

Living Sufism: Journal of Sufism and Psychotherapy

Diterbitkan oleh Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin Universitas Annuqayah (UA) Guluk-Guluk, Sumenep
Volume 3, Nomor 1, Juni 2024, 72-87
E-ISSN: 2964-9188, DOI: <https://doi.org/10.59005/ljs.v3i1.558>
<https://journal.ua.ac.id/index.php/ljs/index>

PERAN MEDITASI DALAM PENYELESAIAN PROBLEM FISIK DAN MENTAL DI PERGURUAN SILAT CIPTA SEJATI SUMENEP

Maghfiri Rofiqi

Universitas Annuqayah, Sumenep, Indonesia
maghfirofiqi3@gmail.com

Muhammad Alfian Sidik

STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau
muhammad_alfan@stainkepri.ac.id

Dikirim Pada:	Direvisi Pada:	Disetujui Pada	Diterbitkan Pada:
02 Mei 2024	05 Juni 2024	07 Juni 2024	15 Juni 2024

Abstract

Silat is an Indonesian culture that teaches self-defense techniques and methods in solving problems. One of the solutions is by meditating. However, not all martial arts use meditation as problem solving. Most meditation is only used for personal gain. In contrast to the Cipta Sejati martial arts Sumenep, the meditation is not only used for individual interests but is used to treat others. This research aims to reveal two things: First, how the role of meditation of the Cipta Sejati martial arts Sumenep in solving physical and mental problems. Second, how the meditation process of the Cipta Sejati martial arts Sumenep in solving physical and mental problems. In order to facilitate this research, researchers used a qualitative research type, case study approach, interview, observation and documentation methods. Researchers rely on two theories, namely Robert Frager's takhalli, tahalli and tajalli theories for problem-solving methods with soul purification. Anand Krishna's theory, Sufi meditation to measure the meditation process of the Cipta Sejati martial arts Sumenep. This study concludes that the role of meditation in solving physical and mental problems is to restore awareness, self-cleaning from liver disease, habituation to good nature, unification with God, focusing on one point and to clean, organize, ogram and raise the chakra as a power center in healing. The process of solving problems with meditation, namely: Providing a safe place, purifying and cleaning oneself, providing a name or photo, request meditation, smile and cleansing meditation, energy fence meditation, reading treatment practices, patient's inner contact, cleansing dirty energy, channeling treatment energy, channeling the patient's energy fence and final request meditation.

Keywords: *Physical and Mental Problems; Meditation; Martial Arts.*

Abstrak

Perguruan silat merupakan kebudayaan Indonesia yang mengajarkan teknik bela diri dan metode dalam menyelesaikan masalah. Salah satu penyelesaiannya dengan cara bermeditasi. Namun, tidak semuanya perguruan silat menggunakan meditasi sebagai penyelesaian masalah. Kebanyakan meditasi hanya digunakan untuk kepentingan pribadi. Berbeda dengan Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep meditasinya tidak hanya digunakan untuk kepentingan individual melainkan dimanfaatkan untuk pengobatan kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan mengungkap dua hal: Pertama, bagaimana peran meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep dalam menyelesaikan problem fisik dan mental. Kedua, bagaimana proses meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep dalam menyelesaikan problem fisik dan mental. Demi memudahkan riset ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, pendekatan studi kasus, metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti berpijak pada dua teori, yakni teori Robert Frager *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* untuk metode penyelesaian masalah dengan penyucian jiwa. Teori Anand Krishna, meditasi sufi guna menakar proses meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa peran meditasi dalam penyelesaian problem fisik dan mental adalah mengembalikan kesadaran, pembersihan diri dari penyakit hati, pembiasaan diri dengan sifat baik, penyatuan diri dengan Tuhan, pemfokusan diri kepada satu titik dan untuk membersihkan, mengatur, memprogram dan membesarkan cakra sebagai pusat tenaga dalam penyembuhan. Adapun proses penyelesaian masalah dengan meditasi, yaitu: menyediakan tempat yang aman, bersuci dan membersihkan diri, menyediakan nama atau foto, meditasi permohonan, meditasi senyum dan pembersihan, meditasi pagar energi, membaca amalan pengobatan, kontak batin pasien, pembersihan energi kotor, penyaluran energi pengobatan, penyaluran pagar energi pasien dan meditasi permohonan akhir.

Kata Kunci: Problem Fisik dan Mental, Meditasi, Perguruan Silat.

Pendahuluan

Saat ini sudah banyak permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat mulai dari problem fisik, mental dan spiritual. Hal ini tentu menjadi faktor kecemasan psikologis seseorang dalam kehidupannya. Zakiyah Drajat menyatakan bahwa ketenangan hidup, ketentraman jiwa dan kebahagiaan batin tidak banyak bergantung kepada faktor luar seperti sosial dan ekonomi. Melainkan lebih banyak tergantung pada cara menyikapi dan menyelesaikan masalah yang terjadi.

Masalah pokok yang lumrah terjadi di lingkungan masyarakat khususnya daerah Madura adalah penyakit fisik dan mental yang berbau mistis seperti perut kembung dan muntah darah. Masalah seperti ini sudah menjadi kebiasaan orang Madura dari nenek moyang terdahulu yang turun-temurun menjadi suatu kepercayaan yang melekat pada masyarakat (Busriyanto 2024). Selain penyakit yang berbau mistis tidak luput juga penyakit medis yang sudah sering terjadi di kehidupan sehari-hari seperti halnya penyakit typus dan depresi. Masalah tersebut tentu menjadi penghalang dalam aktivitas sehari-hari sehingga hal ini perlu adanya penyelesaian dengan baik.

Penyelesaian problem fisik dan mental tentunya sudah banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat, seperti halnya; berobat ke dokter, kiai, dukun dan ahli

psikologi. Salah satu contoh penanganan psikologis yaitu psikologi religi: selawat, zikir dan ruqyah yang hal ini sangat efektif untuk menangani penyakit jiwa (Triwidiana and Wahyuningsih 2022). Selain itu, penanganan diri sendiri banyak dilakukan dengan cara olahraga seperti senam yoga. Senam yoga sering diartikan sebagai proses penyatuan aspek dalam diri manusia baik fisik dan psikis (Dongoran, Lahinda, and Nugroho 2021). Dengan demikian senam yoga dapat membantu menetralkan tubuh yang tidak stabil sehingga kembali normal dan sehat seperti semula.

Selain penanganan seperti di atas ternyata meditasi juga kerap kali diperbincangkan dalam menangani masalah fisik dan mental misalnya untuk penyembuhan darah tinggi, depresi dan stres. Hal ini menjadi tolok ukur bahwa meditasi tidak hanya untuk tirakat kesaktian melainkan juga dapat dimanfaatkan untuk kesehatan tubuh. Praktik meditasi mampu mengubah dan memperbaiki kesehatan manusia melalui perbaikan serta perubahan fungsi gen dan juga meredakan kondisi stres dan terbukti praktik ini memberikan efek plasebo yang cukup signifikan bagi para meditator (Arta 2019).

Dalam ajaran Buddha praktik meditasi sudah sering dijumpai. Namun bahasa meditasi sering disalah-artikan baik oleh umat Buddha itu sendiri ataupun orang-orang lain terdahulu. Pada saat kata meditasi disebut orang-orang menggambarkan dalam pikirannya penyingkiran diri dalam kesibukan dalam kata lain tenggelam dalam satu renungan atau satu keadaan gaib dan dianggap tidak ingat orang sama sekali. Hal ini menjadi suatu kepercayaan yang melekat sampai saat zaman sekarang. Buktinya di lingkungan sekitar masih banyak orang yang tidak memercayai tentang adanya meditasi sebagai pengobatan. Anggapan masyarakat, orang meditasi hanya digambarkan dengan orang bertapa yang mencari keris, batu akik dan ilmu kesaktian. Pada dasarnya meditasi tidak dapat diartikan secara gamblang, sebab meditasi konon dilakukan oleh para leluhur atau orang terdahulu untuk mencari ketenangan batin dan kesehatan fisik (Busriyanto 2024).

Penelitian tentang pembuktian keunikan meditasi sebelumnya pernah dilakukan oleh profesor psikiatri dan psikologi di Universitas Wisconsin Richard Davidson. Mereka meminta sekelompok buddhis yang memang sudah terbiasa melakukan meditasi untuk dideteksi otaknya menggunakan alat perekam aktifitas kerja otak yang disebut dengan elektroensefalografi (EEG). Hasilnya sekelompok buddhis yang sering melakukan praktik meditasi di bagian otak yang meredakan rasa takut dan menciptakan rasa senang memancar gelombang otak yang besar dan intens (Simpson 2012).

Meditasi sangatlah penting untuk kesehatan jasmani dan rohani. Dimana praktik meditasi dapat menimbulkan efek baik menjadi obat penyembuh bagi pikiran serta tubuh. Dalam kehidupan sekarang ini manusia tidak akan terlepas dari suatu permasalahan yang akan membawa pada penderitaan fisik dan mental. Meditasi menjadi salah satu jalan untuk melepaskan penderitaan yang dialami manusia baik secara fisik mental serta spiritual (Arta 2019). Oleh karena itu, meditasi sudah lumrah digunakan oleh kalangan ahli psikologi, kiai, ahli supranatural dan golongan pencak silat di Indonesia.

Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep Madura merupakan perguruan silat IPSI yang bernafaskan ilmu tenaga dalam (olah batin) dan ilmu teknik fisik bela diri. Selain di dalamnya mengajarkan tentang ilmu teknik melawan musuh dan membentengi diri, Perguruan Silat Cipta Sejati khususnya Cabang Sumenep juga mengajarkan ilmu olah batin seperti ilmu pendekatan diri kepada Allah, ilmu pengobatan, hipnotis, telepati dan mempengaruhi orang dari jarak jauh. Sehingga organisasi ini menerapkan hubungan kausalitas yang kuat antara batin, fisik, dan pendekatan diri kepada Allah.

Salah satu ilmu yang ditekuni anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep adalah ilmu pengobatan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Media pengobatan yang sering digunakan di dalamnya adalah meditasi sebagai penyelesaian masalah. Hal ini menjadi teknik anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep sebagai media pengobatan dan pendekatan diri kepada Allah Swt. Sebab keyakinan mereka dengan melakukan meditasi ilmu batin yang dimilikinya dapat menjadi mudah dan manjur dalam menyelesaikan segala persoalan.

Meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati khususnya Cabang Sumenep mempunyai ciri khas tersendiri, anggota tidak hanya dapat menyelesaikan problem psikis saja melainkan juga sering menangani problem fisik seperti gejala tipes, sakit kepala dan luka kulit. Penanganan tersebut tentu menjadi sebuah keunikan dalam suatu perguruan silat yang biasanya seorang pesilat mayoritas belajar teknik cara memukul dan menendang, berbeda dengan Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep justru mempelajari ilmu pengobatan untuk menangani masalah yang terjadi pada masyarakat. Anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep juga terbiasa menangani problem fisik dan mental yang berbau mistis misalnya penyakit perut, kembung dan muntah darah. Hal ini menjadi sesuatu yang baru dalam penelitian sebab pada riset-riset sebelumnya kebanyakan penanganan dengan meditasi hanya di ruang lingkup problem psikis saja dan masih sangat minim penanganan meditasi pada problem fisik dan mental yang berbau mistis.

Riset ini penting dilakukan karena tidak banyak perguruan silat di Indonesia yang mempraktikkan meditasi untuk media ilmu pengobatan melainkan mayoritas Pencak Silat Indonesia menjadikan meditasi sebagai sarana latihan konsentrasi dan penenangan untuk ketajaman jurus dan gerakan bela diri. Seperti contoh di Pencak Silat Garuda Sakti yang diuraikan dalam jurnal Muhammad Arif Ifandi "*Pengaruh Latihan Meditasi terhadap Peningkatan Konsentrasi pada Pencak Silat Garuda Sakti*". Di dalamnya menjelaskan bahwa meditasi dilakukan untuk kematangan emosi, konsentrasi, dan kelincahan gerakan dalam menghadapi lawan ketika bertanding (Ifandi and Verawati 2021). Selain itu, Jurnal Ariska Dewi dengan judul *Pengaruh Meditasi dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat di Organisasi PSHT Kabupaten Banyuwangi*. Di dalamnya menjelaskan tentang manfaat meditasi yang sangat efektif dalam menyeimbangkan fisik, emosi dan mental. Meditasi ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi tendangan yang tajam pada anggota Atlet Pencak Silat Organisasi PSHT Kabupaten Banyuwangi ketika melakukan serangan, sehingga gerakan dan tindakan yang dilakukan tepat sasaran sesuai objek yang ditargetkan.

Berbeda dengan Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep di Madura yang praktik meditasinya tidak hanya digunakan untuk melatih ketajaman jurus,

konsentrasi, dan kelincahan gerakan. Praktisi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep memanfaatkan meditasi sebagai pendekatan diri kepada Allah, Pembersihan ilmu tenaga dalam dan pengobatan untuk diri sendiri dan orang lain. Praktik meditasi tentu menjadi tonggak media utama anggota perguruan dalam memantapkan berbagai ilmu yang dimiliki utamanya di bidang ilmu pengobatan. Keunikan lain juga ditemukan dalam segi pengobatannya yang sangat berbeda dengan praktisi lain di dalam teknik pengobatan. Praktisi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep tidak memerintahkan atau meresepkan meditasi untuk pasien yang ditangani, melainkan mereka cukup melakukan meditasi sendiri sebagai media pengobatannya dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi pasien.

Penelitian ini akan mengungkap bahwa meditasi tidak hanya berguna untuk diri sendiri melainkan juga bermanfaat bagi orang lain. lebih dari itu, meditasi tidak hanya bisa mengobati problem psikis saja—problem fisik dan mistis juga dapat diatasi. Pengobatan dengan meditasi merupakan tradisi sufi yang sudah mulai terlupakan. Oleh karena itu, banyak para penyembuh di era sekarang merasa mulai hilang kemanjurannya. Dalam penelitian ini, peneliti akan menguraikan peran meditasi dan prosesnya dalam pengobatan Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus, metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Karena dengan penelitian ini akan lebih mudah menggali makna dan pokok-pokok permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti juga terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data yang kuat dan mendalam dengan cara mengamati dan menyelidiki aktivitas yang terjadi pada anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep, baik dari fenomena yang sedang terjadi saat ini ataupun yang sudah terjadi sebelumnya.

Melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, peneliti dapat mencatat perilaku dan keadaan yang terjadi pada anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep. Penelitian ini menggunakan dua teknik wawancara, yaitu wawancara struktur dan tidak struktur. Adapun Informan yang peneliti pilih dalam proses wawancara adalah pelatih dan anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep yang mempunyai karakteristik mahir di dalam pengobatan dan sudah terbiasa turun ke lingkungan masyarakat dalam menangani permasalahan yang sering terjadi. Informan terdiri dari satu orang pendiri Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep, dua pelatih Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep dan tiga anggota Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep.

Penelitian ini dilakukan di organisasi Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep yang terletak di Kalianget ujung timur pesisir Kabupaten Sumenep Provinsi Jawa Timur. Peneliti hanya mengambil sampel dalam objek penelitian ini di ranting Guluk-Guluk dan Kalianget, dikarenakan dua tempat ini merupakan ranting Perguruan Silat Cipta Sejati yang paling aktif dari beberapa tempat yang ada di sekitar

Kabupaten Sumenep. Penelitian ini juga akan dielaborasi dengan teori yang relevan yaitu teori Robert Frager *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* dan teori Anand Krishna meditasi sufi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Meditasi diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Dari segi etimologi meditasi berasal dari bahasa latin *meditation* artinya *tafakkur* merenungkan, memikirkan, Menyatukan dan mempertimbangkan. Sedangkan dari segi terminologi meditasi adalah penggunaan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran misteri atau objek penghormatan (Prayitno 2019). Praktik meditasi sebagai suatu perjalanan tanpa ujung sambil membawa penyembuhan dan penyatuan sepanjang jalan. Meditasi membawa manusia ke sebuah keadaan, keselarasan, keseimbangan di dalam tubuh-tubuh, energi-energi dan pikiran serta otak. Sedangkan dari pemahaman sejarah meditasi merupakan sebuah teknik sufistik untuk meraih kebersatuan dengan tuhan. Ketika menjalankan meditasi sebisa mungkin hati dan pikiran sudah terbebas dari belenggu kemunafikan dan kesombongan (Takdir 2017).

Meditasi sudah mulai terlupakan, realitanya banyak orang di zaman sekarang sering kehilangan kesadaran diri. Dunia telah menjadi pengaruh yang dominan dalam kehidupan, sehingga mereka hidup dengan bayang-bayang emosional. Di kalangan penyembuh meditasi sudah jarang digunakan lagi, padahal orang-orang terdahulu manjur—banyak mendapat keistimewaan dengan meditasi (Busriyanto 2024). Meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati banyak menggambarkan meditasi sufi yang cara dan metodenya banyak dipengaruhi oleh tradisi sufi. Meditasi sufistik adalah meditasi yang dilandasi oleh tradisi sufi yang bertujuan untuk menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kebahagiaan tapi kebanyakan mereka menganggap bahwa kebahagiaan hanya diukur dari segi material. Menurut Anand Krishna seseorang yang masih mengejar kepuasan duniawi pada dasarnya mereka belum menumbuhkan kesadaran dalam dirinya, sehingga tidak menemukan jati diri yang sesungguhnya di dalam kehidupan. Meditasi menjadi jalan bagi seseorang yang ingin mengetahui esensi jati diri dan esensi Tuhannya (Hijriyan and AGAMA 2014).

Meditasi sufistik yang ada di dalam Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep selain untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Mereka juga mengasah dan menyucikan jiwanya dari sifar-sifat hati yang kotor seperti: belajar tidak membenci, menyakiti, berprasangka buruk dan merendahkan orang lain. Sehingga dirinya mencapai puncak *nafs al-kamilah*. Lebih dari itu, Seorang praktisi selalu menjaga dirinya agar selalu menyatu dengan Tuhan atau merasa diawasi. Hal ini menjadi sesuatu yang relevan dengan teori Anand Krishna yaitu meditasi sufi: tahap pembersihan “Pembersihan diri dari energi kotor”, tahap pembenahan “pemurnian diri dengan energi positif” dan tahap pencerahan “konsep penyatuan diri” (Listia, n.d.).

Selain meditasi yang berfungsi sebagai media pengobatan dan ilmu bela diri Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep juga mengajarkan anggotanya untuk lebih mengerti tentang adab maupun etika di dalam kehidupan sehari-hari dan juga cara mengenal Tuhan lebih dalam. Oleh karena itu konsep ajaran Cipta Sejati khususnya di cabang Sumenep sudah lengkap, mulai dari *hablumminallah*; hubungan baik dengan Allah, *hablumminannas*; hubungan baik dengan manusia dan *hablumminal alam*; hubungan baik dengan alam atau lingkungan (Gafur 2024).

Konsep metode *tazkiyah al-nafs* (Penyucian jiwa) Robert Frager juga berkontribusi dalam penyelesaian problem fisik dan mental dengan meditasi. Yang pertama adalah *takhalli*. *Takhalli* adalah Membersihkan diri dari sifat-sifat kotor yang mengikuti dorongan hawa nafsu yang membawa dosa; dalam hal ini pembersihan diri dari sifat tercela seperti hasud, dengki, takabbur, dan ujub, serta pembersihan maksiat lahir batin (Gafur 2024). Sebelum melakukan proses pengobatan atau penyelesaian masalah praktisi Cipta Sejati Sumenep terlebih dahulu menyelesaikan masalah yang ada dalam diri masing-masing. Mereka bermeditasi untuk menghilangkan sifat-sifat kotor hati dengan belajar menjinakkannya.

Implementasi *Takhalli* di dalam meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep untuk pengobatan adalah digambarkan dalam meditasi pembersihan, dimana seorang penyembuh melakukan meditasi untuk membersihkan diri dari sifat-sifat kotor yang diawali dengan duduk bersila memejamkan mata dan berusaha menghilangkan segala prasangka buruk, kesombongan, keangkuhan, kebencian, emosi, nafsu serta rasa iri dan dengki, dengan diiringi nafas halus. Meditasi pembersihan berguna untuk melancarkan penyumbatan energi yang akan disalurkan kepada pasien.

Kedua ialah *tahalli*. *Tahalli* berfungsi sebagai media pembersihan kembali jiwa yang bersih dengan sifat terpuji, kebiasaan jelek yang dilakukan dihiasi dengan sifat yang baik melalui latihan. *Tahalli* juga diartikan membekali atau membiasakan diri dengan sifat terpuji seperti taubat, sabar, *raja'*, zuhud, *wara'*, zikir dan membaca Al-qur'an.

Implementasi *Tahalli* di dalam meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep untuk pengobatan digambarkan dalam meditasi senyum, dimana seorang penyembuh melakukan meditasi untuk menghiiasi dirinya dengan energi positif, diawali dengan duduk mata terpejam dan mulut dalam keadaan tersenyum. Lalu memfokuskan diri kepada pikiran dan hati dengan berusaha berada dalam prasangka yang baik, mensyukuri segala sesuatu yang terjadi, memaafkan diri sendiri dan orang lain dan bertawakal serta memasrahkan diri sepenuhnya kepada Allah sang pemilik obat penyembuhan. Meditasi senyum berguna untuk menyegarkan energi penyembuhan yang akan disalurkan kepada pasien.

Dan yang ketiga adalah *tajalli*. Seseorang yang ingin selalu berada dalam mental yang sehat maka harus menyucikan jiwanya agar nafsunya dapat dikuasai sepenuhnya dengan baik, salah satunya dengan *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. *Tajalli* merupakan tingkatan terakhir dalam proses penyucian jiwa. *Tajalli* adalah serangkaian *takhalli* dan *tahalli* yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan istiqomah diharapkan menjadi jiwa yang bersih dan terbebas dari perbuatan keji. Lebih dari itu dapat mencapai nafsu tertinggi (Busriyanto 2024) yaitu *nafs mardiyah*. *Tajalli* kondisi dimana tersingkapnya tabir antara manusia dengan Tuhan. Jika seseorang sudah mencapai pada tingkatan ini, setiap melakukan perbuatan apapun semata-mata hanya karena Allah Swt (Gafur 2024).

Implementasi *Tajalli* di dalam meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep untuk pengobatan digambarkan dalam meditasi permohonan (penyatuan diri), dimana seorang penyembuh melakukan meditasi untuk menyatukan diri dengan Tuhan sehingga segala perbuatan dan pengobatannya tidak lepas dari kendali Allah sebagai Tuhan seluruh alam. Diawali dengan duduk mata terpejam, lalu menenangkan diri dan merasakan kehadiran Tuhan bahwa apa yang dilakukan akan terus diawasi dan penyembuh menyadarkan diri bahwa apa yang dilakukan semata-mata karena Allah Swt. Meditasi permohonan berguna untuk menyerahkan diri dan mengikhlaskan hati ketika pengobatan yang dilakukan berhasil atau gagal yang akan membuat penyembuh selalu berada dalam *nafs mardiyah*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tentang peran meditasi dalam penyelesaian problem fisik dan mental di Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Peran Meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep dalam Menyelesaikan Problem Fisik dan Mental

a. Mengembalikan kesadaran

Meditasi membuat manusia mengembalikan kesadaran diri sebagai makhluk yang lemah dan Tuhan adalah pemilik segala obat penyembuhan. Proses penyembuhan yang baik akan didapatkan ketika seorang penyembuh mengembalikan dirinya kepada Sang Khaliq. Meditasi menjadi media yang sangat kuat pada saat manusia berkomunikasi dengan Tuhannya. Dalam proses meditasi banyak kekuatan dan keistimewaan yang terjadi ketika dilakukan dengan benar-benar ikhlas, baik dalam ilmu pengobatan dan di kehidupan sehari-hari (Busriyanto 2024).

Pengembalian diri dapat dilakukan dengan cara melakukan pujian maupun merendahkan diri. Jika seorang praktisi bisa terlepas dari ego, nafsu dan kesombongannya maka kepasrahan dia pada Tuhannya akan terwujud. Semua penyakit pasti datang dari kehendak Tuhan, maka hanyalah Tuhan yang bisa menyembuhkan. Sedangkan ilmu Cipta Sejati yang dimiliki hanyalah sebagai

perantara. Meditasi mengajarkan manusia sebagai praktisi agar tidak lepas dari rel yang kuasa. Meskipun sehebat apapun seseorang jika jarang menggunakan meditasi, ia akan selalu terjebak pada kesombongan, amarah, nafsu dan kebencian yang pada akhirnya akan mengakibatkan kegagalan.

b. Membersihkan diri dari energi kotor dan penyakit hati

Meditasi dapat menetralkan dan membersihkan energi kotor dan sifat buruk hati. Prasangka buruk, rasa iri, dengki, sombong dan benci merupakan penghalang terbesar bagi seorang penyembuh dalam proses pengobatan, meditasi menjadi solusi terbaik untuk mengatasi hal ini. Tubuh energi yang kotor akan membuat proses penyembuhan bisa terkontaminasi, yang nantinya bukan energi positif yang masuk melainkan sebaliknya energi kotor. Alhasil pasien bukan semakin sembuh tetapi akan semakin parah. Lain halnya ketika pengobatan didasari meditasi, energi akan menjadi halus sehingga proses penyembuhan akan lebih efektif.

Seorang penyembuh yang selalu membersihkan dirinya dengan meditasi, dalam kehidupan sehari-hari ia dapat menjadi orang welas asih dan emosi lebih mudah ditekan. Karena semua cakra pada saat seseorang meditasi akan semakin membesar, kecuali cakra dasar. Semua energi akan naik ke atas dan berkumpul di cakra mahkota. Rasa nyaman, kedamaian hati, ketenangan, dan kekhusyukan salat dapat dirasakan betul karena efek dari meditasi (Busriyanto 2024).

c. Pembiasaan diri dengan sifat baik

Meditasi berfungsi untuk mengghiasi diri agar selalu berada dalam perbuatan yang baik, pikiran yang positif dan jiwa yang suci. Seorang penyembuh yang selalu berada dalam hal-hal positif. Energi positif yang lain mudah cepat masuk. terpancar menarik hal-hal yang baik pula yang pasti bermanfaat pada kesehatan mental, fisik, rezeki dan tidak mudah dibenci oleh orang banyak (Syamsuddin 2024).

Sifat-sifat yang baik mempunyai peran penting yang salah satunya adalah Terwujudnya hati yang bersih, energi yang tajam sehingga proses pengobatan dapat berjalan dengan maksimal. Pembiasaan diri dengan sifat baik sering dicontohkan dalam meditasi Cipta Sejati Sumenep, seperti mendoakan orang lain, bersyukur, bertaubat, merendahkan diri dan tawakal.

d. Penyatuan diri

Seorang penyembuh yang selalu bermeditasi akan istiqomah dalam menjaga dirinya dari sifat buruk dan membiasakan hal yang positif. Keistiqomahan tersebut akan membawa pada keadaan transendental yang membuat penyembuh merasakan kehadiran Tuhan dengan perasaan selalu diawasi oleh Allah Swt. Dengan hal ini akan terwujud perilaku yang dilakukan hanya diniatkan semata-

mata karena Allah. Disinilah konsep penyatuan yang mengakibatkan seseorang paham antara esensi dirinya dan Tuhannya (Arif 2024).

Meditasi juga dapat membantu seorang penyembuh menyatukan diri dengan pasien serta melancarkan proses pengobatan baik penderita mengalami penyakit fisik maupun psikis. Misalkan pasien mempunyai penyakit fisik anemia, seorang penyembuh di dalam meditasinya men- sugestikan diri akan tersambungny tali eterik energi kepada pasien dengan membayangkan darah menjadi bertambah dan segar kembali dengan energi prana yang diproyeksikan (Listia, n.d.) . Dengan hal ini, Meditasi tidak hanya berfungsi untuk pengobatan psikis saja. Namun pengobatan fisik dapat juga ditangani yaitu, dengan alat bantu ketersambungan alam bawah sadar antara penyembuh dengan pasien. Sehingga sugesti dan energi prana penyembuhan dapat tersalurkan dengan baik sesuai apa yang diprogram oleh seorang penyembuh.

Dalam Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep pengobatan fisik dicontohkan oleh praktisi Busriyanto dalam mengobati penyakit demam yaitu suhu badan pasien yang sangat tinggi. Ia melakukan pengobatan dengan duduk meditasi dengan membayangkan pasien ada di depannya, lalu mengecilkan suhu panas pasien melalui cakra-cakra tubuh yang awalnya berwarna merah dinetralkan dengan energi warna putih sebagai energi pendingin yang menyebabkan suhu panas akan turun secara perlahan.

e. Penenangan dan pemfokusan diri kepada satu titik

Meditasi sebagai media dalam hal menenangkan diri; meditasi juga merupakan media utama praktisi Cipta Sejati dalam melakukan apapun, baik dalam mengobati pasien dan dalam proses intraksi yang lain. Hal ini dapat menunjang kesuksesan sebagai praktisi (Syamsuddin 2024). Pengobatan dengan meditasi lebih banyak keberhasilannya daripada pengobatan secara langsung. Sebab, energi yang disalurkan lebih terpusat dan tertuju sehingga diri seorang pasien lebih cepat menerima energi yang dikirimkan.

Setiap orang pasti mempunyai masalah dalam kehidupan; masalah- masalah tersebut yang membuat jiwa tidak tenang, bagaimana cara mengobati orang lain kalau kita sendiri sedang berada dalam energi bermasalah. Pengobatan CS yang tidak didasari dengan meditasi, ia akan cenderung terburu-buru dan lebih mengandalkan ego dalam mengobati. Ketika bermeditasi, praktisi dapat menyandarkan diri kepada Allah dan juga lebih tenang menghadapi masalah serta tidak mudah panik dalam proses pengobatan. Dampak pengobatan dengan meditasi dapat dirasakan betul oleh pasien yang ditangani. Proses penyembuhan sangat cepat dan tidak kambuh di kemudian hari, karena meditasi mempunyai efek ketenangan dan keselarasan energi yang berimbas kepada pasien.

f. Membersihkan, mengatur, memprogram dan membesarkan cakra

Meditasi mempunyai pengaruh besar pada cakra yang ada dalam tubuh manusia. Cakra di dunia olah batin dikenal dengan pusat energi, cakra dapat mengendalikan, menyalurkan, dan membersihkan energi. Selain itu cakra juga tempat pengetahuan tentang energi positif dan energi negatif (energi bermasalah). Proses meditasi membuat energi yang awalnya kotor atau keruh dalam tubuh akan menjadi bersih dan tidak ada penyumbatan. sehingga untuk penyaluran energi ketika dibutuhkan akan mudah tersampaikan.

Seseorang yang sering melakukan meditasi ibarat listrik yang sambungannya kuat, sehingga sinar lampu sangat terang. Begitupun dengan energi penyembuh yang selalu bermeditasi, maka energi prananya sangat kuat, sehingga proses penyembuhannya relatif lebih cepat dan hasilnya maksimal (Busriyanto 2024).

Berbeda dengan praktisi Cipta Sejati yang jarang bermeditasi, energinya terkesan kasar dan tersumbat. Alhasil ketika melakukan pengobatan tidak akan berjalan dengan lancar dan biasanya hasilnya lama kurang maksimal. Dari hal itu, Ilmu Cipta Sejati memanfaatkan energi prana dalam proses penyembuhannya, maka sebagai praktisi harus bersih dari hal-hal yang bersifat negatif. Jika tubuh fisik butuh mandi dalam kehidupan sehari-hari maka tubuh energi pun juga perlu dimandikan, yang salah satunya dengan cara meditasi.

Proses Meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep dalam Menyelesaikan Problem Fisik dan Mental

a. Menyediakan Tempat yang aman

Tempat meditasi pengobatan menjadi langkah awal yang harus diperhatikan. Tempat yang kotor dapat berpengaruh pada proses penyembuhan karena energi bermasalah atau penyakit akan terkontaminasi dengan tubuh penyembuh dan pasien (Busriyanto 2024). Memilih tempat yang baik sangat perlu dalam proses meditasi, hindari tempat yang ramai atau kegiatan orang lain yang penuh dengan kesibukan.

b. Bersuci dan membersihkan diri

Bersuci dengan wudhu' menjadi anjuran para praktisi sebelum melakukan proses pengobatan dengan meditasi. Selain berwudu juga dilakukan dengan cara membasuh tangan dengan air garam, alkohol dan air daun kelor. Hal ini dilakukan agar energi buruk yang ada dalam tubuh pasien tidak menular ketika dibersihkan (Syamsuddin 2024).

c. Menyiapkan nama atau foto

Nama dan foto dipersiapkan terlebih dahulu sebagai bentuk identitas pasien yang membantu tersambung saluran energi pengobatan. Namun jika pasien jarak dekat bisa ditanyakan secara langsung untuk identitasnya.

d. Meditasi permohonan

Meditasi permohonan dilakukan untuk penghambaan diri kepada sang pencipta sebagai makhluk yang lemah. Adapun cara melakukannya dengan duduk tegap tidak membungkuk. Banyak tradisi meditatif yang mengajarkan bahwa tulang punggung harus tegak dengan tujuan untuk meningkatkan sirkulasi energi spiritual (Prayitno 2019). Setelah duduk tegap, lalu menengadahkan tangan di depan hati dan pikiran difokuskan kepada Allah dengan meminta pertolongan serta pasrah dengan semua yang akan dilakukan dengan menyadari segala sesuatu pasti datangnya dari Allah Swt. Menurut Anand Krishna pada lapisan kesadaran manusia akan terwujud ketika seorang melakukan meditasi. Meditasi merupakan perluasan diri untuk memahami diri dan kecenderungannya (Listia, n.d.)

e. Meditasi senyum dan pembersihan

Meditasi senyum dan meditasi pembersihan dilakukan untuk mengajarkan diri seorang penyembuh agar selalu berada dalam energi cinta kasih dan energi yang bersih. Cinta kasih seorang penyembuh dapat mempercepat proses pengobatan yang manjur karena ketulusan hati membuat rasa keikhlasan dalam pengobatan (Wawancara dengan Khairun Na'em 2024)

Langkah dalam meditasi ini dengan duduk seperti meditasi permohonan, lalu mengibaskan tangan dari atas kepala sampai ke ujung kaki dengan tujuan membersihkan energi kotor yang ada dalam diri dan pikiran seorang penyembuh, setelah itu dengan memberikan senyuman kepada pasien dengan mencintai pasien secara tulus.

f. Meditasi pagar energi

Meditasi pagar energi dilakukan untuk perlindungan seorang penyembuh agar tidak terserang energi negatif selama proses penyembuhan. Langkahnya dengan membaca amalan garis, lalu melingkarkan energi melalui tangan ke sekeliling tubuh dengan membayangkan ada penghalang atau tembok energi (Busriyanto 2024).

g. Membaca amalan pengobatan

Amalan pengobatan dibaca sesuai lingkungan dan keadaan yang memungkinkan. Jika berada dalam jangka waktu yang sempit maka tidak disarankan membaca amalan pengobatan. Amalan pengobatan dibaca untuk lebih menajamkan energi dan ilmu pengobatan yang dimiliki praktisi.

h. Meyakini pasien

Keyakinan pasien sangat menjadi kunci kesembuhan di dalam proses pengobatan, karena pasien adalah objek yang akan menerima obat. Proses ini dilakukan bila pasien jarak dekat maka diyakini dengan sugesti secara langsung.

Namun jika pasien jarak jauh perlu adanya kontak batin alam bawah sadar untuk meyakini secara alam bawah sadar.

i. Meditasi pembersihan energi kotor

Pembersihan energi kotor dilakukan untuk menghilangkan penyakit atau masalah yang ada pada pasien. Hal ini dilakukan dengan cara beragam ada yang berdiri duduk dan lain lain. Akan tetapi pada intinya fokus pada titik tempat energi kotor. Pembersihan langsung dengan cara nafas masuk dengan membayangkan menyapu atau mencabut energi kotor di bagian tubuh yang terkena penyakit. Jika melewati titik cakra dengan cara menyapu titik cakra yang berkaitan dengan penyakit atau masalah yang dialami. Akan tetapi, jika permasalahan pasien bukan penyakit, namun seperti masalah toko dan rumah maka cukup membersihkan energi kotor yang ada di tempat sasaran. Sangat penting juga semua energi kotor yang sudah lepas dari tubuh atau tempat tidak lupa dilenyapkan dengan pembakaran energi (Busriyanto 2024).

j. Meditasi penyaluran energi

Penyaluran energi menjadi salah satu pegangan utama dalam pengobatan karena titik organ yang terkena penyakit setelah dibersihkan akan mengalami organ yang melemah yang hal ini perlu pemurnian energi kembali. Hal terpenting dalam penyaluran energi adalah harus mengupayakan diri dalam keadaan tenang dan konsentrasi yang tajam agar pasien dapat menyerap energi pengobatan dengan maksimal. Dalam proses penyaluran energi dilakukan dengan nafas halus keluar dan mengalirkan energi melewati tangan ke tempat bagian yang terkena penyakit atau bisa melewati titik cakra yang berkaitan. Namun jika masalah pasien tidak berbentuk penyakit, cara pengobatannya cukup mengalirkan energi ke tempat yang bermasalah.

k. Pagar energi pasien

Sebelum pengobatan diakhiri perlu adanya pemagaran energi dalam tubuh pasien agar tidak terkontaminasi dengan energi buruk yang lain. Langkah dalam pemagaran energi untuk pasien yaitu; membaca amalan garis Cipta Sejati dan melingkarkan energi perlindungan di sekeliling tubuh pasien. Energi yang sudah ada di sekeliling pasien akan menjaga tubuh pasien dari serangan energi buruk. Pasien yang sehabis pengobatan tidak dipagari energi cendrung ia akan mengalami masalah atau penyakit yang kambuh dan tentu akan meresahkan kembali bagi pasien dan keluarga (Arif 2024).

l. Meditasi permohonan akhir

Meditasi permohonan akhir adalah tahap terakhir yang dilakukan dalam proses pengobatan untuk penyerahan diri kepada Allah Swt, dengan menyadari bahwa semua obat dan keistimewaan akan datang darinya. Manusia hanya sebatas perantara yang tidak mempunyai daya kekuatan apapun. Serta

mewujudkan ketulusan dan keikhlasan hati dengan melakukan sesuatu semuanya diniatkan karena Allah Swt (Syamsuddin 2024).

Kesadaran diri yang murni menunjukkan bahwa hanya Allah yang maha mengatur segalanya. Hal ini menunjukkan meditasi permohonan akhir berada pada tahap puncak pencerahan dimana seorang penyembuh sudah memasrahkan diri dan jiwanya kepada Allah semata. Menurut Anand Krishna tahap Pencerahan adalah puncak kesadaran dimana manusia mampu menyatu dengan Tuhan, dan kesadaran-kesadaran ini akan dapat diperoleh dengan cara bermeditasi (Listia, n.d.).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meditasi sangat mempunyai peran penting di dalam proses penyelesaian masalah Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep. Beberapa peran meditasi dalam pengobatan yaitu; meditasi membuat penyembuh mengembalikan kesadaran diri sebagai makhluk yang lemah dan Tuhan adalah pemilik segala obat penyembuhan. Meditasi menjadi alat sebagai pembersihan diri dari sifat-sifat buruk, prasangka buruk dan prilaku tercela dan juga sebagai penyatuan diri kepada Tuhan. Serta untuk menghiiasi jiwa dan hati dengan sifat-sifat terpuji sampai jiwa penyembuh menduduki *nafs mardiyah*. Selain itu, peran meditasi adalah untuk menenangkan diri dan membersihkan energi tenaga dalam sebagai alat penyembuhan, sehingga tidak ada sumbatan kotoran di dalam tubuh bioplasmik energi. Meditasi juga berperan sebagai pemfokusan diri kepada satu titik, serta untuk mengatur, memprogram dan membesarkan cakra sebagai pusat tenaga dalam penyembuhan. Dari semua peran tersebut menjadi salah satu faktor penting yang membuat keadaan penyembuh menjadi lebih manjur dan berkembang di dalam pengobatan.

Meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep sangat menggambarkan meditasi sufistik yang cara dan metodenya banyak dipengaruhi oleh tradisi sufi. Salah satu tradisi sufi yang sangat mempengaruhi dan digunakan dalam proses meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Sumenep adalah konsep *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Adapun langkah-langkah pengobatan atau penyelesaian problem fisik dan mental melalui meditasi Perguruan Silat Cipta Sejati Cabang Sumenep adalah menyediakan tempat yang aman, bersuci dan membersihkan diri, menyediakan nama atau foto sebagai identitas pasien, melakukan meditasi permohonan, meditasi senyum dan pembersihan, meditasi pagar energi, membaca amalan pengobatan CS, kontak batin (meyakini pasien), meditasi pembersihan energi kotor atau penyakit, meditasi penyaluran energi CS, penyaluran pagar energi pasien dan meditasi permohonan akhir.

Daftar Pustaka

- Arif. 2024. Wawancara dengan Moh. Arif.
- Arta, I. Komang Yuni. 2019. "Meditasi Sebagai Mind Body Medicine." *Sanjiwani: Jurnal Filsafat* 10 (2): 65–76.
- Busriyanto. 2024. Wawancara dengan Busriyanto.
- Dongoran, M. Fadli, Jori Lahinda, and Arifin Nugroho. 2021. "Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke." *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania* 2 (1): 6–12.
- Gafur. 2024. Wawancara dengan Gafur.
- Hijriyan, M. Arbiyanto, and Jurusan Perbandingan Agama. 2014. "Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Atas Manajemen Stres Di Anand Krishna Center Yogyakarta)." Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/document/222983>.
- Ifandi, Mohammad Arif, and Indah Verawati. 2021. "Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Club Pencak Silat Garuda Sakti." *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Keolahrgaan* 5 (2): 121.
- Listia, Dini. n.d. "Meditasi Dalam Pandangan Anand Krishna." Accessed April 21, 2025. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19698/1/DINI%20LISTIA-FUF.pdf>.
- Prayitno, Budi. 2019. *Meditasi Penyembuhan Dari Dalam*. Yogyakarta: Kaktus.
- Simpson, Kathlen. 2012. *Otak Bagian Dalam Ruang Kontrol Tubuh Anda*. Washington: National Geographic.
- Syamsuddin. 2024. Wawancara dengan Moh. Syamsuddin.
- Takdir, Mohammad. 2017. "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania* 5 (2): 175–98.
- Triwidiana, Kristianti, and Sri Wahyuningsih. 2022. "Proses Penyembuhan Pasien ODGJ Sebagai Eduwisata Berbasis Komunikasi Terapeutik Oleh Kiai Dan Kader Jiwa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10 (4): 733–38.
- Wawancara dengan Khairun Na'em. 2024.