

Vol. 09, No. 2
Oktober 2022

p-ISSN: 2407-0556
e-ISSN: 2599-3267

Riwayat Artikel:

Diserahkan:
23 Januari 2022

Direvisi:
14 Maret 2022

Diterima:
18 Maret 2022

Praktik Meditasi pada Penghayat Kepercayaan Sapta Darma: Konsep Sujud untuk Mencapai Kesadaran Penuh

Meditation Practices on Local Belief of Sapta Darma: The Concept of Sujud to Achieve Mindfulness

M. Naufal Firosa Ahda^{1*} , Yusuf Ratu Agung² 

¹ Program Studi Agama dan Lintas Budaya, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Korespondensi

naufalkenshi@yahoo.com

DOI

<https://doi.org/10.33550/sd.v9i2.328>

HALAMAN

209-234

Abstract

This study aims to determine the concept of meditation in Sapta Darma and understand the effects and processes in achieving mindfulness ("satrio utomo"). This study used a qualitative research method with a phenomenological approach. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observation, and documentation of the Sapta Darma believers who meditated (sujud). The results showed that sujud has several concepts that contain philosophical elements and affect the psychological side of the subjects. The psychological effect generally felt after practising meditation shows their full awareness. It can be achieved through several stages, including being able to control the "eleven brothers" (lust), being able to understand oneself, "darma", compassionate, having "kewaskitaan", wise, "racut", and being willed by the almighty.

Keywords: meditation, adherents of local belief, mindfulness, Sapta Darma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep sujud (meditasi) pada ajaran Sapta Darma, serta memahami bagaimana efek dan prosesnya ketika mencapai kesadaran penuh ("satrio utomo"). Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data ditempuh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap penghayat kepercayaan Sapta Darma yang sedang mendalami sujud. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sujud dalam Sapta Darma memiliki beberapa konsep yang mengandung unsur filosofis serta memberikan efek psikologis kepada subjek. Efek psikologis, yang dirasakan pada umumnya setelah mendalami sujud, menunjukkan bahwa mereka memiliki kesadaran penuh yang dapat dicapai melalui beberapa tahapan, antara lain mampu mengendalikan "sebelas saudara" (nafsu); mampu memahami diri sendiri; berdarma (berperilaku baik); welas asih; memiliki kewaskitaan (kepekaan), bijaksana; racut; dan dikehendaki oleh Tuhan Yang Mahakuasa.

Kata-kata kunci: meditasi, penghayat kepercayaan, kesadaran penuh, Sapta Darma.

Pendahuluan

Meditasi telah dikenal secara luas di dalam sejarah sebagai salah satu bentuk aktivitas yang dipercaya memiliki efek positif bagi pelakunya. Meditasi merupakan salah satu cara agar seorang manusia memiliki makna tentang kehidupan dan mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis.¹ Namun, aktivitas meditasi sering memunculkan sebuah pertanyaan atau permasalahan secara umum maupun khusus. Secara umum: bagaimana konsep meditasi memengaruhi tubuh terutama pada bagian organ vital seorang manusia, yang tidak lain, yaitu otak? Secara khusus: bagaimana efek dalam meditasi secara psikis, serta bagaimana proses meditasi membuat seorang individu memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*). Secara keseluruhan, meditasi memiliki berbagai jenis atau teknik yang berbeda satu sama lain. Di dalam konteks Indonesia, salah satu jenisnya terdapat pada penghayat kepercayaan. Dari beberapa jenis tersebut, kemudian memunculkan beberapa konsep dalam meditasi yang memiliki ciri khas dan keunikannya masing-masing. Namun, semuanya memiliki sebuah kesamaan yang terletak pada orientasi proses dan hasil secara praktis.

Meditasi dalam ajaran Sapta Darma lebih dikenal dengan nama sujud dan merupakan salah satu bentuk meditasi atau laku ibadah yang berasal dari penghayat kepercayaan yang ada di Jawa. Tujuan sujud adalah untuk mencapai kearifan.² Meditasi Sapta Darma memiliki kemiripan dengan meditasi *mindfulness* yang menekankan bagaimana seorang individu mampu untuk belajar dan berproses melalui laku sujud dan mengimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat dengan keadaan sekarang. Meditasi di dalam Sapta Darma dibagi menjadi dua jenis sujud, yaitu “sujud keseharian” dan “sujud penggalian”. “Sujud keseharian” merupakan sujud yang pada umumnya dilakukan setiap hari di jam-jam tertentu yang paling sering dilakukan pada pukul 21.00, 23.00, dan 01.00 dini hari. Sementara, “sujud penggalian” merupakan sujud tirakatan dalam rangka menggali lebih dalam diri manusia yang pada umumnya dilaksanakan di sanggar selama beberapa hari. Sujud di dalam kepercayaan Sapta Darma merupakan cara beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga laku sujud tidak lain sebagai salah satu cara beribadah mendekatkan diri pada Tuhan.³ Selain hal tersebut, terdapat suatu filosofi yang tertuang dalam bentuk *wewarah pituh*, yaitu setiap warga Sapta Darma wajib mengamalkan dan melaksanakannya. *Wewarah pituh* merupakan sebuah filosofi yang menekankan pada aspek sosial-bermasyarakat yang baik serta bagaimana agar menjadi individu yang mandiri dan memiliki sifat belas kasih (*welas asih*).

Penelitian terdahulu terkait meditasi di Perguruan Meditasi *Ashram Anand Krishna* memunculkan hasil bahwa konsep meditasi pada ajaran tersebut, secara garis besar,

¹ Michaela C. Pascoe et al., “Psychobiological Mechanisms Underlying the Mood Benefits of Meditation: A Narrative Review,” *Comprehensive Psychoneuroendocrinology* 6 (Mei 2021): 1–13, <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100037>.

² Eva Setia Ningrum, “Sistem Kepercayaan dan Praktik Keagamaan Sapta Darma serta Relasinya dengan Penganut Agama Islam Perspektif Teori Konstruksi Sosial: Studi atas Penghayat Kerohanian Sapta Darma di Sanggar Candi Busana Kota Malang” (Tesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018).

³ Lailatul Munafiah, “Studi Nilai-Nilai Kerokhaniahan Sapta Darma di Sanggar Candi Busana Dusun Pandean Desa Koplakan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dalam Perspektif Konsep Penyatuan Al-Hallaj dan Syekh Siti Jenar,” *Spiritualita* 1, no. 2 (Desember 2017): 125–140, <https://jurnal.iain-kediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/647>.

merupakan sebuah gaya hidup, langkah, atau tahapan seseorang yang mampu mengontrol pikirannya agar menemukan jati diri serta membawa individu tersebut merasakan kehadiran Tuhan. Meditasi *Anand Krishna* merupakan sebuah tahapan agar seseorang dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi.⁴ Adapun dalam konteks lain, di dalam dunia kesehatan, meditasi telah memberikan efek signifikan terutama berkaitan dengan kualitas hidup dan meminimalisasi stres.

Selain itu, terdapat sebuah meditasi yang biasa dikenal dengan sebutan *vipassana*, yang menitikberatkan pada pengamatan objektif terhadap sensasi fisik pada tubuh. Pernafasan juga termasuk salah satu unsur di dalam meditasi jenis ini sebagai bantuan untuk memusatkan perhatian. Meditasi ini juga memiliki efek secara psikologis maupun fisiologis.⁵ Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa para guru yang terlibat dalam penelitian memperlihatkan dua respons setelah melakukan meditasi, yakni respons psikologis dan fisiologis. Respons psikologis berdampak pada peningkatan ketahanan mental, pengaruh positif, dan penurunan stres. Sementara, respons fisiologis mampu mengaktifkan sistem antioksidan dan meningkatkan kekebalan tubuh dengan menurunkan sitokin.⁶

Penelitian terdahulu pada dasarnya telah membahas meditasi beserta konsep dan efeknya. Namun, konsep maupun efek dalam meditasi Sapta Darma memiliki perbedaan dengan *vipassana* dan *Ashram Anand Krishna*. Perbedaan tersebut akan menjadi sebuah lanjutan dalam menafsirkan dan menggali lebih dalam terkait konsep sujud yang ada di dalam ajaran Sapta Darma. Selain itu, sujud memiliki proses dan tahapan yang berbeda dari kebanyakan meditasi pada umumnya, sehingga data yang didapatkan mengenai sujud diharapkan mampu untuk memunculkan fakta yang lebih unik serta melengkapi data-data dari penelitian sebelumnya.

Penelitian ini dilaksanakan atas dasar pertanyaan yang terkait dengan konsep meditasi beserta sumbangsinya dalam konteks psikologis. Secara umum, meditasi lebih sering dianggap sebagai sebuah aktivitas yang berkaitan erat dengan hal-hal mistis, sehingga seringkali dianggap tidak memberikan manfaat atau efek yang riil bagi individu yang melakukan, terutama dari segi psikologis. Penelitian ini, secara umum, bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam mengenai konsep dan aktivitas sujud beserta efeknya secara psikologis. Di sisi lain, capaian dalam sebuah sujud yang dinamakan "satrio utomo" (kesadaran penuh) merupakan titik bagi seorang penghayat Sapta Darma yang mengalami transformasi. Baik "satrio utomo" maupun kesadaran penuh memiliki kesamaan yang terletak pada kondisi psikologis dan perilaku seorang individu. Keduanya memiliki penekanan pada pelepasan dan berfokus pada keadaan sekarang tanpa terikat dengan masa lalu dan masa depan, serta dapat memanifestasikan dalam bentuk perilaku. Dengan

⁴ Arbiyanto Hijran, "Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi atas Manajemen Stress di Anand Khrisna Center Yogyakarta)" (Skripsi, Universitas Islam Sunan Kalijaga, 2014), 2.

⁵ Jonathan R. Krygier et al., "Mindfulness Meditation, Well-Being, and Heart Rate Variability: A Preliminary Investigation into the Impact of Intensive Vipassana Meditation," *International Journal of Psychophysiology* 89, no. 3 (September 2013): 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsy.2013.07.001>

⁶ Daniela Rodrigues de Oliveira et al., "Mindfulness Meditation Training Effects on Quality of Life, Immune Function and Glutathione Metabolism in Service Healthy Female Teachers: A Randomized Pilot Clinical Trial," *Brain, Behavior, & Immunity - Health* 18 (Desember 2021): 1–12, <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100372>.

demikian, hal tersebut menjadi tujuan selanjutnya untuk mencari tahu bagaimana proses dalam aktivitas meditasi mampu membuat seorang individu memiliki kondisi seperti demikian.

Penelitian ini secara umum tidak bertujuan untuk membahas sujud sebagai sesuatu yang mistik, tetapi berusaha mengeksplorasi sisi spiritual dan peribadatan, yakni perbedaan terkait pemaknaan dan efek sujud dalam konteks personal maupun efeknya secara sosial. Perbedaan yang dapat dilihat dari penelitian sebelumnya adalah penekanan meditasi yang dianggap sebagai laku spiritual dan upaya meningkatkan kapasitas diri terutama dalam hal secara psikologis dan perilaku. Sementara, penelitian ini berusaha menggambarkan sujud sebagai laku spiritual, namun juga bagian dari peribadatan dan upaya mendekatkan diri pada Tuhan serta memahami jati diri yang terdalam.

Tinjauan Pustaka

Meditasi

Dalam kamus psikologi, meditasi berasal dari bahasa Inggris *meditation* yang berarti upaya berkelanjutan dari kegiatan berpikir dan kontemplasi (pemaknaan, perenungan, dan penalaran secara religius). Meditasi juga memiliki definisi sebagai refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah ber-*samadhi* dengan Tuhan.⁷ Praktik meditasi sebenarnya telah dikenal di setiap bangsa atau budaya sejak zaman dulu hingga sekarang, mulai dari bangsa-bangsa besar seperti Mesir kuno, Romawi, Cina, Jepang, India, suku bangsa di Afrika, suku Indian di Amerika, maupun suku Aborigin di Australia. Demikian juga orang Eskimo kontemporer telah mengenal teknik-teknik meditasi.⁸ Secara harfiah, meditasi adalah kegiatan “mengunyah” atau “memutar-balik” pada konteks pikiran, seperti memikirkan dan merenungkan. Meditasi merupakan kegiatan mental yang terstruktur dan dilakukan dalam kurun waktu tertentu yang bertujuan untuk menganalisis, mengambil kesimpulan, serta membuat langkah-langkah lebih dalam, sehingga dapat menentukan suatu tindakan dan menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan.⁹

Individu yang telah mampu untuk membuat pemikiran dan keputusan yang tepat dianggap sebagai salah satu tanda memiliki suatu kesadaran. Kesadaran pada seorang individu memiliki enam tingkatan jika menggunakan konsep perkembangan moral yang dimunculkan oleh Kohlberg.¹⁰ Keenam tingkatan tersebut merupakan gambaran dari tahapan individu dalam mencapai keadaan moral pada konteks bersosial. Dalam penjelasan Kohlberg, konsep ini akan merujuk pada tingkatan tertinggi, yakni enam total tingkatan ditambah dengan satu tingkatan di atasnya yang dianggap sebagai titik puncak dari perkembangan moral individu. Pada tingkatan keenam disebutkan bahwa individu akan mencapai kesadaran tertinggi dan memiliki kesadaran kosmik. Seseorang yang mencapai tingkatan tersebut akan memiliki moral yang dipandu oleh prinsip-prinsip etika yang

⁷ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini-Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 294.

⁸ Robert E. Ornstein, *The Psychology of Consciousness* (New York: Penguin, 1985), 182.

⁹ Agus M. Hardjana, *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003), 30.

¹⁰ Lawrence Kohlberg, *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice (Essays on Moral Development Volume 1)* (New York: Harper & Row, 1981), 409–12.

universal dan penghormatan pada martabat setiap individu sebagai makhluk semesta.¹¹ Selain enam tingkatan yang ada dalam konsep moral, terdapat pula tingkatan ketujuh yang dipandang sebagai tingkatan kosmik seorang individu. Tingkatan ketujuh merupakan pengalaman atau kondisi ketika seorang individu merasa bersatu dan terhubung dengan alam semesta.¹² Adapun individu yang berada pada kondisi tersebut juga memiliki ikatan intim antara diri sendiri dan semesta, serta memiliki pandangan yang menitikberatkan pada sudut pandang alam semesta secara keseluruhan.¹³

Meditasi tidak hanya sebuah aktivitas mengatur pernafasan dan menjaga posisi pada sikap tertentu. Lebih dalam lagi, meditasi adalah sebuah aktivitas yang berorientasi pada peningkatan kesadaran dan upaya mencapai tingkatan spiritual yang jauh lebih baik. Individu yang mendalami aktivitas meditasi nantinya akan memiliki sebuah kesadaran tentang keberadaannya diri serta merasakan eksistensi Tuhan secara nyata. Dalam konteks sosial, meditasi juga membuat manusia memiliki pengelolaan emosi yang jauh lebih baik dari sebelumnya, sehingga dalam kehidupan kesehariannya dapat memunculkan perilaku yang lebih baik.¹⁴

Efek Meditasi

Aktivitas meditasi secara luas dipercaya sebagai sebuah hal yang memiliki manfaat dan efek pada pelakunya. Efek-efek tersebut dapat berupa pengalaman transendental maupun efek yang dapat dilihat secara jelas pada aspek psikis maupun fisik. Dalam sudut pandang psikologi, terdapat dua tujuan akhir dari praktik meditasi. Pertama, seseorang dapat memiliki perkembangan *insight* tentang kesadaran, identitas, dan realitas. Kedua, seseorang memperoleh kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal. Selain tujuan akhir itu, Walsh memaparkan bahwa banyak orang melakukan meditasi untuk mencapai tujuan-tujuan sementara, misalnya tujuan psikoterapis dan keuntungan psikofisiologis yang lain.¹⁵ Tujuan langsung dari meditasi adalah untuk melatih pikiran dan menggunakannya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan tujuan akhir dari meditasi adalah untuk terbebas dari roda *samsara* siklus kelahiran serta kematian. Meskipun meditasi bukan sesuatu yang mudah, namun manfaat positifnya dapat dirasakan jika seseorang berlatih dengan serius dalam bermeditasi.¹⁶ Ketika seseorang melakukan meditasi dan mencapai ketenangan pikiran serta perasaan, maka orang tersebut akan terhindar dari penyakit-penyakit yang muncul dari gangguan jiwa, seperti stres sehingga bisa hidup sehat dan bahagia.¹⁷ Dalam hal ini, secara praktis, meditasi lebih diarahkan untuk menjawab beberapa kebutuhan fisik dan emosi manusia yang sering mengganggu aktivitas kehidupan, sehingga manusia dapat menjalankan kehidupannya.

¹¹ Kohlberg, *The Philosophy of Moral Development*, 409–12.

¹² Lawrence Kohlberg, "Stages and Aging in Moral Development—Some Speculations," *Gerontologist* 13, no. 4 (1973): 497–502, <https://doi.org/10.1093/geront/13.4.497>.

¹³ Lawrence Kohlberg dan Robert A. Ryncanz, "Beyond Justice Reasoning: Moral Development and Consideration of a Seventh Stage," dalam *Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth*, ed. C.N. Alexander dan E.J. Langer (Oxford: Oxford University Press, 1990).

¹⁴ Hijran, "Konsep Meditasi Anand Krishna," 2.

¹⁵ R. Walsh, "Meditation Practice and Research," *Journal of Humanistic Psychology* 23, no. 1 (1983): 18–50, <https://doi.org/10.1177/0022167883231004>.

¹⁶ Sri Kirinde Dhammananda, *Meditasi untuk Siapa Saja* (Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2003), 31.

¹⁷ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik* (Yogyakarta: Pustaka Hidayah, 2004), 1.

Fakta lapangan yang didapatkan melalui penelitian di salah satu rumah sakit di Jawa Tengah menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan pada orang penderita hipertensi menunjukkan adanya efek yang positif bagi mereka. Efek positif tersebut terjadi pada aspek fisik mereka berupa penurunan angka hipertensi pada seluruh pasien yang melakukan meditasi. Dalam prosesnya, peneliti tersebut menggunakan metode eksperimen pada subjek yang merupakan pasien hipertensi serta menggunakan *pre test post test design* dan juga menggunakan kelompok pembanding sebagai acuannya.¹⁸ Selain berpengaruh pada aspek fisik, temuan pada penelitian lain menunjukkan bahwa meditasi memiliki pengaruh pada konteks psikologis seseorang. Seseorang yang melakukan meditasi akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mampu mengontrol diri, serta aktualisasinya jauh lebih tinggi. Hasil penelitian eksperimental tentang penggunaan intervensi berupa meditasi transendental pada pasien yang mengalami amputasi akibat diabetes tipe 2 juga memiliki efek psikis dan fisiologis pada subjek. Dalam penelitiannya, penerapan meditasi pada pasien yang berjumlah 54 di rumah sakit Al-Zahra di Isfahan berpengaruh terhadap sisi kesejahteraan hidup yang berhubungan dengan kesehatan maupun secara spiritual.¹⁹

“Satrio Utomo”

Dalam ajaran Sapta Darma terdapat sebuah istilah, yaitu “satrio utomo”. Istilah ini didefinisikan sebagai sebuah capaian seseorang dalam ranah spiritual ketika telah mencapai tingkatan tertentu. Dalam bahasa yang lebih umum, dikenal dengan istilah *enlightened people* atau orang-orang yang mendapat pencerahan. Secara garis besar, orang-orang ini akan memiliki sebuah kemampuan yang ada pada dirinya terutama dari segi psikis dan perilaku. Di dalam ajaran Sapta Darma, pada umumnya, seorang individu akan mencapai tingkatan tersebut ketika telah menekuni laku spiritual, baik berupa meditasi maupun pengaplikasian di lingkungannya. Selain itu, tingkatan tersebut juga diyakini tidak lepas dari kehendak Tuhan Yang Mahakuasa. Definisi “pencerahan” memiliki sebuah perbedaan dan persamaan bila dikaitkan dengan penjelasan dari Immanuel Kant. Kant mendefinisikan bahwa pencerahan atau manusia yang tercerahkan adalah individu yang mengalami transformasi dari keadaan belenggu secara rasional menuju ke arah independensi/kebebasan terutama dalam berpikir serta dapat menyuarakan apa yang dipikirkan.²⁰ Perbedaan dalam penekanan pada sisi rasional merupakan tesis yang diutarakan oleh Kant, sementara persamaannya terletak pada kebebasan dan kemandirian seseorang. Sementara, pendapat lain memaparkan bahwa pencerahan tidak lain merupakan kebebasan seseorang berdasarkan aspek seperti terbebas dari sifat keras kepala, wacana arus utama ilmiah, maupun ketergantungan terhadap ideologi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap

¹⁸ Rahayu Wijayanti dan Taat Sumedi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara,” *Jurnal Keperawatan Soedirman* 2 (2007): 9. physical will rest, mental will rest, and improve the blood circulation to muscles so that the muscles tend to relax and the blood pressure may reduce. This study on an elderly integrated services post (Posyandu)

¹⁹ Ali Heydari Movahed et al., “Investigating the Effect of Meditation on Spiritual Wellbeing of Type-2 Diabetic Amputees: A Clinical Trial Study,” *Heliyon* 6, no. 11 (November 2020): 4-5, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05567>.

²⁰ Immanuel Kant, *What Is Enlightenment?* (Collections, 1783), 1–3, <https://users.manchester.edu/Facstaff/SSNaragon/Online/texts/318/Kant,%20Enlightenment.pdf>

pencerahan individu dipahami sebagai transformasi sesuai dengan konteks perkembangan zaman.²¹

Adapun bila menggunakan pendekatan psikologi yang menitikberatkan pada sisi emosi dan perilaku manusia dalam konteks spiritualitas, maka salah satu konteks di dalam "satrio utomo" memiliki kesamaan dengan salah satu istilah di dalam keilmuan psikologi yang biasa disebut dengan *mindfulness* atau kesadaran penuh. Oleh karena itu, pendekatan psikologi digunakan untuk menganalisis dan memahami konsep sujud Sapta Darma dalam mencapai "satrio utomo". Dalam keilmuan psikologi, istilah yang dikenal sebagai kesadaran penuh diartikan sebagai orang yang memiliki kecerdasan secara emosi maupun secara kognitif, di mana seseorang mampu meregulasi emosinya dan memunculkan sebuah perilaku yang sesuai dengan nilai dan norma di lingkungan yang ditempatinya.

Kedua terminologi, yakni "satrio utomo" dan kesadaran penuh, bila dilihat, secara sekilas, memiliki perbedaan. Dalam istilah "satrio utomo", terdapat aspek yang menekankan ranah spiritual, sedangkan aspek tersebut tidak banyak terdapat pada kesadaran penuh. Akan tetapi, perbedaan pada kedua istilah tersebut dapat memperlihatkan kemiripan terutama pada sisi-sisi praktis dalam sumbangsuhnya pada perilaku individu ketika diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat.²² Hal tersebut tidak terlepas dari bagaimana individu tersebut mampu mengelola emosinya dikarenakan memiliki kecerdasan emosi serta memiliki atensi pada keadaan saat ini yang dimanifestasikan dalam wujud tingkah laku.

Kesadaran penuh dapat diartikan sebagai sebuah keadaan atau metode untuk individu ketika menafsirkan dan memaknai sebuah kejadian atau peristiwa, baik secara positif, netral, dan negatif. Hal tersebut merupakan keadaan individu yang memiliki perhatian dan kesadaran pada diri dan lingkungannya serta mampu untuk mengontrol emosinya secara sadar melalui pemahaman.²³ Dengan adanya hal ini, maka individu mampu untuk mengatasi perasaan yang membuat dirinya merasa terbebani, serta mampu untuk memujudkan perasaan kesejahteraan bagi dirinya.²⁴ Kesadaran penuh mampu untuk membuat orang terbuka pada apapun, sehingga dapat membebaskan dari keadaan rasa sakit emosional. Salah satu cara meraih kondisi tersebut memerlukan aspek seperti pengetahuan dan keterbukaan dari pengalaman psikofisik dibandingkan melakukan kontemplasi (perenungan).²⁵ Kesadaran penuh merupakan kemampuan yang memiliki sifat tidak permanen, artinya kesadaran penuh dapat ditingkatkan melalui cara-cara seperti latihan. Faktor pembentuk dari adanya kesadaran penuh ini merupakan hasil prosedur dari meditasi.²⁶ Lebih lanjut, latihan meditasi juga merupakan salah satu bentuk latihan yang dianggap memiliki

²¹ Harald Walach, *Secular Spirituality: The Next Step Towards Enlightenment* (Cham: Springer, 2015), 20-22.

²² Michal Pagis, "The Sociology of Meditation," dalam *The Oxford Handbook of Meditation*, ed. Miguel Farias, David Brazier, dan Mansur Lalljee (Oxford: Oxford University Press, 2019), 569-589, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.50>.

²³ A. Damasio, *A The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness* (San Diego: Harcourt Brace and Co., 2000), 2-3

²⁴ Cristopher K. Germer, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, eds., *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: The Guilford Press, 2005), 45.

²⁵ Cristopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009), 27.

²⁶ Scott R. Bishop, "What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?" *Psychosomatic Medicine* 64, no. 1 (Januari 2002): 71-83, <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>.

orientasi pada aspek rasa keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan yang menggambarkan pada emosional seseorang terutama dalam menempatkan kesadaran pada saat ini yang mana tidak menghakimi dan tidak mengkhawatirkan hal-hal lain.²⁷ Pelaksanaan latihan, salah satunya, dapat dilakukan melalui lima teknik, yakni meditasi menyadari pernafasan (*short breathing/breath meditation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), latihan menyadari sensasi pada tubuh (*body sensation*), membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran, perasaan, serta melepaskan hasrat (*wanting release*).²⁸

Kecenderungan yang dimiliki seseorang dalam mendapatkan kesadaran penuh, baik sosial, kognitif, dan perkembangan, sejatinya dibentuk oleh perspektif skema kognisi terhadap dunia yang aman. Pandangan tersebut hadir dan dirasakan ketika bayi baru mulai melakukan proses interaksi dengan orang lain. Alhasil, individu tersebut mampu dan dapat menyadari serta terbuka terhadap pengalaman tanpa adanya perasaan khawatir dalam dirinya. Hal inilah yang akan menimbulkan dan memunculkan kesadaran penuh. Apabila seorang individu memiliki persepsi atau gambaran yang bersifat tidak aman tentang dunianya, maka ia akan cenderung untuk melakukan sebuah mekanisme kelekatan agar supaya dirinya tetap merasa aman. Hal ini yang menunjukkan adanya kekurangan kontrol terhadap atensi maupun kesadaran diri. Apabila seorang individu memiliki kelekatan yang sifatnya tidak aman bagi dirinya, maka individu tersebut akan cenderung biasa ketika dalam menghadapi sebuah peristiwa, fenomena, pengalaman, dan sebagainya, sebab di dalam dirinya memiliki rasa ketakutan terhadap dunia.²⁹

Meditasi berhubungan erat dengan hal-hal yang menekankan spiritualitas dan upaya membentuk pikiran bagi para individu yang menekuninya. Meditasi juga dipercaya sebagai media yang mampu memberi dampak spiritual dan membentuk sikap pribadi seseorang. Sebuah temuan penelitian pada para biksu menunjukkan bahwa kesadaran penuh atau *sati* merupakan sebuah atribut yang ada pada seseorang dalam mencapai pencerahan serta kebijaksanaan. Dalam meraih kondisi tersebut para biksu melakukan sebuah pola laku dalam bimbingan para guru mereka, sehingga para biksu mampu mempraktikkan secara tepat serta meraih sebuah perasaan batin yang diharapkan. Perasaan batin tersebut digambarkan dapat berupa sebuah ketenangan, rasa syukur, serta menerima segala sesuatu hal yang terjadi dalam kehidupannya. Empat hal yang menjadi tujuan dari latihan kesadaran penuh adalah adanya efek yang ditimbulkan pada empat hal yang mencakup perasaan, pikiran, jasmani, dan fenomena sebab akibat, sehingga dari sini didapati sebuah gambaran bahwa kesadaran penuh merupakan sebuah term yang memiliki definisi pada aspek-aspek umum yang berada pada diri manusia.³⁰

²⁷ Scott R. Bishop et al., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition," *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–241, <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.

²⁸ Umniyah Umniyah and Tina Afiatin, "Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 1, no. 1 (2009): 21.

²⁹ Jon G. Caldwell dan Phillip R. Shaver, "Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness," *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships* 7, no. 2 (Desember 2013): 299–310, <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>.

³⁰ Ayu Rahmawati Tirto dan Yohanis Franz La Kahija, "Pengalaman Biksu dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh)," *Jurnal Empati* 4 (2015): 9, <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14904>.

Berhubungan dengan hal tersebut, unsur praktik meditatif dapat dijumpai pada sebuah arus di dalam agama Islam atau yang secara umum lebih dikenal dengan sebutan sufisme. Sufisme merupakan sebuah pola penghayatan terhadap Tuhan melalui sebuah aktivitas yang terbilang personal dan melibatkan seorang hamba dengan Tuhannya. Dalam penerapannya, pada umumnya, seorang sufi (sebutan bagi pelaku tasawuf atau sufisme) melakukan beberapa cara atau pola yang berorientasi pada penjernihan pikiran dan hati yang terdapat pada aktivitas seperti tarian, zikir, *muroqoba* (meditasi), maupun nyanyian. Dalam sufisme, terdapat sebuah konsep yang merujuk pada perkembangan jiwa manusia (*nafs*) yang terbagi menjadi empat yaitu: *nafs ammara*, *nafs lawwama*, *nafs mulhamma*, dan sampai pada *nafs mutmainna* (jiwa yang terbebas). Dari adanya sebuah proses yang berupa konsep, tata cara, dan implementasi yang demikian, hal tersebut mampu memunculkan sebuah keadaan yang memiliki implikasi pada sisi emosi seseorang maupun pada aspek perilakunya.³¹

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mendapatkan data secara komprehensif serta bersifat holistik dari para subjek. Pendekatan fenomenologi dipilih berdasarkan objek penelitian yang menitikberatkan pada laku pribadi meditasi Sapta Darma. Selain itu, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang diarahkan pada latar individu tersebut secara holistik dan menyeluruh berdasarkan sisi terdalam para individu. Dalam melakukan penggalian data, peneliti menggunakan dua subjek yang merupakan pelaku sujud, disertai tiga orang lainnya sebagai informan pendukung yang digunakan sebagai proses triangulasi data di luar dua subjek penelitian. Para subjek dan informan merupakan penghayat kepercayaan Sapta Darma yang berlokasi di Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan kriteria yang telah ditentukan sebelum melakukan penggalian data. Kriteria-kriteria yang digunakan oleh peneliti berupa subjek yang telah memiliki intensitas dan frekuensi yang sering bermeditasi, serta benar-benar mengetahui informasi yang dibutuhkan, memiliki kredibilitas dan keabsahan sehingga data yang didapatkan akurat.

Dalam hal mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan oleh peneliti pada kedua subjek dengan waktu berbeda agar data yang diperoleh mampu memaparkan secara luas dan mendalam. Observasi dilakukan pada waktu dan tempat yang berbeda untuk mengamati serta mencatat hal-hal yang terjadi pada subjek ketika wawancara dan ketika melakukan aktivitas meditasi atau sujud. Dengan menggunakan teknik observasi, peneliti dapat memperoleh gambaran fenomena dan memahami suatu hal dalam berbagai situasi. Selain wawancara dan observasi, teknik dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dari kedua teknik sebelumnya agar data yang diperoleh

³¹ Muhammad Irfan et al., "Psychological Healing in Pakistan: From Sufism to Culturally Adapted Cognitive Behaviour Therapy," *Journal of Contemporary Psychotherapy* 47, no. 2 (Juni 2017): 119–124, <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9354-3>.

lebih beragam dan dapat memperkuat data-data sebelumnya.

Data penelitian yang diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang menitikberatkan pada fenomena masing-masing individu yang tidak lain adalah kedua subjek. Selain itu, pendekatan psikologi juga digunakan agar data yang didapatkan oleh peneliti dapat dipahami dalam konteks psikologi. Pendekatan psikologi dalam hal ini tidak hanya berfungsi sebagai penjelas atau menjawab fenomena yang terjadi, namun juga berfungsi sebagai cara agar mendapatkan pemahaman baru berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti berbasis keilmuan psikologi. Pengolahan data tersebut melalui beberapa tahap yakni *coding*, klasifikasi data, eksplorasi, dan kesimpulan atau verifikasi. Proses *coding* digunakan untuk mereduksi sebuah fakta yang sangat banyak dengan cara memilih, sehingga menghasilkan data yang hanya dibutuhkan untuk menjawab penelitian. Pengklasifikasian data digunakan untuk menggolongkan bagian fakta mana saja yang mirip atau memiliki kesamaan dalam konteks penelitian. Eksplorasi data digunakan sebagai langkah melakukan tahap pengembangan agar data yang diperoleh jauh lebih beragam dan lebih luas dari sebelumnya. Tahap yang terakhir adalah verifikasi yang merupakan tahap pengecekan data mengenai kesesuaian fakta-fakta yang ditemukan melalui sumber data sekunder, sehingga ketika telah melalui tahap tersebut maka akan ditarik suatu kesimpulan berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti di lapangan.

Hasil

Konsep dan Makna Sujud Sapta Darma

Meditasi pada dasarnya memiliki konsep yang di dalamnya terdapat sebuah simbol-simbol yang mempresentasikan hal tertentu yang berkaitan dengan kehidupan manusia. Tidak jarang, meditasi dan segala jenisnya memiliki sebuah ciri khas dan keunikan tersendiri yang nantinya juga memiliki arti yang berbeda-beda di setiap tempatnya. Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti memunculkan sebuah fakta bahwa di dalam sujud Sapta Darma memuat unsur-unsur yang merupakan simbol pada diri manusia. Simbol-simbol yang ditemukan pada konsep sujud antara lain: “sebelas saudara”, *manembah*, pengertian, dan juga “satrio utomo”. Secara detail, peneliti menemukan 15 konsep di dalam sujud Sapta Darma, antara lain:³²

1. *Manembah*
2. Mengosongkan Pikiran
3. Mengatur Nafas
4. Merasakan Getaran
5. Rasa
6. Penyucian
7. Mengendalikan “Sebelas Saudara”
8. *Diwejang*
9. Pembelajaran

³² Data yang didapatkan oleh peneliti di lapangan pada 2020.

10. Penggalian
11. *Racut*
12. *Manunggal Kawulo Lan Gusti*
13. *Satrio utomo*
14. Sebelas Saudara
15. Kewaskitaan

Manembah atau yang dalam Bahasa Indonesia memiliki arti beribadah merupakan salah satu konsep yang ada di dalam sujud Sapta Darma. Sujud termasuk salah satu konsep dasar pada aktivitas dalam melakukan peribadatan kepada Tuhan. Bukti tersebut dapat dilihat melalui hasil wawancara di bawah ini:

Sujud adalah cara bagaimana orang itu bisa *manembah* kepada Yang Mahakuasa ... Proses itu adalah hubungan antara manusia dengan Yang Mahakuasa. Dalam hal ini, sujud itu memang bisa dikatakan sebagai sujud rasa karena di dalam Sapta Darma manusia itu terdiri dari dua unsur antara jasmani dan rohani.³³

Sujud itu *manembah* dengan cara rohani. Cara rohani itu yang sabar untuk menanti untuk merasakan getaran itu butuh kesabaran betul, butuh kejujuran betul. Kalau orang tidak jujur, tidak akan bisa merasakan getaran-getaran dalam tubuh.³⁴

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa sujud di dalam Sapta Darma merupakan peribadatan yang dilakukan oleh individu dengan tujuan agar dapat mengenal diri dan Tuhannya. Selain peribadatan, salah satu hal yang paling mendasar pada laku meditasi adalah mengosongkan pikiran atau dikenal dengan istilah *ngening*. *Ngening* merupakan salah satu keadaan di mana seseorang yang melakukan meditasi akan dapat mengosongkan pikiran apabila melalui beberapa tahap. Hal tersebut dapat dilihat melalui hasil wawancara di bawah ini:

Pada dasarnya orang sujud itu bukan konsentrasi. *Ngening* itu mengosongkan pikiran. Pikiran kita kosongkan. Kita fokus ke atas. Kalau yang sudah biasa, *ya*, merasakan getaran itu sampai bisa naik ke ubun-ubun. Getaran *tuyo* suci.³⁵

Dalam melakukan proses sujud, hal pertama yang harus dilakukan oleh setiap individu adalah mengatur nafas. Nafas dalam ajaran Sapta Darma memiliki arti dan makna yang mendalam sebab nafas merupakan unsur penting di dalam sebuah kehidupan. Alhasil, ketika seseorang ingin mengosongkan pikirannya, maka dia harus terlebih dahulu mampu mengatur nafas dalam olah laku sujudnya. Seorang informan menyatakan pengalamannya.

Dalam proses sujud itu awalnya adalah merasakan ... masuk keluar. Masuknya udara melalui lubang hidung terus dirasakan terus, *ya*. *Ya*, kami ulangi, yaitu dalam sujud itu sendiri adalah bersimpuh atau katakan bahasa Jawanya *tuh, silo*, menghadap ke timur atau *wiwitan kawitan*. Tangan *sedakep* selalu tunggal yang mata memandang satu titik ke bawah, *ya*. Selalu merasakan

³³ Wawancara dengan B, 12 April 2020.

³⁴ Wawancara dengan E, 3 Mei 2020.

³⁵ Wawancara dengan E, 26 Agustus 2020.

keluar masuknya udara yang ada di dalam itu terus dirasakan itu berputar, *ya*, udara yang masuk di dalam jagat pribadi manusia itu, yaitu untuk menyuplai kebutuhan oksigen manusia. Itu terus dirasakan sampai halus. Juga merasakan di dalam ubun-ubun pun terus dirasakan. Rasa itu dirasakan terus. Di situlah, nanti ada suatu getaran yang terjadi.³⁶

Seseorang yang telah mampu mengatur nafasnya kemudian akan merasakan sebuah getaran yang terletak pada bagian tulang ekornya, yang biasa disebut dengan getaran *tuyo perwitosari*. Kemudian, lambat laun getaran tersebut naik secara perlahan melalui ruas-ruas tulang belakang. Getaran tersebut juga merupakan sebuah wujud rasa yang dialami oleh para pelaku *sujud* secara umum, di mana getaran dan rasa merupakan sebuah tanda bahwa individu tersebut telah mampu merasakan rasa yang ada di dalam dirinya. Penjelasan tersebut dapat diperhatikan melalui petikan wawancara berikut:

Tuyo perwitosari itu yang hubungannya dengan naik turunnya getaran tadi karena getaran tadi adalah proses untuk pelunturan dari nafsu-nafsu atau negatif yang terdapat di dalam tubuh kita. Karena di dalam tubuh kita ini ada yang disebut atom berjiwa. Jadi di situ hubungannya dengan *tuyo perwitosari*.³⁷

Ya, merasakan getaran itu sampai bisa naik ke ubun-ubun. Getaran *tuyo* suci itu mulai dari tulang ekor itu bisa dirasakan. Ketika kita sudah *ening* betul, sudah bisa mengosongkan dari pikiran kita, dari angan-angan, dari gagasan. Itu akan bisa dirasakan naiknya getaran *tuyo* suci itu seruas demi seruas, sampai masuk terakhir di sini [belakang leher], terus naik lagi ke otak kecil (*jemurin calaka*).³⁸

Rasa yang dirasakan oleh individu pada saat melakukan sujud merupakan rasa yang di dalam ajaran Sapta Darma diyakini memiliki perwujudan yang berbeda-beda, namun secara umum rasa merupakan simbol dari emosi yang ada di dalam diri manusia. Emosi-emosi yang ada di dalam diri manusia digambarkan atau dijelaskan melalui konsep “sebelas saudara” di dalam ajaran Sapta Darma yang semuanya berjumlah sebelas. Setiap saudara yang ada di dalam diri manusia tersebut mewakili emosi dan perilaku manusia yang memiliki efek positif dan negatif.

Sebenarnya nafsu itu ada. Ada sebelas unsur yang itu mempunyai sifat, mempunyai tugas dan watak yang berbeda-beda.³⁹

Saudara yang sebelah di sini, kalau di bahasa agama, nafsu, yaitu saudara yang sebelah situ. Kalau di bahasa kita adalah yang disebut *permono, endro, bayu, bromo, nogo tahun, sukmo, jatingarang, mayangkoro, sukmo kencono* untuk mengarahkan saudara ini ke arah tujuan yang baik dan benar.⁴⁰

Konsep untuk menuju *satrio utomo* itu kita harus mampu menundukkan sebelas nafsu yang terjadi pada jagat pribadi kita. Kalau nafsunya di situ, misalnya ada yang disebut namanya

³⁶ Wawancara dengan Y, 7 September 2020.

³⁷ Wawancara dengan B, 16 Juli 2020.

³⁸ Wawancara dengan E, 26 Agustus 2020 .

³⁹ Wawancara dengan B, 16 Juli 2020.

⁴⁰ Wawancara dengan Y, 7 September 2020.

itu kayak *sukmo roso, sukmo kencono, mayangkoro*.⁴¹

Secara garis besar, “sebelas saudara” diartikan sebagai nafsu dengan nama seperti *permono, endro, bayu, bromo, nogo tahun, sukmoroso, jatingarang, mayangkoro, dan sukmo kencono*. Para saudara tersebut ada yang memiliki watak yang baik dan kurang baik. Watak yang baik dimiliki oleh *Hyang Moho Suci* atau *Ruh*. Sedangkan watak yang kurang baik dimiliki oleh saudara seperti *endro, bromo, bayu, dan seterusnya*. Dari sekian saudara, *gandarwaraja* yang paling memiliki watak paling jahat, seperti berbuat kejam, membunuh, dan menfitnah. Secara keseluruhan, watak dan bentuk dari para saudara, pada umumnya, tidak diperkenankan untuk diberitahukan pada orang lain dikarenakan hal tersebut harus ditempuh melalui proses sujud yang tekun dan mendalam agar nantinya seorang individu mampu untuk memahami sendiri tentang bagaimana sifat para “sebelas saudara”-nya.

Konsep lain di dalam sujud merupakan sebuah proses dalam penyucian atau pembersihan diri. Penyucian dilakukan saat seorang individu melakukan sujud dengan didasarkan pada keikhlasan dan dalam kondisi hening. Penyucian di dalam ajaran tersebut dimaksudkan agar seseorang yang menekuni sujud mampu memahami diri serta menyelam lebih dalam pada konteks jati dirinya. Penyucian juga dimaksudkan agar seseorang dibersihkan dari hal-hal buruk yang telah dilakukan, serta sebagai bentuk penyembuhan bagi dirinya secara fisik. Ketika seseorang melalui proses tersebut, maka secara tidak langsung akan menjadi bagian dari proses dalam mengendalikan “sebelas saudara” untuk dipahami dan kemudian diarahkan menuju sesuatu yang berorientasi kebaikan. Hal itu diterangkan sebagai berikut:

Tuyo perwitosari itu yang hubungannya dengan naik turunnya getaran tadi karena getaran tadi adalah proses untuk pelunturan dari nafsu-nafsu atau negatif yang terdapat di dalam tubuh kita. Karena di dalam tubuh kita ini ada yang disebut atom berjiwa jadi disitu hubungannya dengan *tuyo perwitosari*.⁴²

*Nah, itu kan memang harus dibersihkan. Lha, pembersihan itu tergantung dari orang itu segigih apa untuk membersihkan dosanya, membersihkan bolotnya itu tadi. Jadi, itu yang membuat orang itu cepat bisa jujur, enak, atau tidak.*⁴³

Seseorang pelaku sujud yang telah mampu mengenali dan mengendalikan para “sebelas saudara” akan mendapat keberuntungan. Keberuntungan tersebut dapat berupa wejangan atau dalam istilah umum dikenal dengan pengetahuan atau ajaran yang bermanfaat bagi individu yang menerimanya. Pada umumnya, wejangan yang diterima memiliki perbedaan antara satu individu dengan individu lainnya, sebab setiap pribadi memiliki sebuah latar belakang serta memiliki perjalanan hidup yang berbeda satu sama lain. Sifat dari sebuah wejangan seringkali bersifat rahasia dan hanya individu itu sendiri yang boleh mengetahui dan juga mengamalkannya. Namun, tidak jarang wejangan yang diterima oleh para tuntunan (pemuka agama Sapta Darma) bersifat umum atau dengan

⁴¹ Wawancara dengan E, 3 Mei 2020.

⁴² Wawancara dengan B, 16 Juli 2020.

⁴³ Wawancara dengan E, 3 Mei 2020.

kata lain dapat disampaikan kepada semua orang. Ketika seseorang telah mendalami sujud, maka dia memiliki kemungkinan memperoleh wejangan dari Yang Mahakuasa. Keterangan tersebut dapat disimak melalui cuplikan wawancara berikut:

Sujud rohani yang sebenarnya yang ada dalam artian rasa tadi yang di-*wejang* oleh Yang Mahakuasa tadi. Jadi, ketika sujud ke sujud penggalan itu adalah sujud yang sakral yang mana itu langsung ditunjukkan oleh Yang Mahakuasa, Bagaimana sebuah sujud yang benar secara rohani dan itu yang dibimbing langsung Yang Mahakuasa sendiri.⁴⁴

Selain mendapatkan wejangan, terdapat istilah lain yang dikenal dengan *racut*. Dalam ajaran Sapta Darma, *racut* merupakan sebuah fenomena atau aktivitas ketika roh suci seorang manusia terlepas dari raganya dan roh tersebut mampu merasakan atau menemukan alam *swarga* serta hakikat hidup. *Racut* juga sebagai bentuk bahwa seorang telah menyatu bersama Tuhannya atau yang dalam kepercayaan Jawa disebut dengan *manung-galing kawula gusti*. Secara garis besar, tidak semua orang yang melakukan *sujud* mampu merasakan proses tersebut, sebab fenomena semacam ini jarang terjadi serta persentase orang yang mengalaminya terbilang kecil. Sesuatu yang menyebabkan hal tersebut langka dan istimewa adalah *racut* diperoleh individu atas kehendak Tuhan yang Mahakuasa dan juga telah mampu untuk mengenali, memahami, dan membimbing para “sebelas saudara” agar memiliki sifat yang baik.

Sujud *racut tuh* mati. Sujud asal manusia itu hakikatnya utuh untuk pengenalan diri secara individu. Individu mengenal hidupnya. Mengenali hidupnya itu mustahil kita bisa bertemu Tuhan, bertemu Yang Mahakuasa, yang tanpa didasari pengenalan diri secara individu ... inilah merupakan yang disebut “sejuta cinta”.⁴⁵

Adapun istilah lain yang dianggap sebagai kondisi ideal seorang individu yang telah mendalami sujud tidak lain adalah “satrio utomo”. “Satrio utomo” merupakan suatu kondisi individu yang dianggap telah memperoleh pencerahan melalui laku sujud dan darma. Laku sujud yang dilakukan secara terus menerus dengan konsisten dan keikhlasan serta diiringi dengan welas asih atau berdarma pada lingkungan sekitarnya membuat seorang individu mencapai tingkatan tersebut. Adapun aspek lain yang tidak kalah penting bagi seorang individu yang telah mencapai pencerahan adalah ketika mampu mengontrol “sebelas saudara” seperti penjelasan di bawah ini:

Jadi, semua manusia yang sudah sujud harusnya seperti itu—berwatak budi pekerti luhur, bisa *jejer* “satrio utomo”, ketemu semua saudara, “sebelas saudara” itu tadi, dan bisa mengendalikan “sebelas saudara”. Mengendalikan “sebelas saudara” itu berarti bisa mengendalikan hawa nafsu karena darah inilah yang mempunyai nafsu macam-macam dari saudara ini. Kalau Yang Mahasuci otomatis dia karena dari percikan sinar hyang mahakuasa pasti.⁴⁶

Konsep untuk menuju “satrio utomo” itu kita harus mampu menundukkan sebelas nafsu yang

⁴⁴ Wawancara dengan B, 12 April 2020.

⁴⁵ Wawancara dengan Y, 7 September 2020.

⁴⁶ Wawancara dengan E, 26 Agustus 2020.

terjadi pada jagat pribadi kita. Kalau nafsunya di situ, misalnya ada yang disebut namanya itu *kayak sukmo roso, sukmo kencono, mayangkoro*.⁴⁷

“Sebelas Saudara” atau yang biasa disebut dengan nafsu diyakini sebagai sebuah mandat yang diberikan oleh Yang Mahakuasa agar dikendalikan dan dibimbing. Saudara yang berjumlah sebelas memiliki watak yang berbeda antara satu sama lain, sehingga manusia perlu mengendalikannya. Manusia diharuskan untuk menundukkan para “sebelas saudara” agar mampu mencapai “*sewelas-welas e atunggal*” atau secara umum diartikan sebagai pribadi yang mampu mengontrol dan membimbing nafsunya. Semua itu harus diarahkan ke arah tujuan yang baik dan benar.

Selain terdapat istilah seperti *racut* dan “*satrio utomo*”, di dalam Sapta Darma juga memiliki istilah lain yang dikenal dengan nama kewaskitaan. Secara bahasa, kewaskitaan memiliki arti sebagai seseorang yang memiliki waskita atau penglihatan yang tajam atau terang tiliknya. Namun, dalam istilah Jawa, waskita adalah suatu keadaan dari seseorang yang dianggap memiliki keistimewaan. Penjelasan yang lebih dalam dapat diperhatikan dalam keterangan informan:

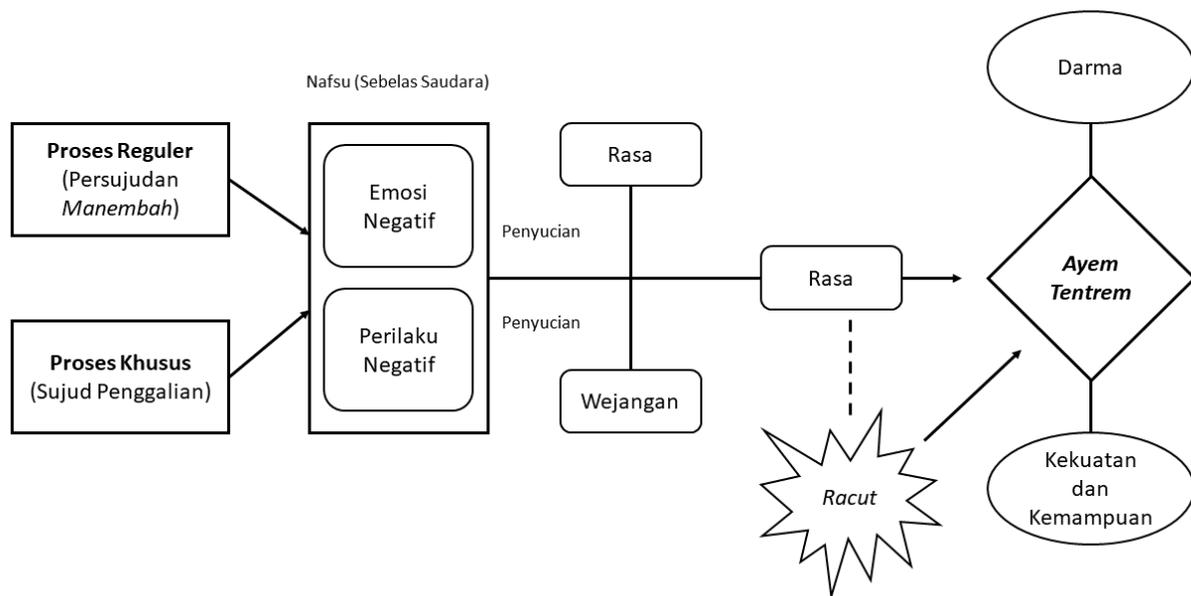
Kewaskitaan itu adalah yang disebut wasiat. Maka dari itu, manusia sebenarnya sudah diberikan kewaskitaan, diberikan oleh Yang Mahakuasa. Ini tinggal kita yang belum mampu dan kalau kita sudah mampu mengenali diri kita secara individu atau mengenali “saudara sebelas” itu tadi, maka dengan sendirinya kita bisa membaca sikap orang yang disebut waskita. Itu *ya, ya* ini, orang ini kalau begini sifatnya berarti saudaranya yang bekerja. *Lah*, ini *kan* kita sudah tahu yang sombong *nih* siapa yang akan tahu. Maka dari itu, ada yang di mana di situ ada lima unsur yang disebut waskita itu, *ya, waskithaning roso, waskitaning pagondo, pangucap, pangroso, dan pangrungu*. Semua manusia sudah diberi oleh Tuhan, oleh Yang Mahakuasa, tetapi tinggal manusianya yang menggunakan bahan itu sendiri. Kalau kita sudah mampu mengenali diri kita secara individu maka dengan sendirinya Tuhan akan memberikan suatu mukjizatnya [yaitu] radar pengetahuan (kepekaan) sebagai pengalaman kami..⁴⁸

Seseorang yang telah masuk pada tingkat lanjut dalam meditasi seringkali mendapatkan suatu hal yang memberikan efek, baik pada sisi pikiran, mental, maupun fisik. Kewaskitaan merupakan salah satu efek yang didapatkan pada seseorang individu yang telah mendalami dan menekuni meditasi secara rutin. Kewaskitaan merupakan sebuah kepekaan seseorang atas dirinya maupun lingkungannya. Pada umumnya, seseorang yang memiliki kewaskitaan akan lebih peka merasakan sesuatu yang terjadi pada dirinya serta apa yang terjadi pada orang lain, sehingga dengan adanya hal tersebut menjadikan seorang individu lebih memiliki rasa kepekaan dan kewaspadaan yang tinggi terutama pada diri serta lingkungannya.

⁴⁷ Wawancara dengan E, 3 Mei 2020.

⁴⁸ Wawancara dengan Y, 7 September 2020.

Efek Sujud Secara Psikologis dan Perilaku



Gambar 1 Pola Efek Sujud

Sumber: diolah berdasarkan data penelitian yang didapatkan oleh peneliti.

Berdasarkan Gambar 1, maka dapat dilihat bahwa pola sujud yang telah dilakukan dan dialami oleh subjek pertama dan kedua, secara garis besar, memiliki efek yang positif pada sisi emosi maupun secara perilaku. Setelah melakukan dan menekuni sujud, subjek merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Secara umum, perubahan yang dirasakan subjek pertama terdapat pada sisi emosinya, di mana dirinya merasakan jauh lebih damai, ikhlas, mampu mengendalikan emosi, dan merasa *ayem tentrem* ketika menjalani kehidupan. Selain itu, subjek pertama mengalami perubahan pada sisi perilakunya, berupa selalu berusaha bertindak baik (darma), menolong sesama makhluk, serta memiliki jiwa welas asih (kasih sayang) pada orang-orang sekitar. Penjelasan yang dimaksud dibuktikan dengan kutipan wawancara berikut:

Ya memang begitu, kadang ada rasa khawatir, waswas, dan juga ragu-ragu. Namun, sekarang percaya diri bahwa hidup dan kehidupan ini sudah ada yang mengatur dengan sedemikian rupa. Yang penting kita bersandar kepada Yang Mahakuasa.⁴⁹

Jadi, kita itu berdarma tidak menunjuk-nunjukkan. Jadi, kita berbuat memohon kepada Yang Mahakuasa dengan sepenuh hati, dengan suatu keikhlasan tanpa pamrih, *nggak* perlu kita itu dipuji orang. Dan kita inginnya berbuat baik, *ya itu, ya sumunar pinda baskoro*. Di mana saja terjadi pada kondisi seperti ini, kita terpanggil dengan sendirinya: ayo bersama-sama, jadi kita *nggak* usah khawatir dan ragu-ragu *ya!*⁵⁰

Efek meditasi juga dirasakan pada subjek kedua di mana dirinya merasa lebih yakin dan percaya diri pada seluruh hidup dan takdir yang diberikan kepada dirinya. Selain

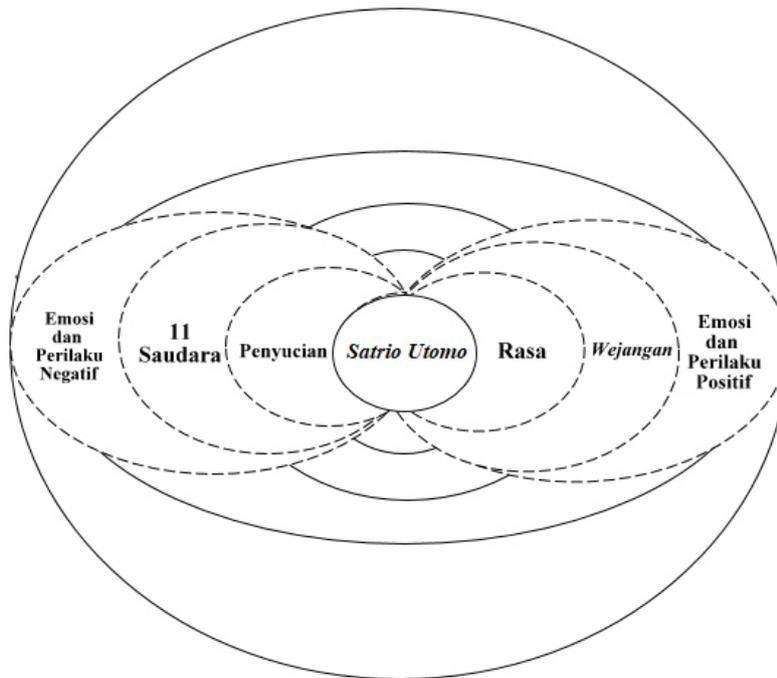
⁴⁹ Wawancara dengan I, 29 Agustus 2020.

⁵⁰ Wawancara dengan E, 3 Mei 2020.

itu, subjek kedua juga memiliki perubahan seperti lebih mampu mengendalikan amarahnya, serta memiliki kekuatan dan kemampuan dalam menghadapi permasalahan dan bijak dalam mengambil keputusan. Subjek kedua merupakan salah satu penganut Sapta Darma yang pernah mengalami dan merasakan fenomena yang disebut dengan *racut*. *Racut* sendiri merupakan kejadian yang dirasakan individu ketika roh yang ada pada dirinya keluar dari tubuhnya kemudian melakukan perjalanan untuk mengetahui *alam langgeng*. Secara keseluruhan, efek yang dirasakan pada kedua subjek memiliki kesamaan, namun beberapa efek yang dirasakan oleh subjek kedua tidak ada pada subjek pertama. Efek yang dimaksud seperti kekuatan dan kemampuan yang tidak lain terdapat pada subjek kedua namun tidak ada pada subjek pertama. Selain itu, pengalaman mengenai *racut* juga tidak ditemukan pada subjek pertama sebab fenomena tersebut hanya dirasakan oleh segelintir orang yang memang dikehendaki oleh Tuhan untuk merasakannya.

Tahapan Mencapai “Satrio Utomo”

“Satrio utomo” merupakan sebuah definisi di dalam ajaran Sapta Darma di mana seorang manusia telah mencapai pencerahan atau dijuluki manusia paripurna atau manusia yang memiliki spiritualitas. Orang tersebut berada pada kondisi yang memiliki kesadaran secara penuh (*mindfulness*). Kesadaran itu akan memiliki efek pada aspek-aspek diri manusia tersebut terutama pada aspek psikis. Pada aspek psikologis, umumnya, orang tersebut akan memiliki sebuah kepekaan terhadap diri dan lingkungannya. Bentuk lain dari semua itu dapat berupa kesejahteraan hidup dan penerimaan diri yang dirasakan orang tersebut di dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, emosi-emosi yang dianggap bersifat negatif akan lebih dapat dikendalikan, sehingga tidak sampai membuat orang tersebut memunculkan perilaku yang kurang baik pada diri dan lingkungan sekitar. Orang yang berada pada kondisi tersebut akan meletakkan pengalaman kesadarannya pada kondisi sekarang tanpa harus terikat dengan konsep masa lalu dan masa depan, sehingga dirinya mampu memaksimalkan kehidupannya secara penuh. Pencapaian-pencapaian itu jika diamati dapat dikatakan sebagai sesuatu hal yang bersifat tidak umum sebab tidak semua individu mampu mencapai “satrio utomo” secara maksimal. Adapun cara-cara untuk mencapai kondisi tersebut tidak hanya terbatas pada aktivitas sujud. Lebih jauh, cara atau teknik lain dapat digunakan terutama dalam mencapai kondisi pencerahan. Pola untuk mencapai “satrio utomo” dapat dilihat berdasarkan Gambar 2.



Gambar 2 Proses "Satrio Utomo"

Sumber: diolah berdasarkan data penelitian yang didapatkan oleh peneliti.

Berdasarkan pola yang tergambar, maka untuk mencapai kondisi tersebut, seorang manusia dalam kepercayaan Sapta Darma harus melalui beberapa tahapan, di mana tahapan tersebut, secara garis besar, meliputi pendalaman terhadap meditasi, serta mempunyai pelaku mengimplementasikan hakikat sujud pada masyarakat secara luas. Secara mendetail, proses atau tahapan yang harus dilalui oleh manusia untuk mencapai tingkatan "satrio utomo", antara lain: melakukan meditasi dengan benar; melakukan sujud penggalian; mampu untuk mengenali dan membimbing "sebelas saudara"; memiliki kebijaksanaan; selalu berdarma; memiliki kecerdasan; memiliki welas asih; telah merasakan fenomena *racut*; memiliki kewaskitaan; *manunggaling kawula gusti*, serta telah memahami dan mengetahui alam semesta dalam wujud yang luas (*jagad gede*) maupun yang sempit (*jagad alit*). Ketika seseorang telah melalui proses tersebut maka akan menjadi manusia yang luhur serta sebagai *obor jagad pepadhanging umat* yang dikenal dengan istilah "satrio utomo".

Pembahasan

Temuan penelitian ini memunculkan fakta bahwa meditasi pada ajaran Sapta Darma merupakan sebuah aktivitas yang di dalamnya memiliki konsep, efek secara psikis, dan juga memiliki tahapan-tahapan mencapai sebuah tingkatan kesadaran penuh. Konsep meditasi, secara keseluruhan, mengandung unsur-unsur yang bersifat filosofis dan memiliki pemaknaan pada setiap bagiannya. Selain memiliki nilai atau unsur filosofis, aktivitas ini juga memberikan dampak terutama pada perubahan emosi dan perilaku seseorang yang menjalani sujud.

Secara umum, meditasi di dalam ajaran Sapta Darma tidak hanya sebagai media untuk mencapai hal spiritual, namun juga sebagai sarana beribadah kepada Tuhan. Temuan

demikian memiliki kemiripan dengan pernyataan bahwa manusia berusaha agar memiliki posisi yang sangat dekat bahkan hingga mengalami penyatuan dengan Tuhan atau yang di dalam istilah Jawa dikenal dengan sebutan *manunggal*. Pengalaman tersebut menjadikan seorang individu memiliki pengalaman keagamaan dalam hidupnya dengan Sang Pencipta yang pada akhirnya tergambarkan melalui sikap cinta, kerinduan, dan ketakutan. Semua hal itu merupakan upaya atau jalan untuk mencapai tujuan, yakni menyatu dengan Tuhan.⁵¹ Sebaliknya, jika dibandingkan dengan pendapat lain, meditasi merupakan kegiatan yang hanya menitikberatkan pada ranah fisik dan pengembangan spiritual yang hanya berputar pada aspek perenungan, memikirkan, dan aspek mental.⁵² Sementara, di dalam ranah filsafat, meditasi oleh Kant dipahami sebagai suatu kontemplasi individu agar mencapai kemandirian.⁵³

Konsep-konsep di dalam sujud juga memiliki sebuah langkah atau upaya agar seorang manusia mampu mengenali dirinya serta mengatur pola pikir, emosi, dan perilakunya. Temuan ini bila ditinjau melalui pandangan Ornstein, maka hal ini sejalan dengan penjelasan bahwa meditasi merupakan aktivitas yang memiliki konsep seperti merenung, berpikir, dan merasakan sensasi ketika melakukan meditasi, meskipun, pada temuan ini, sujud lebih dianggap sebagai aktivitas peribadatan.⁵⁴ Dalam melakukan meditasi, pada dasarnya individu melakukan meditasi dengan beberapa macam cara. Masing-masing memiliki cara yang bertujuan agar individu mampu mencapai kondisi meditatif. Dalam praktiknya, beberapa individu menggunakan media sebagai alat bantu. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sujud memang dapat dikategorikan sebagai meditasi yang memiliki kemiripan dengan meditasi *vipassana* yang menitikberatkan pada rasa sadar terhadap semua hal di sekitar.⁵⁵ Meskipun demikian, pada awal melakukan sujud, sebagian besar pelaku sujud menggunakan ujung kain sanggar sebagai media awal untuk memusatkan pikiran sebelum mereka melanjutkan pada proses penyadaran secara luas. Hal ini pernah dijelaskan dalam pendapat lain bahwa meditasi yang mendalam dengan refleksi berkelanjutan serta diibaratkan sebagai suatu tempat yang menitikberatkan pada konsentrasi terhadap pikiran.⁵⁶

Dari keseluruhan konsep yang ada, salah satu tujuan berdasarkan konsep sujud adalah untuk membebaskan seorang individu agar dapat membimbing dan mengarahkan “saudara sebelas” (perwujudan dari sifat manusia) kepada sesuatu hal yang dianggap membawa kebaikan (darma) bagi sekitarnya. Tujuan ini, jika mengacu pada pernyataan lain, menunjukkan kecocokan bahwa pada dasarnya manusia berusaha agar dapat keluar dari belenggu jasmani dan materi agar dapat menemukan nilai-nilai rohani yang dicarinya. Di samping juga melepaskan diri dari belenggu tersebut dianggap sebagai usaha yang

⁵¹ Ridin Sofwan, *Mengungkap Pengalaman Sufistik* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), 51.

⁵² Hardjana, *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*, 30.

⁵³ Kant, *What Is Enlightenment?*, 1–3.

⁵⁴ Ornstein, *The Psychology of Consciousness*, 182.

⁵⁵ Krygier et al., “Mindfulness Meditation, Well-Being, and Heart Rate Variability,” 305–13. yet the impact of Vipassana, a type of mindfulness meditation, on heart rate variability (HRV)

⁵⁶ Mircea Eliade, *The Encyclopedia of Religion* (New York: Macmillan Publishing Company, 1987), 325.

berat karena dibutuhkan waktu yang lama agar roh suci tetap dalam kondisi yang seharusnya (suci).⁵⁷ Di dalam ajaran Sapta Darma, secara umum, tidak ada acuan agar seorang individu mampu mencapai kondisi “satrio utomo”. Hal itu berbeda dengan penjelasan sebelumnya yang memandang bahwa untuk mencapai hal tersebut harus membutuhkan waktu yang cukup lama. Konsep dalam sujud tidak hanya bergantung pada seberapa lama seorang individu melakukan sujud, melainkan bagaimana individu tersebut ikhlas menjalani, serta telah dianggap mendapatkan kehendak oleh Yang Mahakuasa.

Selain hal yang berkaitan dengan pemahaman dan konsep sujud secara ringkas, sujud juga memiliki efek-efek secara psikis dan perilaku yang ditunjukkan oleh pelakunya setelah menekuni meditasi tersebut. Para individu yang menekuni sujud menunjukkan bahwa hal tersebut memiliki efek riil yang diimplementasikan melalui serangkaian emosi dan perilaku yang dianggap baik dan memberikan pengaruh baik pada diri maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena meditasi dipandang sebagai salah satu cara mengontrol emosi dan mencapai kesadaran secara optimal, maka Walsh beranggapan bahwa meditasi akan membawa individu kepada jalan kesadaran, identitas, dan realitas. Riset sebelumnya juga membuktikan bahwa meditasi transendental dapat berpengaruh pada kecepatan denyut jantung, memperlambat kecepatan nafas, dan mampu mengubah hormon serta membuat kondisi yang jauh lebih rileks.⁵⁸

Temuan di lapangan oleh peneliti menunjukkan hasil yang berbeda karena keterbatasan peneliti dalam mengamati sensasi yang dirasakan oleh para subjek. Meskipun data di lapangan menunjukkan perbedaan, para subjek menjelaskan bahwa diri mereka merasakan efek yang berpengaruh pada tubuh dan perasaan mereka sebelum dan saat menekuni sujud. Sisi emosi, seperti merasa nyaman, ikhlas, tidak khawatir akan hidup, dan berfokus pada kondisi sekarang dan saat ini, merupakan salah satu contoh aspek psikologis yang dirasakan oleh subjek. Efek meditasi dari sisi psikologis semacam ini dapat ditemukan pada penelitian yang melihat bagaimana pengaruh meditasi sebagai psikoterapi transpersonal pada kualitas hidup pasien HIV dan AIDS. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meditasi memiliki pengaruh terhadap meningkatnya kualitas hidup pada aspek fisik atau biologis, psikologi sosial, dan spiritual.⁵⁹ Temuan pada penelitian tersebut memiliki korelasi dengan efek yang didapatkan oleh pelaku sujud. Kedua subjek sujud mengalami perubahan yang dirasa dapat membawa mereka ke arah yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Selain pada konteks psikologis, sujud juga memengaruhi individu tersebut berperilaku pada lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa meditasi merupakan media bagi seorang individu mencapai sesuatu yang dianggap ideal oleh mereka.⁶⁰ Para penghayat Sapta Darma meyakini bahwa sujud merupakan sarana bagi mereka untuk mengenal Tuhan lebih dalam dan diri yang sejati. Pengenalan

⁵⁷ Asmara, *Pengantar Studi Tasawuf* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 17.

⁵⁸ Joan Borysenko dan Miroslav Borysenko, *Kekuatan Pikiran untuk Menyembuhkan* (Jakarta: Gramedia, 2002), 173–74.

⁵⁹ Nurlaila Effendy, Johana E. Prawitasari, dan Thomas Dicky Hastjarjo, “Pengaruh Psikoterapi Transpersonal terhadap Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS,” *Anima: Indonesian Psychological Journal* 24, no. 1 (2008): 1–16, <https://anima.ubaya.ac.id/index.php?menu=articles&eid=1371783638&act-sub=yes&eidsub=1371800748>.

⁶⁰ Walsh, “Meditation Praticce and Research,” 18–50.

mendalam pada diri pribadi adalah untuk memahami pribadi mereka terutama pada sisi emosi dan perilaku. Mereka beranggapan bahwa sujud adalah cara yang membawa efek yang riil bagi mereka.

Sujud juga memiliki sebuah kondisi di mana individu dapat mencapai keadaan “*satrio utomo*” atau yang dalam bahasa lain memiliki sebuah kemiripan dengan variabel psikologi yang dikenal dengan sebutan kesadaran penuh (*mindfulness*). Seseorang yang berada dalam kondisi tersebut pada umumnya memiliki sebuah kematangan emosi yang menunjukkan bahwa individu tersebut cerdas secara emosi serta mampu menerapkannya dalam kehidupan kesehariannya. Untuk mencapai kondisi tersebut, pada umumnya seorang pelaku sujud akan melakukan sebuah aktivitas secara rutin dan mendalam serta mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika seseorang telah berada pada fase lanjut (*advance*) dalam sujud dan telah memiliki perilaku yang sesuai dengan lingkungannya, seseorang tersebut dapat dikatakan telah berada pada kondisi “*satrio utomo*” atau *mindfulness*. Konsep pada ajaran lain seperti Buddha juga memiliki persamaan dengan kondisi “*satrio utomo*” pada ajaran Sapta Darma. Konsep kesadaran secara penuh atau yang dalam bahasa lain dikenal dengan *sati* merupakan suatu kondisi individu yang berada pada kondisi pencerahan. Aspek spiritual menjadi titik yang dapat dikatakan sebagai indikator ketika seseorang mencapai pencerahan. Selain mencapai pencerahan, *sati* merupakan sarana bagi seorang individu agar memperoleh pembebasan dari apa yang disebut dengan *samsara*.⁶¹ Dapat dilihat bahwa konsep mengenai “*satrio utomo*” dengan konsep kesadaran dalam ajaran lain memiliki suatu persinggungan yang juga menitikberatkan pada proses transformasi seseorang, baik pada aspek spiritual maupun perilaku dalam menjalankan hidup.

Dengan demikian, sujud merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu dengan tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa serangkaian ibadah, kontemplasi, konsentrasi, dan juga dapat berupa pola laku spiritual. Secara garis besar, sujud dapat memunculkan atau meningkatkan aspek-aspek yang berkaitan dengan psikis. Efek tersebut dapat berupa rasa ikhlas, ketentraman, kepercayaan diri, kebermaknaan hidup, efikasi diri, dan juga kemampuan pada diri.

Selain itu, ajaran Sapta Darma juga memiliki istilah yang dikenal dengan nama “*satrio utomo*” di mana istilah tersebut memiliki definisi sebagai manusia yang holistik atau yang memiliki sebuah kelebihan baik pada segi emosi, pola pikir, maupun perilaku. Sujud dalam konteks ini secara tidak langsung memiliki unsur yang praktis terutama dalam hal psikis dan perilaku seseorang, di mana meditasi ini memberikan efek pada aspek emosi dari individu yang melakukannya. Efek tersebut tentunya belum tentu didapatkan secara langsung oleh seseorang yang melakukannya sebab dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa kedua subjek tersebut, secara garis besar, telah melakukan aktivitas sujud selama bertahun-tahun. Dari data penelitian tersebut, meditasi bisa dijadikan sebuah pertimbangan sebagai salah satu cara memulai latihan dalam regulasi diri, kontrol emosi,

⁶¹ Tirta dan Kahija, “Pengalaman Biku dalam Mempraktikkan Mindfulness,” 126–34.

maupun sebagai aktivitas kontemplasi dalam kehidupan.

Data dari penelitian ini pada dasarnya memunculkan sebuah pola seperti konsep, efek, dan proses untuk mencapai kondisi “*satrio utomo*” atau *mindfulness*. Di samping itu, hasil tersebut secara langsung membedah dan mengeksplorasi hal-hal yang ada di dalam sujud, baik berupa konsep-konsep yang memiliki makna dan fungsi, serta efek dan tahapan-tahapan yang memberikan sumbangsih pada aspek emosi dan perilaku manusia. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa sujud sarat akan konsep makna yang cukup filosofis serta memiliki efek yang cukup luas bagi diri manusia itu sendiri.

Meditasi sebagai sebuah cara atau medium mencapai pencerahan dapat menjadi suatu tawaran atau jalan lain bagi individu yang berupaya memperoleh suatu pemahaman dan kondisi yang berkaitan dengan psikologi dan fisiologi. Studi-studi lain dalam konteks kebudayaan memperoleh gambaran bahwa meditasi merupakan sebuah term yang memiliki posisi yang cukup bersinggungan antara aktivitas religius maupun spiritual yang telah berjalan sejak lama.⁶² Dipahami sebagai aktivitas religius, sebab meditasi dalam beberapa agama dianggap sebagai suatu bagian dari proses peribadatan, terutama dalam Sapta Darma. Sementara, dalam kajian literatur lain, meditasi dianggap sebagai aktivitas spiritual karena menitikberatkan pada konteks perenungan, pemikiran, perhatian, dan pelepasan dalam ranah diri seorang individu.⁶³ Jika mengacu pada definisi secara umum mengenai meditasi, maka sujud Sapta Darma dalam konteks ini akan berada di antara keduanya, baik sebagai aktivitas religius (peribadatan) maupun aktivitas spiritual, sebab sujud merupakan suatu cara peribadatan kepada Tuhan sekaligus mengenal atau mengeksplorasi pribadi.

Adapun meditasi dan sujud, jika disejajarkan, akan terlihat memiliki beberapa hal yang berbeda di antara keduanya. Sujud Sapta Darma merupakan aktivitas atau cara beribadah kepada Tuhan. Aktivitas seperti ini berbeda dengan meditasi yang dikenal secara luas yang hanya menitikberatkan pada unsur spiritualitas tanpa memiliki keterikatan dengan sebuah ajaran yang berorientasi pada ketuhanan. Selain itu, konsep-konsep di dalam sujud memiliki corak atau pola yang terbilang cukup beragam. Corak atau model seperti penjelasan sebelumnya tentu dikarenakan adanya faktor geografis maupun antropologis terkait dengan sujud yang berhubungan erat dengan kultur budaya setempat, sehingga perbedaan pada meditasi dan sujud, secara garis besar, membuat sebuah ciri khas tersendiri terutama pada sujud Sapta Darma.

Penelitian-penelitian sebelumnya pada meditasi seperti *vipassana* dan *Ashram Khrisna* merupakan penelitian mengenai meditasi yang diterapkan pada subjek sehingga penelitian tersebut menitikberatkan pada eksperimen serta efeknya pada subjek.⁶⁴ Di sisi lain, penelitian ini, pada umumnya, juga mencari tahu dan memahami mengenai efek pada

⁶² Ornstein, *The Psychology of Consciousness*, 182.

⁶³ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 294.

⁶⁴ Hijran, “Konsep Meditasi Anand Krishna.”

meditasi atau sujud. Namun, peneliti lebih berfokus pada konsep di dalam meditasi yang mana konsep tersebut dibedah serta digali secara mendalam agar data yang diperoleh yang berkaitan dengan konsep tersebut dapat bersifat holistik serta memunculkan fakta yang lebih beragam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas sujud Sapta Darma memiliki beberapa macam konsep yang di dalamnya memiliki interpretasi dan fungsi yang berbeda satu sama lain. Lebih jauh dari itu, konsep-konsep tersebut ternyata sarat akan unsur kebudayaan yang tidak lain budaya Jawa. Unsur seperti filosofi, kehidupan, maupun perilaku orang Jawa juga terkandung di dalam konsep tersebut. Sementara, hal lain yang bersifat praktis juga menunjukkan bahwa konsep dan aktivitas sujud memiliki implikasi yang bersifat positif pada sisi psikis dan perilaku individu yang melakukan.

Dalam hal menjelaskan permasalahan yang ada, peneliti menggunakan pendekatan ilmu psikologi untuk memahami permasalahan yang ditemukan di lapangan. Dengan menggunakan konsep atau kacamata dari pandangan tersebut, peneliti setidaknya mampu untuk menganalisis, memahami, dan menjelaskan hal terkait dengan permasalahan yang muncul dari penelitian.

Penelitian ini, secara umum, memiliki beberapa keterbatasan, berupa data yang dihasilkan kurang mampu menjangkau hal-hal lain seputar sujud secara mendalam. Alhasil, data yang didapatkan oleh peneliti dirasa masih belum mampu untuk menjelaskan dan memahami seputar sujud dan macam-macam sujud di dalam Sapta Darma. Namun demikian, hal tersebut merupakan sesuatu hal yang nantinya perlu dikaji kembali dengan melakukan sejumlah riset guna mengetahui dan mencari efek sujud secara praktis, sehingga dari sana akan memiliki nilai lebih pada penelitian-penelitian selanjutnya.

Langkah menindaklanjuti penelitian ini tidak lain bahwa sujud dapat digali lebih mendalam, sebab dalam penelitian ini menyisakan sebuah tanda tanya terkait dengan macam-macam sujud di dalam ajaran Sapta Darma serta keefektifannya. Penelitian ini dapat dijadikan sebuah pijakan dalam penelitian selanjutnya yang nanti dapat memulai sebuah riset dengan menggunakan metode dan pendekatan lain, seperti eksperimen guna mencari tahu sejauh mana sujud memiliki efek bagi para individu yang berada pada fase pemula maupun pada orang secara umum ketika melakukan sujud.

Referensi

- Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Bishop, Scott R. "What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?" *Psychosomatic Medicine* 64, no. 1 (Januari 2002): 71–83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James

- Carmody, Zindel V. Segal, et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- Borysenko, Joan, dan Miroslav Borysenko. *Kekuatan Pikiran untuk Menyembuhkan*. Jakarta: Gramedia, 2002.
- Caldwell, Jon G., dan Phillip R. Shaver. "Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness." *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships* 7, no. 2 (Desember 2013): 299–310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>.
- Chaplin, James P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Damasio, A. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. San Diego: Harcourt Brace and Co., 2000.
- Dhammananda, Sri Kirinde. *Meditasi untuk Siapa Saja*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2003.
- Effendy, Nurlaila, Johana E. Prawitasari, dan Thomas Dicky Hastjarjo. "Pengaruh Psikoterapi Transpersonal terhadap Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS." *Anima: Indonesian Psychological Journal* 24, no. 1 (2008): 1–16. <https://anima.ubaya.ac.id/index.php?menu=articles&eid=1371783638&actsub=yes&eidsub=1371800748>.
- Eliade, Mircea. *The Encyclopedia of Religion*. New York: Macmillan Publishing Company, 1987.
- Germer, Christopher K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press, 2009.
- Germer, Christopher K, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, eds. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 2005.
- Hardjana, Agus M. *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003.
- Hijran, Arbianto. "Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi atas Manajemen Stress di Anand Khrisna Center Yogyakarta)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.
- Irfan, Muhammad, Sofiya Saeed, Naila Riaz Awan, Mirrat Gul, Muhammad Aslam, dan Farooq Naeem. "Psychological Healing in Pakistan: From Sufism to Culturally Adapted Cognitive Behaviour Therapy." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 47, no. 2 (Juni 2017): 119–124. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9354-3>.
- Kant, Immanuel. *What is Enlightenment?* Collections, 1783. <https://users.manchester.edu/Facstaff/SSNaragon/Online/texts/318/Kant,%20Enlightenment.pdf>
- Kohlberg, Lawrence. *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice (Essays on Moral Development Volume 1)*. New York: Harper & Row, 1981.
- Kohlberg, Lawrence. "Stages and Aging in Moral Development—Some Speculations." *Gerontologist* 13, no. 4 (1973): 497–502. <https://doi.org/10.1093/geront/13.4.497>.
- Kohlberg, Lawrence, dan Robert A. Ryncanz. "Beyond Justice Reasoning: Moral Development and Consideration of a Seventh Stage." Dalam *Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth*, disunting oleh C.N. Alexander dan E.J.

- Langer. Oxford: Oxford University Press, 1990.
- Krygier, Jonathan R., James A.J. Heathers, Sara Shahrestani, Maree Abbott, James J. Gross, dan Andrew H. Kemp. "Mindfulness Meditation, Well-Being, and Heart Rate Variability: A Preliminary Investigation into the Impact of Intensive Vipassana Meditation." *International Journal of Psychophysiology* 89, no. 3 (September 2013): 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.017>.
- Movahed, Ali Heydari, Fakhri Sabouhi, Reza Mohammadpourhodki, Sepideh Mahdavi, Sima Goudarzian, Malihe Amerian, Mona Mohtashami, Mansoure Kheiri, dan Malihe Imeni. "Investigating the Effect of Meditation on Spiritual Wellbeing of Type-2 Diabetic Amputees: A Clinical Trial Study." *Heliyon* 6, no. 11 (November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05567>.
- Munafiah, Lailatul. "Studi Nilai-Nilai Kerokhanian Sapta Darma di Sanggar Candi Busana Dusun Pandean Desa Koplakan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dalam Perspektif Konsep Penyatuan Al-Hallaj dan Syekh Siti Jenar." *Spiritualita* 1, no. 2 (Desember 2017). <https://doi.org/10.30762/spr.v1i2.647>.
- Ornstein, Robert E. *The Psychology of Consciousness*. New York: Penguin, 1985.
- Pagis, Michal. "The Sociology of Meditation." Dalam *The Oxford Handbook of Meditation*, disunting oleh Miguel Farias, David Brazier, dan Mansur Lalljee, 569–589. Oxford: Oxford University Press, 2020. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.50>.
- Pascoe, Michaela C., Michael de Manincor, Jana Tseberja, Mats Hallgren, Peter A. Baldwin, dan Alexandra G. Parker. "Psychobiological Mechanisms Underlying the Mood Benefits of Meditation: A Narrative Review." *Comprehensive Psychoneuroendocrinology* 6 (May 2021). <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100037>.
- Rodrigues de Oliveira, Daniela, David Wilson, Fanny Palace-Berl, Bárbara de Mello Ponteciano, Luciana Fungaro Rissatti, Flávia Sardela de Miranda, Valéria Piassa Pollizi, et al. "Mindfulness Meditation Training Effects on Quality of Life, Immune Function and Glutathione Metabolism in Service Healthy Female Teachers: A Randomized Pilot Clinical Trial." *Brain, Behavior, & Immunity - Health* 18 (Desember 2021). <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100372>.
- Setia Ningrum, Eva. "Sistem Kepercayaan dan Praktik Keagamaan Sapta Darma serta Relasinya dengan Penganut Agama Islam Perspektif Teori Konstruksi Sosial: Studi atas Penghayat Kerokhanian Sapta Darma di Sanggar Candi Busana Kota Malang." Tesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018.
- Sofwan, Ridin. *Menguak Pengalaman Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003.
- Tebba, Sudirman. *Meditasi Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Hidayah, 2004.
- Tirto, Ayu Rahmawati, dan Yohanis Franz La Kahija. "Pengalaman BIKSU dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh)." *Jurnal Empati* 4, no. 2 (2015): 126–134. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14904>.
- Umniyah, Umniyah, and Tina Afiatin. "Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat." *Jurnal Intervensi Psikologi*

(JIP) 1, no. 1 (2009): 17–40.

Walach, Harald. *Secular Spirituality: The Next Step Towards Enlightenment*. Cham: Springer, 2015.

Walsh, R. "Meditation Practice and Research." *Journal of Humanistic Psychology* 23, no. 1 (1983): 18–50. <https://doi.org/10.1177/0022167883231004>.

Wijayanti, Rahayu, dan Taat Sumedi. "Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 2 (2007).