ۵۶﴾ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

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

Cinta kepada Allah merupakan koneksi keimanan. Tidak akan sempurna tauhid kita kepada Allah hingga seorang hamba mencintai Tuhannya secara sempurna. tidak ada sesuatu yang esensinya patut dicintai dari segala sisi selain Allah, yang memang tidak boleh ada penyembahan, peribadatan, ketundukan dan kepatuhan serta kecintaan yang sempurna kecuali hanya kepada Allah SWT. Cinta kepada Allah adalah, mengutamakan segala sesuatu yang disenangi Allah di atas diri kita, jiwa dan harta benda, dan ketaatan kepada Allah dalam kesendirian dan keramaian, kemudian kesadaran diri akan kelalaian kita dalam mencintai Allah. mencintai Allah dengan mencurahkan jiwa dan raga serta pengembaraan hati dalam upaya mencari sang Kekasih, dengan lisan yang selalu bergerak

untuk menyebut nama-Nya. Suatu kecintaan yang apabila telah melekat di hati seseorang dan memuncak, akan menjadi al-Walah (ketundukan), dan al-Walah adalah kecintaan yang sangat dalam. Karena ketundukan kepada Allah adalah bentuk kecintaan yang dalam kepada Allah dan kecintaan terhadap perkara yang datang dari sisi Allah.<sup>5</sup>

Dalam menunjukkan rasa cinta kepada Allah dapat dilakukan dengan cara selalu mengingat nama-Nya, selalu mengikuti sunah Rasulullah dalam ucapan dan amalan, seperti selalu berusaha ikhlas dalam ibadah dan ketaatan, dan masih banyak cara untuk menunjukkan rasa cinta kita kepada Allah.

### 3) Selalu Berzikir (mengingat Allah)

Orang yang selalu mengingat Allah dalam setiap hal yang dilakukan, maka pekerjaannya akan sukses (berhasil/beruntung). Allah berfirman dalam surat al-Anfaal ayat 45.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا  
وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

(ق، سورة الانفال: ٤٥)

---

<sup>5</sup> Syekh Abdul Bari Bin Awadh Al-Tsubaiti, Firanda.com, *Hakikat Cinta kepada Allah*, <https://firanda.com/1610-hakekat-cinta-kepada-allah.html>. (15-06-2019 : 12:13)

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.” (QS. al Anfaal:45)*

Orang yang selalu mengingat Allah akan sukses di dunia maupun di akhirat. Orang yang mencari ridha Allah akan selalu berusaha menjalankan semua perintah Allah dengan gembira, diantaranya berdzikir mengingat Allah. Seperti yang telah dituliskan dalam al-Qur'an surat al-Ahzab ayat 41.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ (ق، سورة

الاحزاب: ٤١)

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.” (QS al Ahzab:41)*

Apabila Allah telah memerintahkan sebanyak-banyaknya, maka ini artinya dilakukan setiap saat, disetiap tempat, dan disetiap keadaan, baik sewaktu kita berdiri, berjalan duduk dan berbaring.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ  
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا  
خَلَقْتَ هَذَا بَطِيلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

﴿ق،سورة ال عمران: ١٩١﴾

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imran, 3: 191)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

﴿ق،سورة البقرة﴾

Artinya : “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu , dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (ni‘mat)-Ku.” (QS. al- Baqarah, 2: 152)

Allah berfirman, “*ingatlah Aku, Aku akan ingat kamu*”. Ini adalah janji Allah yang sangat nyata. Tuhan Maha Kuasa, tidak terbatas dengan suatu apapun. Saat kita mengingat-Nya, maka Allah akan langsung mengingat kita.<sup>6</sup> Orang yang selalu mencintai dan mengingat Allah diatas segala-galanya, hidupnya akan sehat, bahagia dan sukses didunia, dan diakhirat dijamin masuk surga dan terbebas dari neraka.

Didalam senam pernafasan Mahatma, dalam setiap gerakan jurus yang dilakukan tidak lepas dari berdzikir (mengingat Allah). menurut kedokteran sekitar 70% penyakit manusia disebabkan karena hatinya yang gundah gulana (stres). Nilai 70% ini artinya hampir seluruh penyakit manusia disebabkan karena hati yang gundah gulana. Baru sisanya yang 30% disebabkan oleh virus, bakteri, jamur, racun, kecelakaan, dan lain sebagainya.<sup>7</sup> Pada saat seseorang yang merasakan stres seperti ketika marah, kesal, iri dengki, tidak puas, dan sebagainya, akan menyebabkan metabolisme tubuh yang tidak seimbang dan membuat daya tahan tubuh lemah,

---

<sup>6</sup> *Ibid.*, h. 14

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 143



sehingga dengan mudah diserang oleh penyakit-penyakit seperti firus, bakteri, dan jamur.

Agar tubuh kita sehat, kita harus selalu menjaga hati kita supaya selalu tenang dan tentram. Hati yang tenang dan tentram ini hanya dapat dicapai dengan cara berdzikir, sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ

اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ (ق، سورة الرعد: ٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS.ar Ra'd:28)

Dalam al-Qur'an surat al-Ahzab ayat 41 juga dijelaskan bagaiman dizikir harus dilakukan sebanyak-banyaknya. Berzikir tidak hanya dilakukan ketika kita sedang melakukan sholat, tetapi berdzikir juga bisa dilakukan setiap saat, seperti saat kita sedang bekerja, saat berdiri, saat duduk, saat berbaring, bahkan saat olahraga pun kita bisa berdzikir mengingat Allah.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.”

Dalam senam pernafasan Mahatma, dzikir dipadukan dengan gerakan dan olah nafas, badan melakukan gerakan senam dan menahan nafas, serta hati melafalkan dzikir. Dalam senam Mahatma tidak ada ketentuan dzikir apa yang harus dibaca saat melakukan gerakan senam, semua kalimat dzikir seperti takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istigfar dapat dibaca ketika melaksanakan senam pernafasan Mahatma.<sup>8</sup>

#### 4) Mencintai Nabi

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ  
وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾ (ق،سورة ال

عمران: ٣١)

Artinya : “Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni

---

<sup>8</sup> Observasi pada tanggal 08 September 2018

*dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*“ (QS. Ali ‘Imran. 3: 31)

Menjalankan sunahnya, dan meneladani akhlaqnya adalah salah satu cara kita mencintai Nabi. Nabi adalah orang yang paling baik budi pekertinya dan juga orang yang paling baik kepada umatnya. Beliau menyelamatkan semua kaumnya dengan menyampaikan ajaran Allah, sehingga kaumnya bisa hidup rukun, damai, dan selamat di dunia ini. Terlebih-lebih di akhirat, Nabilah yang dapat menyelamatkan kita, menyelamatkan orang-orang tua kita, dan anak-anak kita dari siksa neraka dan memasukkan kaumnya kedalam surga dengan syafaatnya.<sup>9</sup>

عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُؤْمِنُ  
أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحْضَبَ إِلَيْهِ مِنْ وَالدِّهِ وَوَالِدِهِ وَ النَّاسِ  
أَخْمَعِينَ (رواه البخاري)

*Anas (sahabat Nabi) berkata, Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Tidaklah beriman seorang dari kalian hingga aku lebih dicintai daripada orang tua, anak dan dari manusia seluruhnya (Laa yu ‘minu ahadukum hattaa akuuna ahabba*

---

<sup>9</sup> *Ibid.*, h. 16

*ilayhi min walidih wa waladihi wasannas  
ajima 'iin).*“ (HR. Bukhari – 14)

Wajibnya mencintai dan mengagungkan Nabi Muhammad SAW melebihi kecintaan dan pengagungan terhadap seluruh makhluk Allah SWT. Akan tetapi dalam dalam mencintai dan mengagungkan Nabi Muhammad SAW tidak boleh melebihi apa yang telah ditentukan syari'at, karena bersikap berlebih-lebihan dalam seluruh perkara agama akan menyebabkan kebinasaan.

Menaati Nabi dengan menjalankan sunahnya dan mengikuti ajarannya merupakan salah satu bentuk rasa cinta kita kepada Nabi Muhammad SAW. Dalam senam pernafasan Mahatma terdapat beberapa ajaran Nabi yang selalu dijalankan diantaranya senyum ramah, sopan santun, dan menghormati orang tua serta menyayangi yang muda. Ketika berada di tempat latihan antara anggota dan pelatih saling menghargai dan menghormati, ketika bertemu sling membiri senyum ramah.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Observasi pada tanggal 15 September 2018

5) Mencintai Sesama

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَا يَزِرُ

حَمُّ النَّاسِ لَا يَزِرُ حَمُّهُ اتَّهَتْهُ (رواه الترمذی)

*Rasulullah shallallahu 'alaihi wasalam bersabda: "Siapa yang tidak mengasihi manusia, maka Allah tidak akan mengasihinya." (HR. Tirmidzi – 1.845)*

Mencintai sesama dibuktikan dengan mengasihi sesama. Mengasihi disini adalah memberikan yang dibutuhkan. Memberikan bantuan sesuai yang dibutuhkan dan sesuai kemampuan kita, tidak semua orang membutuhkan uang, tetapi semua orang butuh dan ingin dihormati, dan dihargai. Untuk itu, setiap kita bertemu dengan seseorang mari kita niatkan dalam diri kita untuk mengasihi, menyenangkan, membahagiakan orang tersebut, dengan cara memberikan senyum ramah, sopan santun, menghormati, menghargai, perhatian, tutur kata yang menyenangkan, membahagiakannya dan kata-kata yang memberi semangat.<sup>11</sup>

Islam mengajarkan agar sesama manusia saling menjalin kasih sayang dan mencintai. Islam bertujuan menciptakan masyarakat yang hidup

---

<sup>11</sup> *Ibid.*, h. 19

rukun saling mencintai dan menyayangi. Bersatu dan saling menjaga kerukuan dalam masyarakat dan saling menyayangi serta menghormati hingga tercipta kehidupan bermasyarakat yang damai. Dalam ajaran senam pernafasan Mahatma, mencintai sesama dapat dilakukan dengan cara mengajak orang-orang untuk mengikuti senam pernafasan Mahatma agar hidup menjadi sehat. Banyaknya orang-orang yang mengikuti senam pernafasan Mahatma membuktikan bahwa senam pernafasan Mahatma bukan hanya organisasi senam kesehena melainkan olahraga yang dapat mempererat tali persaudaraan dan silaturahmi.

6) Berbakti Kepada Kedua Orang Tua

❖ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ (ق، سورة الاسراء: ٢٣)

Artinya : “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di

*antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.“ (QS. al-Isra’, 17: 23)*

وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ

أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ (ق،سورة الاسراء: ٢٤)

Artinya : “Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".“ (QS. al-Isra’, 17: 24)

Berbakti kepada orang tua atau birrul walidain adalah hal yang diperintahkan oleh agama. Oleh karena itu bagi seorang muslim, berbuat baik dan berbakti kepada orang tua bukan sekedar memenuhi tuntutan norma susila dan norma kesopanan, namun juga memenuhi norma

agama, dan menaati perintah Allah Ta'ala dan Rasul-Nya.<sup>12</sup>

Berbakti kepada orang tua adalah salah satu sikap seorang anak terhadap orang tuanya dan itu termasuk kewajiban. Dalam Islam berbakti kepada orang tua itu diutamakan. Meskipun orang tua kita melakukan dosa baesar sekalipun, kita harus tetap hormat kepadanya, justru disitulah kita bisa mengingatkannya dan membawa kejalan yang benar, dan jangan langsung hilang ketaatannya.

Berbakti kepada oarng tua termsuk ajaran Islam yang penting. Berbuat baik kepada mereka merupakan amalan yang utama dalam pandangan Allah SWT dan Rasul-Nya. Perintah berbuat baik kepada orang tua ditempatkan oleh Allah sesudah perintah menyembah dan beribadah kepada-Nya. Ini mengisyaratkan berbuat baik kepada orang tua pearlu menjadai paerhatian bagi setiam muslim.<sup>13</sup>

#### 7) Silaturahmi

Silaturahmi berasal dari bahasa Arab yaitu *Shilaturrohim*. Silaturrahim dari kata *Ishlah* yang

---

<sup>12</sup> Yulian Purnama, Buletin At-Tauhid, *Berbakti Kepada Orang Tua*, <https://buletin.muslim.or.id/akhlaq/berbakti-kepada-orang-tua>, (16-10-2018 : 13:08)

<sup>13</sup> Arif supriyono, *Seratus Cerita Tentang Akhlak*, (Jakarta: Republika, 2006), h. 97



artinya menyambung dan *Rohim* yang berarti sayang. Maka silaturahmi sendiri memiliki arti “Menyambung kasih sayang”. Silaturahmi bukan hanya bertemu dan bertatap mukak, tetapi juga bertemu dengan suasana hati yang penuh kasih sayang.<sup>14</sup> Dalam Al-Qur’an surat An-Nisa’ ayat satu Allah telah memerintahkan kita untuk selalu menjaga silaturahmi kepada semua umat beragama, menjaga silaturahmi kepada sesama umat Islam maupun kepada umat selain Islam.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْقُوا رَبُّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ  
 وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا  
 وَنِسَاءً وَأَنْتُمْ عَلَى اللَّهِ الَّذِينَ تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامُ  
 إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾ (ق،سورة النساء: ١)

Artinya : “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang dairi, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling

---

<sup>14</sup> Achmad Riva’i, *op. cit.*, h. 20

*meminta satu sama lain , dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.“ (QS. an Nisa:1)*

Menjalin silaturahmi sangat dijaga dalam Mahatma, karena menjaga silaturrahim antar anggota dan keluarga Mahatma sangat penting, tidak hanya dengan anggota Mahatma saja tetapi silaturahmi dengan sesama pun juga selalu dijaga. Para anggota Mahatma menjaga silaturahmi sesama anggota dengan selalu mengadakan latihan rutin yang diadakan minimal satu minggu sekali, seperti Mahatma Cabang Walisongo yang lahihannya dilakukan seminggu sekali pada hari Sabtu jam 07.00 sampai selesai, latihan rutin ini dilakukan di halaman kampus 1 UIN Walisongo Semarang.<sup>15</sup>

8) Patuh Kepada Pemimpin

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَاْكُلُوْا اَمْوَالِكُمْ  
بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ اِلَّا اَنْ تَكُوْنَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ  
مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوْا اَنْفُسَكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا

(ق،سورة: ٥٩)

---

<sup>15</sup> Observasi pada tanggal 15 September 2018

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, ta'atilah Allah dan ta'atilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu.”* (QS. An-Nisa', 4: 59)

﴿ق،سورة البقرة:٢٨٥﴾ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا

Artinya : *“Dan mereka berkata, kami dengan dan kami taat.”* (QS. al-Baqarah, 2:285)

Allah SWT menciptakan makhluk dan memberinya kecenderungan sosial dan fitrah dasar agar saling memiliki keterkaitan diantara mereka. Atas dasar itu pula, Allah SWT memerintahkan manusia untuk taat kepada pemimpin yang telah dipilih diantara mereka.

Allah telah memerintahkan umatnya untuk mendengarkan dan taat kepada pemimpin yang telah memimpin kita. Kewajiban menaati pemimpin kaum muslimin adalah sebuah aqidah dalam agama, yaitu keyakinan beragama seorang muslim kepada Rab-nya.

#### 9) Semangat

Modal dasar dari Senam Pernafasan Mahatma adalah semangat. Allah telah memerintahkan kita untuk selalu semangat dalam setiap pekerjaan atau urusan dan dilakukan dengan

penuh semangat, sungguh-sungguh dan kerja keras.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ (ق، سورة الشرح: ٧)

Artinya : “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.” (QS. al Insyirah, 94: 7)

Allah mengajarkan kita untuk selalu kerja keras dengan penuh semangat. Semangat adalah perintah Allah. dengan demikian semuapekerjaan yang kita lakukan, adalah ibadah dan bernilai pahala selama dilakukan dengan niat ikhlas mencari ridha-Nya.<sup>16</sup>

Dalam melakukan senam pernafasan Mahatma kita harus selalu semangat, semangat untuk berangkat latihan, semangat untuk lebih sehat, dan semangat untuk lebih baik.

#### 10) Banyak bersyukur

Allah akan menambah rizki kita bila bersyukur, namun bila kita tidak pernah bersyukur maka, azab Allah sangat pedih. Azab yang akan diberikan Allah tersebut bukan hanya azab di

---

<sup>16</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 21

akhirat saja, melainkan azab di dunia dengan munculnya berbagai kesulitan yang sangat berat.

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ<sup>ط</sup> وَلَئِن

كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ (ق،سورة إبراهيم:٧)

Artinya : “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan. "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".”

(QS. Ibrahim, 14: 7)

Untuk itu, apabila kita ingin rizki kita bertambah banyak, hidup menjadi lebih makmur, maka kita harus memperbanyak bersyukur kepada Allah dengan mengucap Alhamdulillah. Membiasakan diri mengucapkan “Terimakasih” kepada setiap orang yang telah berbuat baik kepada kita juga termasuk salah satu cara kita bersyukur dengan apa yang telah Allah berikan kepada kita melalui bantuan orang lain. Sesungguhnya, apabila kita banyak bersyukur terhadap nikmat yang telah Allah berikan pada

kita, sebetulnya kita bersyukur untuk diri kita sendiri.<sup>17</sup>

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ  
قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا  
عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ۚ أَشْكُرُ أَمْ  
أَكْفُرُ ۗ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ  
رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾ (ق، سورة التمل: ٤٠)

Artinya : “Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab : "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan ni'mat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia". “ (QS. an-Naml, 27: 40)

---

<sup>17</sup>Ibid., h. 22

Begitu pentingnya arti syukur dalam hidup kita, sehingga Allah tempatkan syukur ini didalam Al-Qur'an pada surat pertama ayat kedua.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya : “ Segala puji syukur bagi Allah, Tuhan semesta alam. “

Orang yang paling bersyukur kepada Allah ternyata orang yang paling banyak bersyukur pada manusia, sebagaimana hadis berikut.

عَنْ الْأَشْعَثِ بْنِ قَيْسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمَ إِنَّ أَشْكَرَ النَّاسِ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَشْكَرُ هُمْ لِلنَّاسِ  
(رواه أحمد)

*Al Asy'ats bin Qais berkata : Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “ Orang yang paling bersyukur pada Allah Azza Wa Jalla (Maha Mulia Maha Perkasa) adalah yang paling banyak bersyukur kepada sesama (paling banyak mengucapkan terimakasih kepada manusia dengan wajah yang ceria).“ (HR. Ahmad – 20.844)*

#### 11) Lemah lembut

Lemah lembut adalah kekuatan yang sangat dahsyat luar biasa, karena orang-orang yang lemah lembut akan banyak teman dan pengikutnya.

Orang yang bersikap lemah lembut bukanlah orang yang lemah, namun justru orang yang sangat kuat, karena bisa mengendalikan emosinya.<sup>18</sup>

Lemah lembut adalah gabungan dari berbagai kebaikan seperti: kasih sayang, perhatian, senyum ramah, sopan santun, merendah (tawadhu'), menghormati yang lebih tua, menyayangi yang lebih muda, memuliakan guru, jujur, setia, semangat, dan berbagai sikap-sikap baik lainnya.

Nabi Muhammad SAW, adalah orang yang sangat lemah lembut, sebagaimana digambarkan dalam al-Qur'an surat Ali 'Imran ayat 159

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ط وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا  
غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ط فَأَعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ط فَإِذَا عَزَمْتَ  
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ؕ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

﴿ق،سورة آل عمران: ١٥٩﴾

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena

---

<sup>18</sup> Ibid., h. 23



*itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu . Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.“ (QS. Ali Imron:159)*

Dalam surat asy-Syura ayat 19, Allah memberi tahu kita bahwa Allah Maha Lemah Lembut terhadap hamba-hamba-Nya dan Allah memberi rizki kepada orang-orang yang lemah lembut. Dan Allah memberi tahu kita bahwa orang yang bersikap lemah lembut adalah orang yang kuat tan persaka.

وَفَعَلْتَ فَعَلْتَكِ الْتِي فَعَلْتَ وَأَنْتَ مِنَ الْكٰفِرِيْنَ

﴿ق،سورة الشعراء: ١٩﴾

Artinya: “Allah Maha lembut terhadap hamba-hamba-Nya; Dia memberi rezki kepada yang di kehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Kuat lagi Maha Perkasa.“ (QS. asy-Syura, 42: 19)

12) Berkata yang baik

﴿ لَا تَحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا ۝ ﴾

(ق،سورةالنساء:١٤٨)

Artinya : “Allah tidak menyukai ucapan buruk , (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya . Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. “ (QS. an-Nisa’ , 4: 148)

﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۝ ﴾ (ق،سورةالأحزاب:٧٠)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar. “ (QS. al-Ahzab, 33: 70)

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling berinteraksi satu sama lainnya, saling berkomunikasi dan berbagi informasi, dalam hal ini manusia akan berbaur dengan sesamanya yang berbeda sifat, pola pikir, karakter dan adat istiadat, bahkan dalam cara bicara dan bertukar kata, maka untuk mengontrol hal ini Allah menurunkan

sebuah ayat al-Quran yang menjadi kaidah umum dalam berbicara:<sup>19</sup>

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا  
اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا  
الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا  
مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴿٨٣﴾ (ق، سورة البقرة  
٨٣:

Artinya : “Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat kebaikanlah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebahagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling.” (QS. al-Baqarah, 2: 83)

---

<sup>19</sup> Aqsha Learning Center, *Berkata Baik Sesuai Perintah Al-Qur'an*, <http://rumah tahfidz.net/berkata-baik-sesuai-perintah-al-quran/>, (17-10-2018, 13:57)

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ  
الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ  
لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾ (ق، سورة الاسراء: ٥٣)

Artinya : “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.” (QS. al- Isra’, 17: 53)

### 13) Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan cara berpikir secara logis yang mengandung sesuatu dari segi positifnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun keadaan lingkungannya. Sehingga ia tidak akan putus asa atas masalah yang

dihadapinya dan mudah dalam mencari jalan keluarnya.<sup>20</sup>

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.<sup>21</sup> Sepeti yang telah Allah tetapkan dalam al-Qur'an surah al-Hujarat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ  
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ  
يَأْكُلَ لَحْمَ أَحِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ  
رَّحِيمٌ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan*

---

<sup>20</sup> Julvengenz01, *Definisi Berpikir Positif*, <https://exactjulife.wordpress.com/2012/02/05/definisi-berpikir-positif/>, (16-10-2018, 15:09)

<sup>21</sup> Putra Dwiki Anggara, *Apa yang dimaksud dengan Berpikir Positif*, <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-berpikir-positif/14907>, (16-10-2018, 15:20)

*bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.*“  
(QS. al- Hujarat, 49: 12)

#### 14) Gembira

Allah ingi agar hambanya gembira, tidak berduka. Sampai kata kata gembira di dalam al-Qur'an diulang-ulang hingga 72 kali.<sup>22</sup> Dianta kata gembira yang terdapat dalam al-Qur'an salah satunya terdapat pada surat Hud ayat 2.

أَلَّا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ إِنِّي لَكُمْ مِّنْهُ نَذِيرٌ وَنَشِيرٌ

﴿ق،سورة هود: ٢﴾

Artinya : “*sesungguhnya aku (Muhammad) adalah pemberi peringatan dan pembawa kabar gembira kepadamu daripada-Nya.*“

Didalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat. Sering kali penyakit datang disebabkan oleh pikiran. Stres adalah salah satu pemicu yang dapat membawa banyak penyakit. Dengan adanya hati yang gembira dapat membuat tubuh lebih sehat. Perasaan gembira membuat tubuh selalu merasa lebih bahagia, terjsuhksn dari ketegangsn dan menghilangkan stres.

---

<sup>22</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 25

#### 15) Optimis (Penuh Harapan)

Kita diajarkan oleh Allah untuk selalu optimis (mempunyai harapan). Bahkan dalam do'a pun kita harus optimis do'a kita akan diterima oleh Allah. Dalam senam pernafasan Mahatma kita selalu diajarkan untuk selalu optimis dalam melakukan semua hal. Seperti anggota yang mengikuti Mahatma karena mengalami sakit maka akan memiliki harapan untuk sembuh setelah berhiar mengituti senam pernafasan Mahatma.

#### 16) Konsisten (Istiqomah)

Konsisten adalah kunci keberhasilan usaha. Semangat dan kerja keras yang dilakukan akan gagal bila tidak konsisten. Demikian juga kejujuran, kesetiaan akan hancur bila tidak konsisten. Sepertihalnya seorang yang jujur, namun bila tidak konsisten dalam kejujurannya, sekali saja dia ketahuan tidak jujur, maka orang akan mencapnya sebagai orang yang tidak jujur. Sehingga benar sekali pepatah yang mengatakan “ gara-gara setitik nila (noda), maka rusak susu sebelanga.”<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid.*, h. 26

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ (ق،سورة الأحقاف: ١٣)

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.*“ (QS. al-Ahqaf, 46: 13)

#### 17) Menepati janji

وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ  
يَبْلُغَ أَشُدَّهُ ۗ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ ۗ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ

مَسْئُولًا ﴿١٧﴾ (ق،سورة الاسراء: ٣٤)

Artinya : “*Dan janganlah kamu mendekati harta anak yatim, kecuali dengan cara yang lebih baik (bermanfa'at) sampai ia dewasa dan penuhilah janji. sesungguhnya janji itu pasti diminta pertanggung jawaban.*“ (QS. al-Isra', 17: 34)

Janji adalah perkataan yang menyatakan kesediaan dan kesanggupan untuk berbuat sesuatu. Pengakuan yang mengikat diri sendiri terhadap



ketentuan yang harus ditepati atau dipenuhi.<sup>24</sup> Didalam Agama Islam, janji akan dimintai pertanggungjawabannya.

Menepati janji merupakan target dan prioritas terpenting dalam kehidupan kita. Banyak orang dengan enteng berjanji untuk bertemu namun tidak pernah menepatinya, dan banyak pula orang yang berhutang namun menyelisihi janjinya.

Menepati janji adalah bagian dari iman. Barang siapa yang tidak menjaga perjanjiannya, maka tidak ada agama baginya. Maka seperti itu pula ingkar janji, termasuk tanda kemunafikan dan bukti atas adanya makar yang jelek serta rusaknya hati.<sup>25</sup>

18) Banyak Bertaubat dan menyerahkan diri pada-Nya

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا  
النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۗ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ۗ  
فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ  
اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

(ق، سورة البقرة: ٢٢٢)

---

<sup>24</sup> KBBI

<sup>25</sup> Abu Muhammad Abdul Mu'thi, *Tepatilah janji*,  
<https://pengusahamuslim.com/562-menepati-janji.html>, (17-10-2018, 11:58)

Artinya : “Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci . Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.“ (QS. al-Baqarah2: 222)

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا  
 لَّالْقَلْبَ لَأَنفَضُوكُم مِّنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ  
 لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى  
 اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ (ق، سورة آل

عمران: ١٥٩)

Artinya : “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah

*ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu . Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.“ (QS. Ali Imran, 3: 159)*

Berserah diri kepada Allah merupakan masalah penting. Orang yang dianugerahi sifat dan sikap ini tidak akan merasa bingung menjalani kehidupan, tidak takut kepada manusia, atau berhasrat mendapatkan harta mereka, serta tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap kebajikannya.<sup>26</sup>

Berserah diri berpautan dengan niat, dan tidak membebani hati dan badan. Tapi ketenangan yang didapatkan bisa dirasakan hati dan badan. Orang yang berserah diri kepada Allah tidak akan merasa gundah, gelisah, dan tidak takjub memandang dirinya sendiri. Atas dasar itulah, Allah menyuruh manusia berserah diri kepada-Nya. Dia menjamin akan melindungi orang yang berserah diri dari sesuatu yang dikhawatirkannya,

---

<sup>26</sup> Syaiful Irwan, *Berserah Diri*, Hidayatullah.com : <https://www.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2015/08/20/76227/berserah-diri-1.html>, (17-10-2018, 20: 16)

dan melancarkan segala urusan yang dipasrahkan kepada-Nya.

Berserah diri adalah bagian dari tawakal yang murni karena percaya dan menyadari kehendak-Nya pasti terlaksana, dan menginsafi besarnya kasih sayang dan kemurahan-Nya. Berserah diri adalah menyandarkan hati kepada Allah dalam semua urusan yang ditakutkan atau diharapkan. Atau urusan dunia dan akhirat yang diperlukan.

#### 19) Senyum Ramah

Senyum ramah adalah senyum yang ikhlas dari hati. Senyum ramah menandakan jiwa yang mengasihi sesama ciptaan Allah. jiwa yang menghormati dan menghargai orang lain. Jiwa yang ingin membahagiakan orang lain<sup>27</sup>

Senyum ramah dalam Senam Pernafasan Mahatma ini memiliki ciri sendiri yaitu senyum yang ikhlas dari hati hingga nampak gigi grahamnya. Inilah senyum yang membuat orang menjadi sehat dan terlihat awet muda dan yang membuat orang lain senang melihatnya. Senyum ramah ini adalah senyumnya Nabi, sebagaimana disebutkan dalam hadis sahih:

---

<sup>27</sup>Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 28

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ فَلَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
صَحِيحًا حَتَّى بَدَتْ نَوَاحِيهِ (رواه الترمذی)

*Abu Dzarr berkata : “Sungguh aku melihat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam tersenyum hingga nampak gigi grahamnya.”*  
(HR. at-Tirmidzi-2.521)

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ بْنِ جَزْءٍ قَالَ مَا رَأَيْتُ أَحَدًا  
أَكْثَرَ تَبَسُّمًا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
(رواه الترمذی)

*Abdullah bin al Haris bin Jaz’i berkata :*  
*“Saya tidak pernah melihat seseorangpun yang lebih banyak senyumnya dibanding Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasalam.”*  
(HR. At-Tirmidzi-3.574)

Nabi sangat menganjurkan senyum ramah, sampai Nabi bersabda senyum adalah sedekah, sebagaimana hadis sahih berikut:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ (رواه الترمذی)

*Abu Dzarr berkata : Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasalam bersabda : “Senyummu kepada saudaramu merupakan sedekah.”*  
(HR. at-Tirmidzi-1.879)

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ وَمِنْ الْمَعْرُوفِ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ (رواه احمد)

*Jabir bin Abdullah berkata: Bersabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasalam : “ Setiap yang baik adalah sedekah dan diantara kebaikan adalah bertemu saudaramu dengan wajah yang ceria. “*  
(HR. Ahmad- 14.182)

Senyum ramah yang terpancar dari raut wajah dapat membuat siapapun yang menerimanya merasa tenang serta membangkitkan semangat hidup. Tebarkanlah senyum yang ramah di muka bumi ini, karena senyum ramah mendorong semangat. Nabi saw tidaklah berjumpa dengan para sahabatnya kecuali dengan wajah yang tersenyum, dengan senyum ramah inilah Nabi berdakwah. Karena dengan senyum ramah orang merasa dihormati, dihargai, dimuliakan, sehingga perasaan orang yang tadinya kesal akan sirna.<sup>28</sup>

#### 20) Merendah ( Tawadhu)

Merendah (tawadhu) ini bukan rendah diri, karena rendah diri (minder) tidak baik menurut agama. merendah (tawadhu) juga bukan rendah

---

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 30

hati, karena orang yang rendah hati belum tentu mau merendahkan dirinya. Merendah (Tawadhu) ini artinya merendahkan diri dan hati untuk menjauhkan diri dari kesombongan. Orang yang merendah tentu akan sangat menghargai orang lain. Merendah (tawadhu) ini adalah perintah Allah dalam al-Qur'an.

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّمَّهُمْ  
وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَأخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

(ق، سورة الحجر: ٨٨)

Artinya : *“Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada keni'matan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman.”* (QS. al-Hijr, 15: 88)

Surga Allah disediakan untuk orang-orang yang tidak suka menyombongkan diri. Artinya, orang sombong tidak akan masuk kedalam surganya Allah.

قَالَ ذَلِكَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ <sup>ط</sup>أَيُّمَا الْأَجَلَيْنِ فَضَيْتُ فَلَا  
عُدْوَانَ عَلَيَّ <sup>ط</sup>وَاللَّهُ عَلَيَّ مَا نَقُولُ وَكَيْلٌ ﴿٨٣﴾

(ق،سورة القصص:٨٣)

Artinya : “Negeri akhirat itu, Kami jadikan untuk orang-orang yang tidak ingin menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di (muka) bumi. Dan kesudahan (yang baik) itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa.” (QS. al-Qashash, 28: 83)

Dan balasan bagi orang yang sombong sangat mengerikan, bukan hanya neraka, namun neraka yang paling dalam, yaitu neraka jahanam.

أَدْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا <sup>ط</sup>فَبئسَ مَثْوًى  
الْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٧٦﴾ (ق،سورة المعنون:٧٦)

Artinya : “(Dikatakan kepada mereka): “Masuklah kamu ke pintu-pintu neraka Jahannam, sedang kamu kekal di dalamnya. Maka itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang sombong ”.” (QS. al-Mu'min, 40: 76)



وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ  
مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾ (ق،سورة

لقمان: ١٨)

Artinya : “Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS. Luqman, 31: 18)

Orang umumnya terjerumus kedalam kesombongan karena beberapa hal utama yaitu, karena uang atau harta, karena jabatan atau kekuasaan, karena ilmu, pendidikan atau gelar, karena merasa ibadahnya lebih hebat dari orang lain. Maka, mari kita jauhi sifat sombong, dimulai dari memperbanyak senyum, kemudian kita perbaiki cara berjabat tangan kita, jangan berjabat tangan dengan menggunakan satu tangan, apalagi sambil tidak melihat orang yang ita ajak berjabat tangan. Ini merupakan kesombongan hati yang sampai nampak terlihat dari luar.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Achmad Riva'i, *Pedoman Organisasi dan pelatih Mahatma*, (Yayasan Mahatma Indonesia 2015-dst), h. 38

Orang lain akan menghargai kita ketika kita merendah diri, dan ketika kita bertingkah sombong orang akan membenci dan merendahkan kita.

وَمَا تَوَاضِعَ أَحَدٌ لِّلَّهِ إِلَّا لِرَفْعَةِ اللَّهِ (رواه مسلم)

“Tidaklah seseorang merendah karena Allah, kecuali Allah akan angkat derajatnya.” (HR. Muslim- 4.689)

b) Mengajak Orang-orang Menjadi Sehat, Dengan Niat Mencari Ridha Allah

1) Kapan saja, Dimana Saja, Ajak Semua Orang Ikut Mahatma

Allah sangat senang melihat hamba-Nya yang menolong sesama dari kesulitaalam al-Quran, apalagi dari penderitaan sakit. Allah sangat gembira bila melihat kita menolong sesama, terutama menolong yang sedang sakit dengan cara mengajak latihan supaya sehat.<sup>30</sup> Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Ma'idah ayat 2

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ﴿٢﴾ (سورة المائدة: ٢)

Artinya: “ dan tolong menolonglah kamu untuk berbuat baik dan takwa.” (QS al Maidah:2)

Mengajak orang untuk menjadi sehat juga termasuk dalam hal kebaikan dan berbuat kebaikan

---

<sup>30</sup> Achmad Riva'i, *op. cit.*, h. 27

tidak ada ruginya bagi kita. Maka berlomba-lombalah dalam berbuat kebaikan, karena kebaikan itu akan kembali kepada kita.

## **B. Nilai Sufistik dalam Gerakan Senam Pernafasan Mahatma**

### **1. Memanfaatkan doa sebelum dan sesudah latihan**

Dalam senam pernafasn Mahatma, berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan latian adalah salah satu rutinitas yang harus dilakukan dan tidak boleh ditinggalkan. Seperti halnya dalam al Qur'an telah disebutkan sebagai berikut;

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ

عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾ (ق،سورة المعمن: ٦٠)

*Artinya; dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina". QS al Mu'min; 60.*

Doa merupakan perintah Allah, yang berlaku untuk semua oelang, oelh karenanya doa menjadi hal yang tak boleh ditinggalkan dalam ajaran organisasi Mahatma. Dalam doa pembukaan membaca dua kalimat syahadat, shalawat dan penggalan surat Thaahaa yang biasanya dipakai sebagai doa

untuk mencari ilmu. Sedangkan dalam doa penutup membaca dua kalimat syahadat, shalawat dan doa sapu jagat.<sup>31</sup>

a. Doa pembukaan

1) Dua kalimat syahadat

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Syahadat disebut juga dengan Syahadatin karena terdiri dari dua kalimat syahadat. Kalimat syahadat pertama merupakan syahadat at-tauhid, dan kalimat syahadat kedua merupakan syahadah ar-rasul. Syahadat pertama أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ yang berarti, saya bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah. Seorang muslim hanya mempercayai Allah sebagai satu-satunya Allah dan tiada Tuhan yang lain selain Allah. Allah. Syahadat kedua وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ yang berarti, dan saya bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah. dengan membaca syahadat kedua ini, seorang muslim menetapkan diri untuk meyakini ajaran Allah yang disampaikan melalui Nabi Muhammad.

2) Shalawat

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

Shalawat merupakan bentuk jamak dari kata sholat yang artinya doa. Membaca shalawat kepada Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam berarti sama saja seperti kita memohon doa kepada Allah Subhanahu

---

<sup>31</sup> Observasi pada tanggal 08 September 2018

wata'ala untuk Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam agar selalu dilimpahkan keberkahan dan keselamatan.

- 3) Penggalan surat Thaahaa yang biasanya dipakai sebagai doa untuk mencari ilmu

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Artinya : *"dan katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."*

Penggalan ayat diatas adalah doa yang biasanya dibaca sebelum memulai belajar atau doa hendak mengawali pelajaran. Kalimat doa yang populer di masyarakat adalah sebagai berikut:

رَبَّنَا زِدْنَا عِلْمًا وَارْزُقْنَا فَهْمًا

*"Ya Allah, tambahkanlah kami ilmu dan berikanlah kami rizqi akan kepahaman*

b. Doa penutup

- 1) Dua kalimat syahadat

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Syahadat disebut juga dengan Syahadatin karena terdiri dari dua kalimat syahadat. Kalimat syahadat pertama merupakan syahadat at-tauhid, dan kalimat syahadat kedua merupakan syahadah ar-rasul. Syahadat pertama أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ yang berarti, saya bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah. Seorang muslim hanya mempercayai Allah

sebagai satu-satunya Allah dan tiada Tuhan yang lain selain Allah. Allah. Syahadat kedua وَ أَشْهَدُ أَنْ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ yang berarti, dan saya bersaksi bahwa Muahmmad adalah utusan Allah. dengan membaca syahadat kedua ini, seorang muslim menetapkan diri untuk meyakini ajaran Allah yang disampaikan melalui Nabi Muhammad.

## 2) Shalawat

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

Shalawat merupakan bentuk jamak dari kata shalat yang artinya doa. Membaca shalawat kepada Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam berarti sama saja seperti kita memohon doa kepada Allah Subhanahu wata’ala untuk Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam agar selalu dilimpahkan keberkahan dan keselamatan.

## 3) Doa Sapu Jagat

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً

وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾ (ق، سورة)

(البقرة: ٢٠١)

Artinya: “ Ya Allah, berikanlah kepada kami kebaikan di dunia, berikan pula kebaikan di akhirat, dan lindungilah

*kami dari siksa neraka.”* (QS. al-Baqarah: 201)

Doa yang sering dipanjatkan oleh Nabi Muhammad tersebut bukan sekadar doa permohonan untuk memperoleh kebajikan di dunia dan akhirat, tetapi juga untuk memantapkan langkah dalam berupaya meraih kebajikan untuk mendapatkan kebajikan tersebut. Sebab makna doa itu sendiri mengandung arti permohonan yang disertai usaha. Doa sapu jagat tersebut tidak hanya untuk mendapatkan kebajikan di dunia, tetapi juga bagaimana kebajikan tersebut berlanjut hingga di hari kemudian.

## 2. Dzikir-dzikir yang selalu ada dalam setiap jurus

Dzikir yang digunakan dalam senam pernafasan Mahatma adalah dzikir yang sering di baca pada umumnya, tidak ada dzikir yang khusus yang harus dibaca ketika melakukan gerakan senam pernafasan Mahatma. Menurut M. Amin Syukur, dzikir pernafasan berarti aktifitas mengingat, memperhatikan, mengenang sambil mengambil pelajaran, mengenal yang dibarengi dengan teknik penarikan nafas.

Dzikir yang berarti ingat kepada Allah, merupakan penghayatan terhadap kehadiran, kesucian, kebesaran dan keterpujianNya yang dapat diungkapkan dengan bacaan tahlil

(laa ilaha illa Allah), tasbih (subhana Allah), tahmid (alhamdu li Allah), takbir (Allahu akbar), bacaan Al Qur'an dan do'a-do'a yang matsur (doa yang di terima dari nabi Muhammad saw.<sup>32</sup>

Inti dari dzikir yang dilakukan pada setiap jurus adalah bacaan-bacaan yang mengarah pada penghayatan menghadirkan Allah dalam setiap jurus, yang dilakukan dengan teknik penarikan nafas, baik bacaan dzikir tahlil, tahmid, tasbih, maupun takbir. Sehingga pada setiap jurus yang dilakukan selalu menghadirkan hati yang selalu mengingat kebesaran, kesucian dan keesaan Allah ta'ala.

3. Ajakan menolong dan mengobati orang dengan cara memanjatkan doa.

Menebar kebaikan sudah menjadi kewajiban bagi setiap manusia dan perlu dijaga sejak dini hingga tua. Dengan kebaikan, manusia bisa saling berbagi kebahagiaan dan memberi banyak manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam al-Qur'an Allah telah menjamin untuk kita yang berbuat baik kepada sesama, Allah akan berikan balasan atas kebaikan yang telah kita lakukan, seperti yang telah dituliskan dalam al- Qur'an surat al-Zalzalah ayat 7-8

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ (ق، سورة الزلزلة: ٧)

---

<sup>32</sup> Amin Syukur, *Sufi healing (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, (Semarang:Puslit IAIN Walisongo, 2010), h. 84-87



Artinya: “ *Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.* “(QS al Zalzalah:7)

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾ (ق، سورة الزلزلة: ٨)

Artinya: “ *Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.* “.(QS al Zalzalah:7)

Ajakan dalam Mahatma berbuat baik kepada orang lain untuk lebih memperhatikan kesehatan, salah satunya adalah dengan turut bergabung dengan organisasi senam pernafasan Mahatma. Bergabung dengan Mahatma dapat diperuntukkan bagi orang yang sakit. Manfaat senam pernafasan Mahatma dapat dijadikan sebagai salah satu ikhtiar pengobatan untuk menjadi sehat. Sedangkan bagi orang-orang yang sehat, senam pernafasan Mahatma dapat menjadikan tubuh menjadi lebih sehat sebagai upaya menjaga kesehatan.<sup>33</sup>

Doa berdasarkan surat al-A’raf ayat 55 adalah permohonan, dimana do’a merupakan intisari dalam beribadah dalam bentuk munajat yang dipermohonkan kepada Allah SWT. Surat al A’raf ayat 55 adalah sebagai berikut:

---

<sup>33</sup> Wawancara dengan Ibu Kun Atikah (Pelatih Senam Pernafasan Mahatma cabang Walisongo) 29 September 2018

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

(ق، سورة الأعراف: ٥٥)

Artinya: “Berdo'alah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (QS. al-A'raf : 55)

Ayat diatas menjelaskan bawasannya doa adalah sebuah perintah. Seseorang yang menggantungkan hidupnya dengan doa tidak akan pernah kecewa, sebab selain pahala maka kita akan mendapatkan manfaat tertentu dari doanya.<sup>34</sup> Doa dilihat sebagai terapi merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh penyakitnya hanya dengan berharap ucapan doa dari orang-orang tertentu.<sup>35</sup> Berdoa sebagai bentuk menolong dan sebagai upaya pengobatan adalah salah satu ajaran yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma yang berdampak sosial sangat besar bagi orang lain.

Berdoa adalah bagian dari kehidupan sufistik. Bagi seorang sufi, tiada hari tanpa doa. Mereka melakukannya dengan cara yang sungguh-sungguh dan dalam bimbingan seorang syekh atau guru. Berdoa merupakan bagian dari

---

<sup>34</sup> *Opcit.*, h. 93

<sup>35</sup> *Ibid.*, h. 95

mujahadah kepada Allah selain dengan berdzikir.<sup>36</sup> Oleh karenanya, selain sebagai bentuk pengobatan dan penolong bagi orang lain, berdo'a menjadi salah satu nilai sufistik yang terdapat pada ajaran organisasi senam pernafasan Mahatma.

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, h. 96

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### 1. Pelaksanaan dan Program Senam Pernafasan Mahatma

Senam pernafasan Mahatma adalah salah satu senam pernafasan yang berkembang di Indonesia dimana dalam senam ini melatih tiga kekuatan yaitu: jurus, nafas dan dzikir. Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan program dan pelaksanaan senam pernafasan Mahatma yang terdiri dari:

- a. Gerakan dalam senam pernafasan Mahatma
- b. Tata-tertib dan etika senam pernafasan Mahatma
- c. Tingkatan dalam senam pernafasan Mahatma

##### 2. Nilai-Nilai Sufistik dalam Senam Pernafasan Mahatma

Nilai sufistik yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma adalah nilai yang diambil dari ilmu tasawuf. Dalam ilmu tasawuf nilai sufistik merupakan ruh dan indikator kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa bentuknya adalah ibadah seperti shalat, puasa dan dzikir. Dalam senam pernafasan Mahatma terdapat nilai-nilai sufistik dan nilai-nilai sufistik yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mencari Ridha Allah
- b. Mincintai Allah
- c. Selalu berdzikir
- d. Mencintai Nabi
- e. Mencintai sesame
- f. Berbakti kepada kedua orang tua
- g. Silaturahmi
- h. Patuh pada pemimpin
- i. Semangat
- j. Banyak bersyukur
- k. Lemah lembut
- l. Berkata yang baik
- m. Berfikir positif
- n. Gembira
- o. Optimis
- p. Konsisten (istiqomah)
- q. Menepati janji
- r. Banyak bertaubat dan menyerahkan diri kepada-Nya
- s. Senyum ramah
- t. Merendah

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, saran yang bisa peneliti berikan berkaitan pada bidang akademik dan secara umum adalah sebagai berikut:

*Pertama*, secara umum bagi masyarakat, agar dalam upaya berihitar, diharapkan tidak menjadikan senam pernafasan sebagai pengobatan utama. Sebab, adanya ihtiar mencari pengobatan selain yang disarankan oleh pengobatan medis, karena belum menemukan kesembuhan di pengobatan medis. Meskipun pengobatan alternatif lebih murah dan lebih sedikit mengandung efek samping.

*Kedua*, bagi akademisi, agar lebih mengembangkan wawasan keilmuan terkait dengan senam pernafasan yang mengandung nilai-nilai sufistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, Putra Dwiki, *Apa yang dimaksud dengan Berpikir Positif*,  
<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-berpikir-positif/14907>, (16-10-2018, 15:20)
- Anwar, Anik, *Ringkasan Biologi*, (Bandung: Ganeca Exact, 1984)
- Aqsha Learning Center, *Berkata Baik Sesuai Perintah Al-Qur'an*,  
<http://rumahtahfidz.net/berkata-baik-sesuai-perintah-al-quran/>.
- Arikunto, Suharismi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988)
- Gazalba, Sidi, *Sistematika Filsafat: Pengantar Kepada Teori Nilai*,  
(Jakarta: Bulan Bintang, 2002)
- Handono, *Dzikir sebagai Upaya Konsentrasi dan Pengaruhnya Terhadap Benda Keras Berenergi (Studi Kasus Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)*, Skripsi  
(Yogyakarta: Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga, 1999). <http://digilib.uin-suka.ac.id/4960/>
- Hidayatulloh, Ridwan, *Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi AL-Bantani dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan*, jurnal, ( Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 201.)

Http://mahatma-

orp.com/index.php?option=com\_content&task=view&id=21&  
Itemid=39

[Http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1113/2/Cover%20Bab%201%20Bab%20V%20Daftar%20Pustaka.pdf](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1113/2/Cover%20Bab%201%20Bab%20V%20Daftar%20Pustaka.pdf).

[Http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/SENAM+PER NAPASAN+TERHADAP+FAAL+OLAHRAGA.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/SENAM+PER NAPASAN+TERHADAP+FAAL+OLAHRAGA.pdf).

Http://www.fadhilza.com/2009/03/kesehatan/teknik-pengolahan-nafas.html

[Https://media.neliti.com/media/publications/116849-ID-none.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/116849-ID-none.pdf)

[Https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/235732-menghadirkan-nilai-nilai-spiritual-tasaw-91173fe1.pdf)

Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPII, 2006)

Indra, Hasbi, *Diskursus Pendidikan Islam Kontemporer*, dalam Abuddin Nata (ed), (Jakarta: Persada Pustaka, 2001)

Irwan,Syaiful, *Berserah Diri*, Hidayatullah.com :  
<https://www.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2015/08/20/76227/berserah-diri-1.html>,

Jonathan,Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006)

Julvengenz01, *Definisi Berpikir Positif*,  
<https://exactjulife.wordpress.com/2012/02/05/definisi-berpikir-positif/>,



Kusnanto, Makhfudli dan Rumdiana Surya Dewi, *Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansia (Satria Nusantara Breathing Exercise Improves The Senior Citizens' Level of Fitness)*, jurnal,(Surabaya, Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Fakultas Keperawatan).

Laeli, Evi Hidayatul, *Peran Terapi Doa dan Zikir Bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu kabupaten Brebes*, Skripsi, (Purwokerto: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto, 2014)

Madany,Malik, *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*, jurnal, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018)

Mu'thi, Abu Muhammad Abdul, *Tepatilah janji*, <https://pengusahamuslim.com/562-menepati-janji.html>.

Muhaimin dan Abdul Mujib, *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Filosofis Kerangka Dasar Operasionalisasinya*, (Bandung: Trigenda, 1993)

Mukholid, Agus, *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA: Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004*, (TK: Yudhistira, 2004)

Mulyana,Rohmat, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, (Bandung: Alfabeta, 2004)

Nasirudin, *Akhlah Pendidikan (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015)

- Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman dan Pengaplikasiannya (Disertai Biografi Tokoh-tokoh Sufi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013)
- Nawawi, Hadari dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press, 1996)
- Nazir, Mohammad, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988)
- Nugroho, Sigit, “*Senam Pernapasan menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga*”, Dosen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnama, Yulian, Buletin At-Tauhid, *Berbakti Kepada Orang Tua*, <https://buletin.muslim.or.id/akhlaq/berbakti-kepada-orang-tua>,
- Rahman, Budhi Munawwar, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, (Jakarta: Paramadina, 1995)
- Riva’i, Achmad, *Pedoman Organisasi dan pelatih Mahatma*, (Yayasan Mahatma Indonesia 2015-dst)
- Romli, Usep dan Khasanah, *Menepati Janji*, <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/hikmah/18/07/16/pbyme2313-menepati-janji>,
- Rosidi, *Pengantar Akhlak Tasawuf*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015)

- Sarosa,Samiaji, *Penelitian Kualitatif : dasar-dasar*, (Jakarta: Indeks, 2012)
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996)
- Sodiman, *Menghadirkan Nilai-nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik*, jurnal, (Kendari STAIN Sultan Qaimuddin 2014)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Supriyono, Arif, *Seratus Cerita Tentang Akhlak*, (Jakarta: Republika, 2006)
- Syaifuddin, *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*, ( Jakarta : Salemba Medika, 2011)
- Syukur, M. Amin, *Sufi healing (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, (Semarang:Puslit IAIN Walisongo, 2010)
- Syukur, M. Amin, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012)
- Syukur, M. Amin, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka, 2003)
- Tsubaiti-Al,Syekh Abdul Bari Bin Awadh, Firanda.com, *Hakikat Cinta kepada Allah*, <https://firanda.com/1610-hakekat-cinta-kepada-allah.html>.

W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta:  
Balai Pustaka, 1984)

ZA, Fadhil, “*Teknik Pengolahan Nafas*”, dalam *journal Kesehatan/  
Teknik Dzikir Pernapasan*, (tb, 2009),

## LAMPIRAN 1 Angket dan Draf Wawancara

### A. Angket

#### KUESIONER PENELITIAN

Nama Responden :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Telp / Hp :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan mengisikan jawaban anda sesuai dengan pengalaman diri Anda.

1	<p>Sebutkan 2hal yang membuat anda mengikuti Senam Pernafasan Mahatma.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
2	<p>Seberapa sering anda mengikuti Senam Pernafasan Mahatma ?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
3	<p>Sebutkan 2 hal yang anda lakukan ketika melakukan Senam Pernafasan Mahatma</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>

4	<p>Sebutkan 2 perbedaan Senam Pernafasan Mahatma dengan Senam Pernafasan lainnya</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
5	<p>Sebutkan 2 manfaat yang anda dapatkan dalam Senam Pernafasan Mahatma</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
6	<p>Apakah anda dapat menghafal dan melakukan semua gerakan dalam Senam Pernafasan Mahatma? Jelaskan!</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
7	<p>Sebutkan 2 hal yang anda rasakan setelah mengikuti Senam Pernafasan mahatma.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
8	<p>Sebutkan 2 ilmu yang ada dapatkan setelah mengikuti Senam Pernafasan Mahatma.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>

9	<p>Apa yang anda rasakan setelah melakukan gerakan 5 dan 7 putar?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
10	<p>Sebutkan 2 manfaat Senam Pernafasan Mahatma untuk kesehatan tubuh anda.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
11	<p>Saat melakukan Senam Pernafasan Mahatma, dzikir apa saja yang sering anda baca?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
12	<p>Sebutkan 2 hal yang anda rasakan saat melakukan Senam Pernafasan Mahatma dengan membaca dzikir.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
13	<p>Saat melakukan Senam Pernafasan Mahatma apakah anda dapat melakukan gerakan senam dengan benar? ( nafas tidak bocor, gerakan benar, dan membaca dzikir ).</p> <p>a. ....</p>

	<p>b. ....</p>
14	<p>Saat anda sedang diberikan cobaan oleh Allah apakah yang akan anda lakukan?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
15	<p>Sebutkan 2 hal yang membuat anda harus selalu berbuat baik kepada sesama.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
16	<p>Apa yang anda lakukan ketika anda merasa malas untuk mengikuti latihan Senam Pernafasan Mahatma?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
17	<p>Bagaimanakah cara anda agar tidak terjerumus kedalam hal-hal yang buruk?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
18	<p>Sebutkan 2 hal yang dapat anda lakukan untuk mendapatkan ridha Allah.</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>



19	<p>Apakah yang anda rasakan ketika anda sedang berfikir?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
20	<p>Ketika anda tidak melakukan Senam Pernafasan Mahatma, apakah yang anda rasakan dalam tubuh anda?</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>

## B. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan pembina, pelatih, pengurus, dan anggota senam pernafasan Mahatma.

- a. Biografi Pembina
- b. Jurusan-jurusan yang terdapat dalam senam pernafasan Mahatma
- c. Dzikir apa saja yang dibaca saat melakukan gerakan senam
- d. Gambaran umum tentang senam pernafasan Mahatma cabang Walisongo
- e. Etika dan tata tertib dalam senam pernafasan mahatma
- f. Pantangan dalam senam pernafasan Mahatma
- g. Alasan mengikuti senam pernafasan Mahatma
- h. Sudah berapa lama mengikuti senam pernafasan Mahatma

## LAMPIRA 2 Dokumentasi



Gambar 1. Wawancara dengan bapak Pembina senam pernafasan Mahatma



Gambar 2. Nafas buka sebelum pelaksanaan senam Pernafasan Mahatma



Gambar 3. Nafasa tutup setelah latihan senam pernafasan Mahatma



Gambar 4. Para belatih senam pernafasan Mahatma Cabang Walisongo



Gambar 5. Anggota dan pelatih senam Pernafasan Mahatma Cabang Walisongo



Gambar 6.Sesi latihan senam pernafasan Mahatma Cabang Walisongo



Gambar 7. Sesi latihan senam pernafasan Mahatma Cabang Walisongo



Gambar 8. Pembagian kuesioner kepada anggota senam pernafasan Mahatma

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nurisatut Tamimah
2. Tempat & tanggal lahir : Semarang, 08 Desember 1994
3. Alamat lengkap : Jl. Segaran BR. Purwoyoso Rt. 003/ Rw. 011 Ngaliyan Semarang
4. Nama orang tua  
Ayah : Moh. Imam Jami'in  
Ibu : Kun Atikah
5. No. HP : 085640334293
6. Email : reysha8@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan:

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Purwoyoso 02 Semarang tahun 2001-2007
  - b. SMP Islam Bina Insani Susukan, Kab. Semarang tahun 2007-2010
  - c. SMA Islam Bina Insani Susukan, Kab. Semarang tahun 2010-2013
  - d. UIN Walisongo Semarang tahun 2013-2019
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Pondok Pesantren Moderen Bina Insani Susukan, Kab. Semarang tahun 2007-2013

### C. Pengalaman Organisasi

1. Bagian informasi Organisasi Santri Bina Insani OSBI periode 2011-2012
2. Anggota usuluddin therapy center UTC periode 2014- 2016

Semarang, 1 Oktober 2019

  
Penulis  
  
Nurisatut Tamimah