

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Untuk menganalisis objek penelitian ini, maka saya menggunakan beberapa kerangka yang membantu untuk memperdalam pembahasan tentang Penerapan Ajaran Panca Dasar ke-5 (kerohanian) PSHT yang ditinjau dari tokoh sosiologi asal amerika serikat era modern George Casper Homans menyodorkan teori pertukaran sosial.

#### **A. Pengertian Pertukaran Sosial**

Pertukaran merupakan teori dalam ilmu sosial yang mengatakan bahwa didalam suatu hubungan sosial terdapat unsur ganjaran, pengorbanan, dan keuntungan yang saling menguntungkan.<sup>5</sup> Teori ini memaparkan bagaimana manusia melihat tentang suatu hubungan individu dengan orang lain sesuai dengan anggapan diri manusia tersebut terhadap keseimbangan antara apa yang di berikan ke dalam hubungan serta apa yang dikeluarkan dari hubungan itu, jenis hubungan yang dilakukan, dan kesempatan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Homans memulai teorinya menekankan pengembangan ilmu ekonomi bukan dengan psikologi. Teori pertukaran homans itu, bertumpu pada asumsi bahwa orang terlibat dalam perilaku untuk memperoleh ganjaran. Pertukan perilaku untuk memperoleh ganjaran adalah prinsip dasar dalam tranksaksi ekonomi sederhana. Seorang dapat mempertukarkan pelayanan untuk memperoleh upah mingguan. Homans merumuskan bentuk analogi tansaksi ekonomi simbolis misalnya; dengan uang memungkinkan seseorang membeli kebutuhan dapur,

---

<sup>5</sup> *Pengantar Teori Komunikasi 1*. Penerbit Salemba. ISBN 9789791749220. Diakses pada tanggal 16 februari 2022 pukul 12.17

membayar sewa rumah dan lain sebagainya, sehingga dapat dikatakan setiap pengeluaran dapat dianggap sebagai contoh pertukaran ekonomis. Lebih jauh lagi Homans menegaskan bahwa ilmu ekonomi dapat menggambarkan hubungan-hubungan pertukaran sedangkan sosiologi dapat menggambarkan struktur-struktur sosial, tetapi yang menjadi kunci penjelasan adalah psikologi.

Konsep teori pertukaran sosial juga menekankan adanya sesuatu konsekuensi dalam pertukaran baik yang berupa ganjaran materi, misal yang berupa barang maupun spiritual yang berupa pujian. Selanjutnya untuk terjadinya sosial harus ada persyaratan yang harus dipenuhi antaranya; 1) suatu perilaku atau tindakan harus berorientasi pada tujuan-tujuan yang hanya dapat tercapai lewat interaksi dengan orang lain. 2) suatu perilaku atau tindakan harus bertujuan untuk memperoleh sarana bagi pencapaian tujuan-tujuan yang dimaksud. Dengan demikian gambaran syarat-syarat pertukaran sosial, paling tidak menurut penulis bahwa pertukaran sosial antara manusia pada hakikatnya memiliki tujuan yang mau dicapai, dan tujuan itulah yang menjadi standart ketika seseorang membangun suatu hubungan dengan orang lain, baik hubungan persahabatan, pernikahan dan lain sebagainya.<sup>6</sup>

## **B. Proses Pertukaran Sosial**

George C. Homans percaya bahwa proses pertukaran sosial dapat dijelaskan dalam lima pernyataan proposional yang saling berhubungan dan berasal dari psikologi Skinnerian sebagai bentuk pendekatan penelitiannya yang berkaitan dengan proses pertukaran sosial. Lebih lanjut, Homans dalam Margaret M. Poloma menjelaskan pentingnya nilai proposisi pertukaran sosial

---

<sup>6</sup> Umar, April 2017. "Journal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan". Vol. I No. I, Dalam <http://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid/issue/view/DOWNLOAD%20PDF>. 09 Januari 2021

mencakup; proposisi sukses, stimulus, nilai (deprivasi-satiasi), dan restu-agresi (approval aggression) sebagai parameter objektif untuk memahami kerangka hubungan dan perilaku sosial manusia.<sup>7</sup> Sebagai penguatan penulis menguraikan secara singkat tentang bentuk pernyataan proposisi proposisi terkait pentingnya nilai pertukaran sosial dalam membangun hubungan kemanusiaan tersebut, antara lain:

1. **Proposisi Sukses**, artinya dalam setiap tindakan semakin sering tindakan tertentu memperoleh ganjaran, semakin orang melaksanakan tindakan itu. Contohnya; kita dapat berharap menerima gaji di akhir minggu setelah syarat dengan kerja berat; kita tahu bahwa siswa yang belajar sungguh-sungguh akan memperoleh nilai tinggi, atau kita temukan bahwa senyuman selalu mengundang sambutan hangat sebagai imbalannya.
2. **Proposisi Stimulus**, artinya semakin mirip stimulus yang ada sekarang ini dengan yang lalu, akan semakin mungkin orang melakukan tindakan yang serupa.<sup>8</sup> Contohnya; mahasiswa yang menginginkan nilai ujiannya baik, mahasiswa itu harus sadar bahwa dia harus tetap mengikuti kuliah dan melakukan beberapa jam untuk konsentrasi belajar agar berhasil dalam ujian.
3. **Proposisi Nilai**, artinya semakin tinggi nilai suatu tindakan maka semakin senang orang melaksanakan. Contohnya; seorang mahasiswa dihadapkan dengan pilihan ia memperoleh kesempatan untuk melihat konser band favoritnya disaat yang sama ia harus mengesampingkan pelajarannya.

---

<sup>7</sup> Jonathan H. Turner, *The Structure of Sociological Theory Sixth Edition* (U.S.A: Wadsworth Publishing Company, 1998), 255

<sup>8</sup> Margaret M. Poloma, *Sosiologi Kontemporer* (Cet. 4; Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2000), 53.

Dengan demikian masalah sudah menyangkut satu nilai. Manakah yang lebih penting bagi mahasiswa itu, nilai ujian atau kenikmatan menyaksikan konser.

4. **Proposisi Jenuh Kerugian**, artinya semakin orang memperoleh ganjaran tertentu maka semakin berkurang nilai itu bagi orang yang bersangkutan; Apa yang dikatakan Homans sebagai kunci penjelasan ialah kejenuhan dengan ganjaran tertentu. Contohnya; mahasiswa mungkin telah memiliki empat nilai tertinggi dalam ujiannya dan mungkin merasa bahwa nilai tinggi lainnya tidak akan bernilai sama dengan kesempatan menonton konser band favoritnya.
5. **Proposisi restu-agresi**, artinya ganjaran yang tidak seperti yang diharapkan maka akan menyebabkan marah dan kecewa serta dapat menyebabkan perilaku yang agresif. Dalam proposisi berlapis ini Homans berbicara tentang perilaku emosional seseorang. Contohnya; mahasiswa yang datang ke konser namun ternyata semua tiket sudah terjual. Jelas bahwa mahasiswa itu ditolak oleh ganjaran yang diinginkannya dari menghadiri konser itu. Dia mungkin merasa frustrasi dan dikecewakan oleh petugas di loket.<sup>9</sup>

### **C. Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat merupakan hasil dari budi daya masyarakat Indonesia guna untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dengan intergrasinya (manunggaling) pada lingkungan hidup atau alam semesta guna untuk mencapai keselarasan hidup dan meningkatkan iman serta taqwa pada

---

<sup>9</sup> George Ritzer, *Teori Sosiologi Dari Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Terakhir Postmodern*, edisi ke-8. (Pustaka Belajar, 2012), hlm, 719-722.

Tuhan Yang Maha Esa.<sup>10</sup> Sebelum ada kesepakatan untuk memperkokoh kata pencak silat sebagai istilah nasional, bahkan mungkin sampai saat ini walaupun mungkin hanyalah sekelompok minoritas, dikalangan pendekar masih ada yang mengartikan pencak silat yang berasal dari dua kata yang berbeda masing-masing artinya.

Beberapa pendekar pencak silat menggunakan arti kata pencak silat sebagai berikut:

- 1) Abdus Syukur mengatakan pencak silat yaitu gerak langkah keindahan dengan menghindar, yang bersertakan gerakan berunsur komedi. Pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat digerakkan di depan umum.<sup>11</sup>
- 2) Notosoejitno mengatakan, pencak silat adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ribuan pribumi melawan gaya yang ada di seluruh Malay Archipelago, yang meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Thailand Selatan dan Filipina Selatan.<sup>12</sup>
- 3) Atok Iskandar Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan masyarakat Indonesia dalam membela ataupun mempertahankan kemandirian dan kualitas terhadap manusia lain serta alam sekitar untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan.

Dalam Pencak Silat terdapat empat unsur yang ada di dalamnya yakni olahraga, seni beladiri dan mental kerohanian. Olahraga merupakan unsur

---

<sup>10</sup> Harsono, "Himpunan Kertas Kerja Sarasehan Pencak Silat 1984" (www. Silat Indonesia.com), di Akses tanggal 23 Maret 2021.

<sup>11</sup> Sucipto, *Materi Pokok Persaudaraan Setia Hati Terate*, hlm. 119.

<sup>12</sup> Notosoejitno, *Khazanah Pencak Silat* (Jakarta: CV. Infomedika, 1997), hlm. 34.

dalam pencak silat yang berfokus pada kebugaran fisik, ketangkasan maupun prestasi dalam ajang kejuaraan. Pencak silat sebagai seni yaitu wujud dari identitas budaya dalam bentuk kaidah gerak serta irama, yang nyambung dengan keselaraan, keseimbangan, dan keserasian. Pencak silat sebagai beladiri yakni guna memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman yang bersifat membahayakan. Dan Pencak Silat sebagai olah batin atau mental kerohanian/spiritual adalah mengedepankan bentuk sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah berbudi pekerti luhur.<sup>13</sup>

Jadi dapat dikatakan unsur-unsur dari Pencak silat tidak hanya berfokus pada keterampilan atau kemampuan dalam ilmu beladiri dan kebugaran fisik saja. Akan tetapi juga berfokus pada persoalan yang berkaitan erat dengan norma dan nilai. Secara teoritik, persoalan norma dan nilai lebih menjerumus pada terhadap hal yang sifatnya kerohanian atau mental spiritual serta perilaku. Sedangkan tiga hal seperti kesehatan fisik, keterampilan diri dan beladiri lebih menjerumus kepada hal yang sifatnya jasmani. Namun demikian dari beberapa unsur tersebut saling terkait, melengkapi satu sama lain.

Pencak Silat salah satu cabang olahraga beladiri dari benua asia dan menjadi salah satu olahraga di dunia. Di wilayah Minangkabau, Pencak Silat mempunyai dua peran yakni sebagai permainan dan dinamakan Pencak. Sebagai seni beladiri dan ia dinamakan Silat. Peranan Pencak di samping sebagai permainan juga sebagai tangga mempelajari Silat. Pesilat biasa di

---

<sup>13</sup> O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu* (Yogyakarta: Galang Press,2000), hlm. 9-10

istilahkan dengan pendekar, sedangkan pemain Pencak disebut anak karena yang memainkan atau yang mempelajarinya anak-anak dan remaja.<sup>14</sup>

#### **D. Pengertian Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate**

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah organisasi yang mengerucut pada seduluran yang dalam bahasa indosenia-nya yang berarti persaudaraan yang bermisi menciptakan manusia yang berbudi pekerti yang luhur yang bisa membedakan mana hal yang sifatnya benar dan salah dan juga bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa dalam sebuah ikatan persaudaraan yang kuat. Organisasi yang ditegakkan taun 1922 oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo di Desa pilangbango Madiun (Sekarang Kelurahan Pilangbango Kecamatan Kartoharjo Kota Madiun). Sang pendiri PSHT merupakan murid kesayangan dari Ki Ageng Soero Diwirjo atau bisa dipanggil eyang suro sang pendiri pencak silat yang beraliran SH (Setia Hati). Sosok dari Ki Hadjar Hardjo Oetomo namanya terpapar sebagai pahlawan perintis kemerdekaan<sup>15</sup>.

Diawal pembukaan, seni beladiri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yakni masih bernama Setia Hati Pencak Silat Sport Club (SH PSC). Mulanya SH PSC kian menjabat sebagai pelatihan serta pendadaran anak muda madiun untuk melawan penjajah. Guna mengakali kolonialisme, pencak silat ini telah berganti nama hingga beberapa kali diantara lain yakni, SH PSC, Setia Hati Pemuda Sport (Club, pergantian tersebut digerakan supaya pemerintahan hindia belanda tidak menyurigai dan tidak membatasi aktivitas pencak silat tersebut. Pada tahun 1948 Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) telah

---

<sup>14</sup> A.A Navis. *Alam Berkembang Menjaddi Guru, Adat Daan Kebudayaan Minangkabau* (Jakarta Graffiti Pers. 1984). Hlm. 265

<sup>15</sup> Andi Casiyem Sudin, *Guru Sejati Bunga Rampai Telaah Ajaran Setia Hati*, (Madiun: Lawu Pos, 2008), hlm. 1.

disepakati namaya serta di badan hukumkan<sup>16</sup>. Melalui musyawarah besar di Madiun, dengan bijak diakui sebagai periode baru, hijrah organisasi yang mulanya tradisional ke organisasi yang modern. Pengaruh dari pergantian itu, diantara lain dengan menekankan komitmen penyebaran organisasi supaya semakin besar serta berjaya, berkembang, dan bermutu sesuai dengan adat ajaran PSHT<sup>17</sup>. Sampai saat ini, perguruan pencak silat PSHT semakin berkembang luas di penjuru negeri serta diakui masyarakat dalam maupun luar negeri.

### **E. Pengertian Kerohanian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, rohani adalah sesuatu yang berkaitan dengan roh.<sup>18</sup> Sedangkan roh sendiri secara kebahasaan, ar-ruh berarti “angin”. Secara terminologis ar-ruh berarti “hakikat manusia yang dengannya manusia dapat hidup dan mengetahuisesuatu”. Allah Swt meniupkan roh ke tubuh Adam as. Untuk menghidupkannya dan juga ke rahim Maryam ketika mengandung Isa as.<sup>19</sup> Kerohanian berasal dari kata dasar “rohani” yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an yang berarti hal-hal tentang rohani.<sup>20</sup>

Secara etimologi, kata rohani dalam kamus sinonim Bahasa Indonesia, mempunyai arti roh dan juga berkaitan dengan yang tidak berbadan jasmaniah. Sedangkan persamaan kata rohani kejiwaan.<sup>21</sup>

---

<sup>16</sup> Ibid., hlm. 2.

<sup>17</sup> Ibid., hlm. 5.

<sup>18</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 960

<sup>19</sup> *Ensiklopedi Islam 6*, (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve, 2005), hlm. 70

<sup>20</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), hlm. 752

<sup>21</sup> Rochmat Wahyu Sahbani, dkk. “*Evaluasi Pelaksanaan Bimbingan Mental Kerohanian Islam Dalam Peningkatan Etos Kerja Anggota TNI AD (Study Kasus Korem 052 Wijayakrama Tangerang)*” dalam <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsq/article/download/3189/2834/> diakses pada tanggal 09 Januari 2021 pukul 18.41



Sedangkan kegiatan bimbingan rohani Islam secara umum adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriah maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental dan spiritual, dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri, melalui dari kekuatan iman dan taqwa.<sup>22</sup>

Kerohanian merupakan organisasi keagamaan yang berada di berbagai wilayah yang beranggotakan dari seluruh kalangan masyarakat. Adapun peran dan fungsi dari kerohanian di jelaskan menjadi 4, yakni:

### **1. Lembaga keagamaan**

Rohani identik dengan agama islam, hal tersebut disebabkan kerohanian mempunyai motif, tujuan serta usaha yang bersumber pada agama Islam. Dan semua kegiatan yang dilaksanakannya tidak lepas dari kerangka ajaran Islam. Rohis juga dipandang sebagaipusat kegiatan remaja yang bernafaskan Islam, sehingga diharapkan dapat menjadi wadah yang mampu menghasilkan kader-kader bangsa yang berakhlak mulia.

### **2. Lembaga dakwah**

Kalau kita membaca kembali buku-buku sejarah tentang bagaimana perjuangan Rosulullah Saw dalam menegakkan Islam, maka akan ditemui nama-nama pahlawan yang sebagian besarmasih berusia muda. Ini menunjukkan bahwa bendera Islam tidak akan berkibar tinggi membentang luas kekuasaannya dipermukaan bumi dan tidak akan

---

<sup>22</sup> M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Tayaran Press, 1982), hlm. 2

tersebar dakwahnya di penjuru alam kecuali melalui tangan sekelompok orang-orang beriman dari kalangan generasi muda.

### **3. Lembaga kemasyarakatan**

Remaja adalah harapan masa depan bangsa oleh karena itu pembinaan yang matang perlu diberikan kepada mereka. Peran Rohis sebagai lembaga kemasyarakatan tidak lepas dari keberadaan masyarakat dalam menilai kaum remaja. Artinya bahwakaum remaja bagaimanapun juga akan tetap dipersiapkan supaya biasa bersosialisasi dengan masyarakat.<sup>23</sup>

## **F. Kerohanian PSHT**

Meskipun PSHT masuk dalam golongan seni pencak silat, namun PSHT bukan hanya mengajarkan pencak silat saja pada anggotanya bahkan tujuan asli dari perguruan ini adalah untuk mendidik manusia yang berbudi pekerti yang luhur mengetahui mana yang benar mana yang salah serta beriman kepada Tuhan nya. Adapaun pembelajaran dalam PSHT yakni kerohanian atau anggota PSHT sendiri menyebutnya dengan ke-SH-an yang didalamnya terdapat Pernafasan Kesah, Dzikir dan meditasi.

### **1. Pernafasan Kesah**

Kesah yang merupakan salah satu teknik pernapasan tentu saja memiliki banyak manfaat baik dari aspek jasmani maupun rohani setiap pengamalnya. Diantaranya yaitu menjadikan seorang individu lebih tenang, baik pikiran, hati, maupun perasaan yang mengganggu. Pada saat seseorang menjalani pernapasan tentu saja orang tersebut akan menemukan kedamaian dan keheningan. Hal tersebut sudah banyak

---

<sup>23</sup>Abdullah Nashih, *Ulwan, Aktivis Islam Menghadapi Tantangan Global*, (Solo: Pustaka Al-Alaqa, 2003), hlm. 15

dibuktikan lewat praktik-praktik terapi fisik maupun batin seperti yoga, meditasi, dan pernapasan itu sendiri. Pada saat ini banyak ditemukan penyakit fisik yang asalnya adalah dari hati dan pikiran manusia. Suasana atau berpikir negatif mampu memicu penyakit fisik pada diri seseorang. Oleh karenanya penting bagi manusia untuk dapat mengendalikan hati serta pikirannya agar senantiasa berpikiran positif. Manfaat kesah yang selanjutnya adalah melatih kepekaan pancaindera terhadap keadaan sekitar. Kesah yang diikuti dengan meditasi dan konsentrasi penuh mampu membuat pancaindera manusia berfungsi lebih baik. Salah satu teknik yang biasanya digunakan adalah dengan berusaha mendengar suara terjauh dari tempat melakukan kesah. Kesah juga mampu membawa manusia ke dalam keadaan dimana ia menyadari bahwa dirinya hanyalah bagian kecil dari ciptaan Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebab kesah bukan hanya pernapasan saja, namun kesah juga sebagai sarana komunikasi pesilat PSHT dengan Tuhannya. Adapun kesah yang dikolaborasikan dengan zikir akan dapat membuat seorang individu senantiasa berjalan ke arah Tuhan dan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan.<sup>24</sup> Melatih kesah seperti halnya memompa roda, semakin dipompa maka ia akan semakin kuat dan berisi. Itulah sebabnya beberapa anggota SH yang secara rutin melatih pernapasannya mampu menghancurkan benda-benda keras seperti halnya balok es, batu bata, besi, dan berbagai benda keras lainnya. Kepribadian yang dimiliki para pengamal pernapasan juga berbeda dengan mereka yang tidak pernah melatihnya. Biasanya anggota PSHT dengan

---

<sup>24</sup> Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Eksekutif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009),34-35.

ilmu pernapasan yang tinggi akan cenderung lebih tenang, dapat mengendalikan diri, rendah hati, dan tidak menonjol. Sebaliknya yang tidak memiliki kemampuan dalam pernapasan cenderung sembrono dan tidak dapat mengendalikan diri dengan baik. Dalam hal kekuatan fisik, anggota PSHT dengan seni olah napas yang baik juga cenderung lebih unggul dari anggota lain yang hanya melakukan latihan fisik saja. Sebab secara tidak langsung pernapasan yang dilatih dengan rutin mampu mempengaruhi kemantapan gerakan tubuh dan kekuatan fisik anggota PSHT.<sup>25</sup>

## 2. Dzikir

Zikir merupakan salah satu praktik spiritual yang oleh kaum sufi dianggap seperti ibadah wajib dalam usahanya mendekatkan diri kepada Tuhan. mereka selalu mengingatkan bahwasanya esensi dari setiap aktivitas ibadah adalah mengingat Allah. Ibnu Atha'illah memasukkan zikir sebagai salah satu aspek untuk menjaga hati manusia tetap baik, seperti nasehatnya; Anggota tubuh manusia ibarat air yang mengalir ke hati. Janganlah menyiram hatimu dengan perbuatan hina, seperti ghibah, namimah, perkataan kotor, melihat yang tidak halal, dan sejenisnya. Hati tidak dihijab oleh yang keluar darinya, tetapi dihijab oleh yang memasukinya. Hati akan bersinar dan bercahaya dengan makanan yang halal, zikir, bacaan al-Qur'an, pemeliharaan diri dari melihat sesuatu yang mubah, makruh, dan terlarang. Janganlah membuka mata, kecuali untuk menambah ilmu atau hikmah. Seperti halnya yang digambarkan oleh Ibnu

---

<sup>25</sup> Wawancara dengan Achmad Naim, Tokoh PSHT Tingkat 2 Ranting Pace Cabang Nganjuk, 16 Oktober 2020.

Atha'illah, zikir memegang peran penting dalam upaya menjaga hati, sebab ketika hati manusia buruk dan kotor maka buruk pula seluruh tubuhnya.<sup>26</sup>

### 3. Meditasi

Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi juga dapat dipahami dari istilah latin. Dalam bahasa latin meditasi berasal dari kata “meditari” dengan akar kata latin “mederi” yang artinya menyembuhkan (to heal). Sehingga dapat dikatakan bahwa meditasi adalah ilmu pengetahuan mengenai penyembuhan. Penyembuhan yang dimaksud disini adalah segala macam penyakit fisik, mental, bahkan penyakit emosional.<sup>27</sup>

Meditasi adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk memusatkan pikiran pada satu titik. Dalam kondisi meditasi, tubuh akan mencapai taraf keseimbangan. Dimana semua sistem syaraf akan bekerja dengan maksimal, tetapi energi yang dikeluarkan dari tubuh hanya mencapai batas minimum. Dalam meditasi seorang meditator akan mencapai trance, hening, dalam suatu tingkat kesadaran tinggi. Dengan begitu meditator dapat dengan mudah mengontrol emosi, mampu memahami dengan baik apa yang harus dilakukan, serta mampu menguasai segala sesuatu yang terjadi dalam tubuh.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Ahfa Waid, *Nasihat-Nasihat (Imam al-Ghazali, Ibnu Arabi, Jalaludin Rumi, dan Ibnu Atha'illah)*, (Yogyakarta: Noktah, 2019), 181.

<sup>27</sup> Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2002), 1.

<sup>28</sup> A. Handoyo, *Meditasi dan Pencerahan Diri Cara Intropeksi dalam Sebuah Kesadaran*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), 57-58.

Moeslim Dalidd dari Yayasan Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi sebagai suatu cara, metode, dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan yang ingin dicapai selama proses meditasi-pun beragam tergantung kepada meditator. Dizaman sekarang, banyak orang yang telah memiliki harta berlimpah, kedudukan yang tinggi, serta kebahagiaan dunia. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan dunia yang dirasakan akan terasa hampa apabila tidak memiliki kedekatan dengan Tuhan.<sup>29</sup> Lewat meditasi seorang meditator juga mencari makna spiritual dalam hidup yang terkubur begitu dalam.

Tujuan kerohanian dari PSHT secara garis besar terbagi menjadi dua, yakni tujuan secara umum dan tujuan secara khusus, sebagai berikut:<sup>30</sup>

**a. Tujuan secara umum**

Membantu individu guna mewujudkan dirinya sebagai manusia yang seutuhnya untuk menggapai kebahagiaan dunia akhirat.

**b. Tujuan secara khusus**

- 1) Membantu individu mengatasi permasalahan yang ia hadapi.
- 2) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi yang lebih indah. Sehingga tidak menimbulkan percikan masalah untuk dirinya dan orang disekitarnya.
- 3) Mempertebal kepercayaan diri bagi setiap warga PSHT yang dilandasi dengan asas kebenaran.

---

<sup>29</sup> Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Eksekutif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009),13.

<sup>30</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal 38