

**METODE TERAPI YANG DIKEMBANGKAN OLEH PERGURUAN  
BELADIRI TENAGA DALAM ISLAM PRANA SAKTI  
YOGYAKARTA**

**S K R I P S I**

**Skripsi ini diajukan untuk memenuhi Persyaratan  
Sarjana Strata Satu (S1)**

**Dosen Pembimbing : Dra. Nurjannah, M.Si**



**Disusun Oleh :**

**Andi Kunefi Lubis**

**02221022**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2009**



DEPARTEMEN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230  
Yogyakarta 55221

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/1596/2009

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**METODE TERAPI YANG DIKEMBANGKAN  
OLEH PERGURUAN BELA DIRI TENAGA DALAM ISLAMI PRANA SAKTI  
YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Andi Kurni Lubis  
NIM : 02221022  
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 12 Agustus 2009  
Nilai Munaqasyah : B

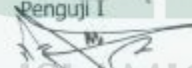
dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

**TIM MUNAQASYAH :**


Pembimbing

  
Dra. Nurjannah, M.Si.  
NIP. 19600310 198703 1 001


Penguji I

  
Drs. Abdullah, M.Si.  
NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji II

  
Nurul Mak, S.Ag., M.Hum.  
NIP. 19700117 199903 1 001

Yogyakarta, 25 Nopember 2009  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Fakultas Dakwah  
DEKAN

  
Prof. Dr. H. M. Bahri Ghozali, MA  
NIP. 19561123 198503 1 002





**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Hal : Persetujuan Skripsi  
Lamp. :

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : **ANDI KUNEFI LUBIS**  
NIM : **02221022**  
Judul Skripsi : **Metode Terapi Yang Dikembangkan Oleh Perguruan Beladiri  
Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta.**

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan/ Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam ilmu Sosial Islam.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 12 April 2009  
Pembimbing

  
Dra. Nurjannah, M.Si  
NIP. 150 232 932

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**PERNYATAAN  
KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama : Andi Kunefi Lubis**  
**NIM : 02221022**  
**Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam**  
**Judul : Metode Terapi yang Dikembangkan Oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta**

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang saya tulis tidak ada tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pemikiran atau pendapat orang lain tanpa memberikan pengakuan pada penulisan aslinya.

Apabila saya melakukan hal tersebut di atas dengan sengaja, maka dengan ini saya menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil tulisan saya. Bila kemudian terbukti bahwa dalam penulisan skripsi ini menyalin dan meniru hasil skripsi orang lain, maka gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta batal saya terima dan saya siap untuk mempertanggungjawabkannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Nopember 2009

Dosen Pembimbing

Yang Memberi Pernyataan

Dra. Nurjannah, M.Si.

Andi Kunefi Lubis

## HALAMAN MOTTO

*Jika timbul harapan mu, ketamakan menundukan mu, Jika ketamakan semakin berkobar, kekikiran mempengaruhi mu Jika telah dikuasai oleh keputusan, penyesalan mengikutimu Jika ditimpa kemarahan, semakin besar amarah menguasai mu Jika sedang puas, lupa menyertaimu Jika dilanda ketakutan, kekhawatiran melandamu Jika sedang kelapangan, bangkitlah kesombonganmu Jika mendapat kekayaan, timbulah kesewenanganmu Jika ditimpa kefakiran, kesusahan menenggelamkanmu Jika lapar menguat, kelemahan merusakmu Jika terlampau kenyang, akal dan pikiran melemahkanmu Itu semuanya tidak akan terjadi pada orang yang dalam hatinya telah terukir kalimat :*

*"LAA ILAAHA ILLALLAH". Wahai diriku yang malang, bersihkanlah hatimu dengan " LAA ILAAHA ILLALLAH" Sinari hatimu dengan " LAA ILAAHA ILLALLAH" Hidupkanlah selalu hatimu dengan "LAA ILAAHA ILLALLAH". Sehingga selalu terukirlah kalimat "LAA ILAAHA ILLALLAH" Cahaya "LAA ILAAHA ILLALLAH". Inilah yang akan menerangi "matamu", menerangi "mulutmu", menerangi "lidahmu", menerangi "perilakumu" , menerangi "seluruh anggota tubuhmu". Mudah mudahan hati kamu bisa kembali kepada "ALLAH ".*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini, kupersembahkan kepada:

- ✓ *Alamamterku Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*
- ✓ *Bapak dan Ibuku tercinta*
- ✓ *Guru Besar dan Anggota Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam PRANA SAKTI*
- ✓ *Adik-adikku tersayang.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# METODE TERAPI YANG DIKEMBANGKAN OLEH PERGURUAN BELADIRI TENAGA DALAM ISLAM PRANA SAKTI YOGYAKARTA

## ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan metode terapi yang dikembangkan oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta dan mengetahui sejauhmana keberhasilan Perguruan Prana Sakti dalam mengembangkan metode terapi.

Penelitian ini menggunakan subyek yang terdiri dari peserta terapi, Guru Besar dan Anggota Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta dengan obyek penelitian tentang metode terapi yang dilakukan oleh Perguruan Prana Sakti Yogyakarta. Metode pengumpulan data dengan melakukan observasi, interview (wawancara) dan dokumen atau arsip. Analisis data yang digunakan adalah metode non statistik yaitu analisis data deskriptif dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian atau display data, dan pengambilan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian terungkap bahwa 1) Metode terapi Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta berdasarkan prinsip-prinsip dasar Perguruan Prana Sakti, yaitu Islam. Konsep metode terapi yang diterapkan oleh Perguruan Prana Sakti adalah dengan menggunakan dzikir, dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan dan dzikir dengan perbuatan atau aktivitas. Hal tersebut sebagai bagian dari pelaksanaan kalimat Tauhid, *Laailaaha Illallah* yang menjadi pegangan Prana Sakti. 2) Metode terapi yang dikembangkan oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta, meliputi tiga metode, yaitu olah raga, olah nafas dan olah jiwa. Metode terapi dengan olah raga pada Perguruan Prana Sakti dilakukan dalam bentuk jurus-jurus. Metode terapi olah nafas, yaitu olah pengaturan nafas secara teratur yang menitikberatkan pada pernafasan dada dan perut. Metode terapi olah jiwa, yaitu dengan mengolah jiwa pasien melalui jurus-jurus disertai nafas dan dzikir *laa ilaaha illallaah*. 3) Keberhasilan Perguruan Prana Sakti dalam mengembangkan metode terapi dapat diukur dengan tiga kategori keberhasilan, yaitu keberhasilan dengan banyaknya jumlah pasien, keberhasilan dengan tingkat penyembuhan dari setiap gangguan atau penyakit dan keberhasilan dari kualitas keimanan individu.

Kata Kunci : Metode Terapi, Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Tuhan Sang Pencipta, Sang Penguasa Alam Semesta, Maha Memberi Segalanya. Penulis bersyukur, Pemberi Rezeki dan Pemberi Nikmat bagi seluruh makhluk. Shalawat dan Salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi Besar Muhammad SAW, para keluarga, para sahabat, dan umatnya sampai akhir zaman. Amiin.

Alhamdulillah, seiring dengan do'a dan usaha akhirnya tugas dari seluruh proses akademik telah terselesaikan dengan penyusunan Skripsi yang berjudul : “Metode Terapi yang Dikembangkan Oleh Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan berupa pemikiran, motivasi dan tenaga sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. M. Bachri Ghazali, MA, selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nurjannah, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.



5. Kedua orang tuaku yang dengan penuh kasih sayang selalu memberikan dorongan dan do'a restu serta seluruh fasilitas selama kuliah.
6. Abang H.M. Zein Zulkarnaen Panjaitan, selaku Guru Besar Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti yang telah memberikan dorongan dan membantu serta memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh Anggota Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
8. Juliana Margolang, SE sebagai kekasih hatiku yang selalu memberikan spirit dan motivasi serta semangat di saat suka maupun duka.
9. Adik-adiku tersayang, Sustriani, Ade Aswitayani, Hendra Buchori dan Deni Nafrizal. Terima kasih atas dukungan dan semangatnya sehingga Abang selesai menempuh pendidikan tinggi di Jogjakarta.
10. Bang Mustofa Mukhlis, SH, terima kasih atas pengalaman serta kedisiplinan selama ini.
11. Teman-teman daerah Tanjung Balai, terima kasih atas pengalaman dan kebersamaannya, semoga kita menjadi bagian dari setiap perubahan.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti pada khususnya dan seluruh pembaca pada umumnya. Penulis berdoa, semoga seluruh bantuan yang sudah diberikan mendapat balasan yang setimpal. Amin.

Yogyakarta, 19 Nopember 2009

Penulis

Andi Kunefi Lubis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PEPENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.....	Penegasa
n Judul.....	1
B.....	Latar
Belakang Masalah .....	3
C.....	Rumusan
Masalah.....	8
D.....	Tujuan
Penelitian.....	9
E.....	Kegunaan
n Penelitian.....	9
F.....	Tinjauan
Pustaka.....	9
1.....	Tinjauan
Tentang Terapi.....	9
a.....	Pengertian
n Terapi .....	9

b.....	Tujuan	
Terapi .....		10
c.....	Dasar-	
dasar Terapi Islam.....		12
d.....	Metode	
Terapi .....		13
e.....	Proses	
Terapi Islam.....		26
2.....	Tenaga	
Dalam.....		29
G.....	Metode	
Penelitian.....		31
1.....	Subyek	
dan Obyek Penelitian .....		31
2.....	Metode	
Pengumpulan Data.....		32
3.....	Teknik	
Analisis Data .....		33
<b>BAB II</b>	<b>GAMBARAN UMUM PERGURUAN BELADIRI TENAGA</b>	
	<b>DALAM ISLAM PRANA SAKTI.....</b>	<b>35</b>
A.....	Pengertian	
n Prana Sakti .....		35
B.....	Sejarah	
Berdirinya Perguruan Prana Sakti.....		35
C.....	Tujuan	
Perguruan Prana Sakti.....		42
D.....	Keanggot	
aan Perguruan Prana Sakti .....		43

E.	Bentuk	
	dan Jenis Latihan Perguruan Prana Sakti.....	44
1.	Olah	
	Raga .....	44
2.	Olah	
	Nafas .....	47
3.	Olah	
	Jiwa .....	52
4.	Sistem	
	dan Metode Latihan Perguruan Prana Sakti.....	55
F.	Struktur	
	Organisasi Perguruan Prana Sakti .....	59
BAB III	METODE, PROSES DAN KEBERHASILAN TERAPI OLEH	
	PERGURUAN BELADIRI TENAGA DALAM ISLAM PRANA	
	SAKTI YOGYAKARTA .....	65
A.	Metode	
	Terapi Perguruan Prana Sakti Yogyakarta.....	65
B.	Proses	
	Terapi Pada Perguruan Prana Sakti.....	70
1.	Proses	
	Terapi Bersifat Fisik/Jasmani/Lahir .....	71
2.	Proses	
	Terapi Bersifat Rohani/Batin.....	76
3.	Pelaksanaan	
	aa Metode Terapi Pada Perguruan Prana Sakti .....	81

C.....	Pengemb	
angan Metode Terapi Perguruan Prana Sakti.....		87
D.....	Keberhas	
ilan Perguruan Prana Sakti Dalam Pengembangan		
Metode Terapi .....		104
1.....	Keberhas	
ilan Diukur dari Jumlah Anggota dan Pasien.....		108
2.....	Keberhas	
ilan Diukur dari Kualitas Kesembuhan Pasien.....		109
3.....	Keberhas	
ilan Diukur dari Kualitas Keimanan Individu .....		111
BAB IV PENUTUP.....		114
A.....	Kesimpul	
an .....		114
B.....	Saran	
.....		117

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Proses Latihan Perguruan Prana Sakti di Pantai Samas.....	59
Gambar 3.1. Proses Melatih Konsentrasi Guna Menyeimbangkan Jasmani dan Rohani Sebelum Melaksanakan Latihan .....	69
Gambar 3.2. Acara Pengajian Sebagai Bagian dari Metode Terapi Olah Jiwa.....	79
Gambar 3.3. Metode Terapi Olah Raga .....	89
Gambar 3.4. Metode Terapi Olah Nafas .....	93
Gambar 3.4. Kegiatan Kajian Al Qur'an Salah Satu Metode Terapi Olah Jiwa.....	98

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman atau interpretasi mengenai judul skripsi, maka perlu penulis tegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul tersebut, antara lain :

### 1. Metode Terapi

Metode adalah cara yang teratur dan sistematis untuk pelaksanaan suatu (cara kerja).<sup>1</sup> Terapi adalah usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit disebut dengan pengobatan penyakit.<sup>2</sup> Dari pengertian tersebut yang dimaksud metode terapi adalah cara yang teratur dan sistematis dalam usaha memulihkan kesehatan atau pengobatan penyakit.

Maksud dari metode terapi di sini adalah upaya pengobatan dan penyembuhan penyakit yang menitikberatkan pada metode terapi olah raga, olah nafas dan olah jiwa dengan menggunakan pendekatan agama.

### 2. Bela Diri Tenaga Dalam

Bela diri adalah suatu pembelaan terhadap diri bagi mereka yang mampu membela dirinya dari suatu yang mengganggu diri dari hal-hal yang tidak baik, baik gangguan manusia maupun gangguan yang bersifat *ghoib*, yang dialami dan dirasakan. Fenomena tentang bela diri bersifat subyektif, intern, dan individual dimana setiap orang akan merasakan pengalaman membela diri sendiri dan orang lain.<sup>3</sup> Tenaga dalam adalah perilaku hati

---

<sup>1</sup> Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hal. 461.

<sup>2</sup> Piter Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, ( Jakarta: Modern English Press, 1991), hal. 1598.

<sup>3</sup> Zakiah Dradjad, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), hal. 3.

atau bathin seseorang yang mendasari niat perbuatan atau perbuatan yang merupakan suatu perlindungan atau apa saja yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia.<sup>4</sup>

### 3. Perguruan Prana Sakti Yogyakarta

Perguruan Prana Sakti adalah suatu organisasi kemasyarakatan berbentuk “perguruan terbuka” yang merupakan seni bela diri tenaga dalam Islam. Penelitian dilakukan pada Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti yang beralamat di Jl. Serangan NG II/208 Yogyakarta dengan waktu penelitian pada saat latihan yang diadakan setiap hari Minggu pagi dan hari Rabu sore untuk anggota dan pasien, sedangkan untuk hari Senin sore dan Jum’at sore, khusus untuk pasien terapi.

Prana diartikan sebagai cahaya dan merupakan energi atau tenaga, sedangkan sakti bermakna suci, suci bukan saja bersih jasmani dan rohani, tetapi mengandung konotasi dekat dengan Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan judul penelitian ini adalah metode terapi yang dilakukan oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta terhadap para pasien baik yang berasal dari anggota maupun dari masyarakat umum yang mengidap penyakit tertentu sebagai fungsi lain dari sebuah lembaga olah raga bela diri yang metode terapinya menitikberatkan pada olah raga, olah nafas dan olah jiwa.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Dakwah adalah suatu proses transformatif nilai universal ke dalam ruang yang paling privat yaitu individu. Nilai-nilai tersebut diharapkan mampu mengimplikasikan dalam perilaku individu sebagai pelaku sosial

---

<sup>4</sup> Drg. Kiagus. H.A. Djauhari, Prana Sakti.



sehingga perubahan sosial akan terwujud sebagaimana yang diharapkan dalam ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadits) dengan demikian nilai yang terkandung dalam Islam pada dataran sosial tidak dapat dihindarkan dari realitas yang ada. Oleh karena, mengetahui realitas yang sesungguhnya terjadi dimasyarakat menjadi sebuah kewajiban sebagai upaya menjalankan pesan suci. Islam yang diturunkan oleh Allah SWT sebagai kekuatan pembebas dari masa-masa kejahiliah yang pernah terjadi di Arab pada masa Nabi Muhammad SAW, masih diperlukan perjuangan dengan berbagai syiar untuk memberikan rahmat dan keselamatan bagi umat serta memberikan kedamaian kepada siapa saja.

Menurut Komarudin Hidayat, secara historis-sosiologis salah satu prestasi yang sangat mendasar dari Islam adalah kemampuannya menciptakan kohesi tauhid yang mudah dicerna dan keterbukaan Islam untuk menerima simbol dan elemen kultural sebagai ekspresi dan penyanggah pesan dan eksistensi Islam<sup>5</sup>, dengan demikian Islam sangat menerima pluralisme bahkan menjadikan perbedaan tersebut sebagai pintu rekat antar umat manusia.

Transformasi universal ke dalam ruang individu tersebut di atas membutuhkan langkah yang sesuai sebagaimana telah di atur dalam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga proses transformasi tersebut tidak bertentangan dengan sesuatu yang diinginkan. Allah SWT menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya baik ciptaan, manusia diberikan akal, dengan akal manusia bisa berfikir dan melakukan sesuatu yang diinginkan. Di samping itu manusia diberikan perasaan atau rasa untuk menghayati dan merasakan sesuatu.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Sindunata, *Islam Sebagai Puasa*, Thn. 51/2002, hal. 3.

<sup>6</sup> Murthada Muthahari dan Thabathaba'i, *Menempuh Jalan Spiritual*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995), hal. 26.

Dalam mengarungi kehidupan sehari-hari manusia selalu dikelilingi oleh berbagai problematika hidup, baik itu berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Problematika diri sendiri, antara lain hubungan antara pribadi manusia dengan Tuhan ataupun problematika pribadi dengan nuraninya sendiri. Sedangkan problematika dengan lingkungan sekitar, baik antara pribadi dengan lingkungan, alam ataupun masyarakat umum sekitarnya.

Dari problem-problem tersebut manusia dituntut dapat dengan cepat beradaptasi berbagai problematika hidup. Yang menjadi pertanyaan sekarang adalah, apakah setiap manusia mampu untuk mengatasi problem-problem dalam hidupnya? Bagi sebagian orang yang kurang atau tidak mampu mengatasi problem tersebut dapat menyebabkan manusia mengalami gangguan mental (depresi). Menurut Sigmund Freud, penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan yang berat pada lapisan ketaksadaran jiwa manusia.

Bentuk-bentuk penyakit mental yang biasa terjadi, antara lain depresi dan stres. Depresi biasanya terjadi saat stress yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang, misalnya kematian seseorang yang sangat dicintai atau kehilangan pekerjaan yang sangat dibanggakan. Depresi adalah masalah yang bisa dialami oleh siapa pun di dunia ini. Di Indonesia, banyak kasus depresi terjadi sebagai akibat dari krisis yang melanda beberapa tahun belakangan ini. Masalah PHK, sulitnya mencari pekerjaan, sulitnya mempertahankan pekerjaan dan krisis keuangan adalah

masalah yang sekarang ini sangat umum menjadi pendorong timbulnya depresi di kalangan masyarakat.

Dalam dunia modern ini, kemajuan bidang kedokteran mengalami kemajuan yang sangat pesat yang didukung dengan kemajuan teknologi kedokteran. Para ahli kedokteran modern selalu mengaitkan penyebab timbulnya penyakit dengan faktor fisik semata. Keyakinan ini bisa dibuktikan dengan keberhasilan penyembuhan dengan obat-obatan dan alat-alat yang mereka temukan. Tentu saja keberhasilan ini melalui metode dan analisa empirik yang mendalam dan terukur. Akan tetapi dalam kemajuan berikutnya para ahli bidang kedokteran modern mulai menyadari adanya hubungan penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik inilah yang menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikosis*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Beberapa contoh yang dapat dijadikan bukti adanya hubungan tersebut, jiwa (*psyche*) dan badan (*Soma*), orang yang merasa takut langsung kehilangan nafsu makan atau buang air, dalam keadaan kesal dan jengkel perut seseorang terasa menjadi kembung.

Di antara faktor mental yang diidentifikasi sebagai faktor potensial yang dapat menimbulkan gejala tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan sebagai besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tidak ada hubungannya dengan penyembuhan medik serta berbagai penyembuhan penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan agama atau bisa disebut dengan terapi.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dicky Zainal Arifin, *Tenaga Dalam dan Tenaga Metafisik Sesuai Syariat Islam*, (Bandung: Fitria Presindo, 1997), hal. 115.

Islam adalah agama yang sempurna (*fitrah*) yang mampu memberikan solusi bagi permasalahan-permasalahan yang dihadapi manusia. Islam mengatur semua permasalahan yang dihadapi manusia, baik yang berkaitan hubungan manusia dengan Tuhan (*hablum minallah*) maupun hubungan manusia dengan manusia lain (*hablum minannas*).

Manusia dengan segala kemampuan yang dimiliki dan fitrah yang diberi oleh Tuhan, dituntut dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari, sedangkan kemampuan berfikir rasional merupakan salah satu perbedaan manusia dengan makhluk lainnya. Akan tetapi manusia sebagai insan ciptaan Allah yang paling sempurna tidak sama mampu mengimplementasikan semua ajaran dan aturan yang telah ditetapkan ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Bagi insan yang meyakini, percaya dan mengenal (*ma'rifat*) dengan baik, terhadap esensi fitrah selalu bersemayam dan berkata-kata dalam dadanya, serta mereka telah mampu mengimplementasikan melalui jasad dan rohaninya yang indah, maka mereka tidak pernah terputus dari rahmat-Nya, perlindungan-Nya, pertolongan-Nya dan kasih sayang-Nya.<sup>8</sup>

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohaninya atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat pada lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.

---

<sup>8</sup> M. Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Terapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 5.

Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti adalah seni bela diri tenaga dalam warisan leluhur bangsa Indonesia yang jurus-jurusnya baik di tingkat dasar maupun di tingkat akhir berkembang sedemikian rupa tanpa campuran dari jurus silat manapun baik dari dalam maupun luar negeri.

Prana Sakti merupakan perguruan bela diri tenaga dalam yang berasaskan Islam dan berdasarkan Pancasila yang berpusat di Yogyakarta. Perguruan Prana Sakti mempunyai cabang-cabang hampir di seluruh kota di Indonesia bahkan sampai keluar negeri. Ilmu Prana Sakti itu sendiri tidak lain adalah bagaimana mengajak anggotanya untuk meningkatkan diri kepada Tuhan melalui ajaran Islam.

Metode yang diajarkan Perguruan Tenaga Dalam Islam Prana Sakti adalah bagaimana memahami dan mengamalkan ajaran Islam secara *kaffah*. Untuk mencapai tujuan Prana Sakti dikembangkan praktek Olah raga, Olah nafas dan Olah jiwa berdasarkan keislaman. Dari hasil metode terapi yang dipakai Prana Sakti melalui media tenaga dalam telah banyak memberikan solusi mengatasi sejauhmana penyakit mental (depresi). Dari sinilah penulis tertarik untuk mengetahui sejauhmana Perguruan Prana Sakti mampu memberikan manfaat atau solusi menyembuhkan penyakit mental, seperti depresi, stres, dan gangguan mental lainnya.

Dan karena itu pula, Islam mengajarkan kepada seluruh umatnya untuk selalu berfikir positif dan rasional. Ini pula disebabkan Al-Qur'an mengingatkan bahwa bantuan Allah bersifat supra rasional, artinya sesuatu yang diperoleh belum dapat dirasakan sebelum dilakukan usaha-usaha secara bersungguh-sungguh. Dengan potensi berfikir inilah seseorang dapat mengatasi dan memahami esensi dari kebenaran-kebenaran dengan penuh

tanggung jawab dan bening, serta berketuhanan, dengan potensi ini pula manusia dapat membaca rahasia dan hukum yang telah diterapkan oleh Tuhan.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat membuat rumusan, yaitu:

1. Apa saja metode terapi yang dikembangkan oleh Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta?
2. Bagaimana keberhasilan Perguruan Prana Sakti dalam mengembangkan metode terapi?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan penulis mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan metode terapi yang dikembangkan oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta.
2. Mengetahui sejauhmana keberhasilan Perguruan Prana Sakti dalam mengembangkan metode terapi.

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Secara Teoritis

Metode terapi Perguruan Prana Sakti dapat berguna untuk kepentingan perkembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Secara Praktis

Hasil temuan nilai-nilai terapi dari Perguruan Prana Sakti dapat secara praktis digunakan oleh Perguruan Prana Sakti tersebut dan

konseling Islam pada umumnya, untuk digunakan sebagai terapi penyakit mental.

## **F. Tinjauan Pustaka**

### **1. Tinjauan Tentang Terapi**

#### **a. Pengertian Terapi**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer, kata terapi diartikan sebagai perawatan dan penyembuhan penyakit.<sup>9</sup> Terapi atau *Therapeutics* adalah cabang kedokteran yang berhubungan dengan perawatan yang menitikberatkan pada penyembuhan atau pengurangan penyakit-penyakit. Istilah terapi ini juga dipakai dengan arti yang sama pada masalah psikologi walaupun menekankan pada ukuran-ukuran praktis yang dipakai daripada menekankan pada dasar ilmiah.<sup>10</sup>

Lewis R. Worberg mengatakan bahwa terapi (*psichoterapy*) adalah perawatan dengan menggunakan psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, memperantai (perbaikan pola tingkah laku yang rusak dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif).<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Piter Salim, Kamus Bahasa..., *Op. Cit*, hal. 1598.

<sup>10</sup> James Drever, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1986), hal. 489.

<sup>11</sup> Abdul Azis Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Algensindo, 2001), hal. 156-

Berdasarkan pengertian di atas, terapi merupakan suatu pola perawatan atau penyembuhan penyakit, baik secara medis kedokteran maupun secara psikologis.

#### **b. Tujuan Terapi**

Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya terapi biasanya meliputi beberapa aspek, antara lain:

- 1) Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar.
- 2) Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam.
- 3) Mengubah klien mengembangkan potensinya.
- 4) Mengubah kebiasaan.
- 5) Mengubah struktur kognitif baru.
- 6) Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat.
- 7) Meningkatkan pengetahuan diri atau *insight*.
- 8) Meningkatkan hubungan personal.
- 9) Mengubah lingkungan sosial.
- 10) Mengubah status kesadaran.<sup>12</sup>

Selain itu, Baride Ihsan menjelaskan tentang tujuan dari terapi antara lain:

- 1) Menyadarkan penderita agar dia dapat memahami dan menerima cobaa yang dideritanya dengan ikhlas.
- 2) Ikut serta memecahkan masalah dan meringankan problem kejiwaan yang sedang dideritanya.

---

<sup>12</sup> Johana E Perwita Sari, dkk, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 7-10.



- 3) Memberikan pengetahuan dan bimbingan penderitaan dalam melaksanakan kewajiban keagamaan harian yang harus dikerjakan dalam batas kemampuannya.
- 4) Perawatan dan pengobatan dibedakan dengan berpedoman pada tuntutan Islam.
- 5) Menunjukkan perilaku dan bicara yang baik sesuai dengan tuntutan agama.<sup>13</sup>

Selanjutnya Vakran adz-Dzaky menyebutkan bahwa ada beberapa tujuan terapi Islam, antara lain:

- 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah atau what mental, spiritual dan moral atau sehat jasmani dan rohani.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- 3) Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
- 5) Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra siri serta dzat yang Maha Suci yaitu Allah SWT.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Baride Ihsan, *Peran Spiritual dan Masalah Sakti Islam dalam Islam*, (Jakarta: Rajawali, 1986), hal. 159-160)

<sup>14</sup> Hamdani Bakran adz Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling...*, *Op.cit.*, hal. 272-273.

### c. Dasa-dasar Terapi Islam

Al-Qur'an merupakan dasar pokok ajaran Islam. Didalamnya berisikan petunjuk yang senantiasa membawa rahmat bagi umat yang beriman juga sebagai 'resep ampuh' terhadap berbagai penyakit kejiwaan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah Surat Fushilat ayat 44 sebagai berikut:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya:

*“Katakanlah: Al Qur'an itu adalah petunjuk dna penawar bagi orang-orang mukmin, dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang al Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka, mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh.”*

### d. Metode Terapi

Terapi dimaksudkan sebagai upaya membantu penyembuhan pasien. Pasien di sini diperlukan sebagai totalitas yang meliputi jasmani dan rohani dimana keduanya saling terikat erat. Wolberg membagi terapi menjadi 3 (tiga) macam yang disesuaikan dengan tujuannya, yaitu:

#### 1) Terapi Supportif

Terapi ini bertujuan memperkuat tentang pertahanan (harga diri atau kepribadian) dan memperluas mekanisme pengarah dan pengendalian emosi serta pengembalian pada penyesuaian diri yang seimbang.

## 2) Terapi Reduktif

Terapi ini bertujuan mengusahakan diri kembali, modifikasi tujuan hidup dan penghidupan kreatif.

## 3) Terapi Rekonstruksi

Terapi ini bertujuan menimbulkan pemahaman terhadap konflik-konflik yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur karakter dan memperluas pertumbuhan kepribadian dengan mengembangkan potensi penyesuaian yang yang baru

Di samping itu, masih banyak metode terapi lainnya yang dapat digunakan untuk pengobatan dan penyembuhan dimana metode terapi tersebut mempunyai fungsi dan tujuan serta pola dan teknik terapi yang berbeda. Dari sekian banyak metode terapi yang ada, di sini akan disajikan metode terapi berdasarkan dari kultur masyarakat mauun negara yang berbeda, antara lain:

### 1) Metode terapi Barat

Sebagai salah satu negara barat yang mempunyai tingkat penggunaan metode terapi yang relatif tinggi dan lama adalah negara Amerika. Metode terapi di Amerika Serikat digunakan, baik dalam bidang kedokteran maupun pada pengobatan alternatif yang didukung dengan fasilitas pengobatan yang sudah modern. Metode terapi yang diterapkan di Amerika, antara lain:

#### a) *Hypnotherapy*

*Hypnotherapy* adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang

pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.<sup>15</sup>

Metode *hypnotherapy* pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Milton H. Erickson. Berkat jasanya dalam mengembangkan metode-metode dalam melakukan terapi klinis dengan metode *Hypnotherapy*, maka pada tahun 1950-an *Hypnotherapy* diakui oleh Asosiasi Medis Amerika (AMA) sebagai metode terapi yang sah. Dalam kasus-kasus tertentu yang bersifat medis non psikis, *Hypnotherapy* bukan suatu bentuk alternatif dari pengobatan, tetapi menjadi pelengkap terhadap proses penyembuhannya. Sehingga jika secara medis masalah tersebut masih memerlukan pengobatan secara medis maka masih tetap dibutuhkan seorang dokter untuk memberikan obatnya. Seorang *hypnotherapist* membantu dalam masalah mentalnya.

Teknik yang digunakan dalam metode *hypnotherapy* adalah relaksasi mendalam, baik secara fisik maupun mental. Dalam kondisi hipnosis, lanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Karena pada kondisi ini kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

Metode *hypnotherapy* berfungsi untuk kasus kecemasan dan fobia. Bagi pasien yang mengalami gangguan kecemasan sehingga cemas pula untuk menelan obat, *Hypnotherapy* adalah

---

<sup>15</sup> Erwin Kusuma, *Peran Hypnotherapy pada Kesehatan*, (Jakarta: Psikiater dan Medical Hypnotherapist Indonesia, 2008), hal. 2.

tindakan yang utama. Selain itu, *Hypnotherapy* mempunyai manfaat sebagai berikut: pada anak-anak dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti gigit kuku, menghisap jari, gagap, ngompol, alergi/kulit merah-merah. *Hypnotherapy* juga diterapkan pada pasien autisme. Pada pasien dewasa, *Hypnotherapy* dapat menghilangkan kebiasaan buruk seperti masturbasi, merokok, judi, insomnia, penyakit kulit, kleptomania, phobia, trauma psikologis (kekerasan, perkosaan), serta dapat mempercepat penyembuhan ketergantungan narkoba. Di samping itu juga dapat membantu mengatasi luka bakar, melenyapkan timbulnya kutil, serta mampu menyembuhkan penyakit seperti asma, sinusitis, arthritis, mabuk laut, gangguan menstruasi, tekanan darah tinggi, stroke, impotensi, mengatasi rasa sakit (kasus kanker, persalinan, dan cabut gigi). Hipnosis juga digunakan untuk mengatasi kecemasan bawah sadar sehingga pasien mampu untuk menghadapi realitas, seperti pada kasus phobia, cemas, gangguan psikomatik, ataupun kebiasaan buruk (*bad habits*).<sup>16</sup>

#### b) Terapi Radiasi Proton

Terapi radiasi proton ini diawali pada tahun 1946, Robert Rathbun Wilson Ph.D, fisikawan partikel eksperimentalis yang juga terlibat dalam proyek "bom atom" Manhattan, mempublikasikan sebuah karya ilmiah yang pertama kali mengusulkan penggunaan berkas proton untuk pengobatan

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hal. 4.

kanker dengan radiasi. Akhirnya, Wilson menjadi direktur pertama fasilitas yang saat ini dikenal dengan nama *Fermi National Accelerator Laboratory* di kota Batavia, Negara Bagian Illinois, Amerika Serikat (AS).<sup>17</sup>

Terapi kanker dengan radiasi proton memiliki keuntungan yang tidak dimiliki oleh terapi radiasi konvensional. Keunikan terapi proton ini terletak dari sifat proton itu sendiri sebagai partikel yang memiliki massa dan muatan listrik. Dibandingkan dengan metode-metode pengobatan lain, seperti kemoterapi atau bahkan operasi pengangkatan kanker, terapi proton jauh lebih aman dan memberikan kualitas hidup yang lebih baik bagi si pasien selama terapi radiasi dijalankan.

c) Terapi Musik (*Muzic Therapy*)

Terapi musik didefinisikan sebagai suatu upaya penggunaan musik secara terapeutik dalam rangka memperbaiki, memelihara, dan meningkatkan status kesehatan fisik dan mental.<sup>18</sup> Terapi musik telah menjadi salah satu pelengkap pada terapi gangguan jiwa seperti skizofrenia, perilaku kekerasan, gangguan alam perasaan seperti mania dan depresi, gangguan emosional, stress dan kecemasan.<sup>19</sup>

Terapi musik bermanfaat untuk memberikan rasa nyaman, menurunkan stress, kecemasan dan kegelisahan, melepaskan

---

<sup>17</sup> Agung Waluyo, *Alternatif Pengobatan Kanker: Terapi Radiasi Proton*, <http://www.fisika.net>, diakses tanggal 19 April 2009.

<sup>18</sup> American Music Therapy Association. *Music Therapy and Mental Health*. <http://www.musictherapy.org/factsheets/mental.html-26k..> 1999, hal. 9.

<sup>19</sup> MacKay, Jodi, *Music Therapy and Mental Health*. <http://www.mtabc.com/soundmind.html-5k>.

tekanan emosional yang dialami, meningkatkan kontrol diri dan perasaan berharga pasien. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui berbagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam terapi musik, seperti menyanyi, bermain musik, mendengarkan musik, menyaksikan video musik, menulis lagu atau aransemen musik, dan berdiskusi tentang musik.<sup>20</sup>

Dalam pelaksanaannya pasien yang sudah memperoleh rekomendasi dari dokter yang berwenang untuk mengikuti terapi musik, relatif tenang, kooperatif, dan menyukai kegiatan musik diberi kesempatan untuk memilih musik yang disukainya dengan memperhatikan latar belakang budaya, suasana dan kondisi pasien. Hal ini penting agar musik yang diberikan benar-benar dapat berfungsi terapeutik bukan sekedar hiburan semata. Dengan demikian pemanfaatan musik untuk terapi perlu mewaspadai kondisi pasien dan pengaruh musik itu terhadap pasien.<sup>21</sup>

## 2) Metode Terapi Timur

Salah satu negara bagian timur yang mempunyai nilai sejarah tentang terapi adalah Cina. Sebagai negara yang sudah melakukan pengobatan atau terapi yang sudah berabad-abad, maka pengobatan-pengobatan negeri Cina dipercaya bisa menyembuhkan beragam jenis keluhan kesehatan. Berikut ini adalah metode-

---

<sup>20</sup> Rollin et al, Music Enhances the Effect of Positive Emotional States. <http://www.heartmath.org/Researchpapers/HzandIga/iga.html-31k>, 1996, hal. 55.

<sup>21</sup> Monty Satiadarma, *Terapi Musik*. (Jakarta : Milenia Populer, 2002), hal. 112.

metode pengobatan dan terapi yang dikembangkan di negeri Cina, antara lain:<sup>22</sup>

a) Terapi Chikung

Chikung atau energi dari pernapasan, dulunya hanya dipelajari terbatas di Vihara oleh para pendeta. Tetapi seiring dengan majunya peradaban, ilmu ini menyebar ke masyarakat umum dan dipelajari di berbagai daerah di dunia. Menurut ilmu chikung, udara yang kita hirup dipercaya mempunyai energi hidup atau chi. Teknik chikung melatih seseorang untuk memaksimalkan manfaat energi untuk kesehatan melalui latihan pernapasan dan gerakan. Sudah banyak penyakit yang bisa ditangani lewat teknik ini. Mulai migrain, masalah saluran pencernaan, kesuburan, sampai kanker. Bahkan, seorang ahli chikung bisa mengobati orang sakit dari jarak jauh. Energi penyembuhan disalurkan melalui foto dan alamat tinggal si pasien. Sebelum pengobatan pasien harus dalam kondisi tidur dan relaks.

b) Terapi Akupunktur

Menurut sejarah, akupunktur ditemukan 2000 tahun sebelum Masehi. Pada awalnya teknik ini memakai alat bantu batu runcing atau ranting. Menurut ilmu akupunktur, ada sekitar 365 titik akupunktur dalam tubuh manusia, dan setiap organ tubuh selalu mempunyai hubungan dengan sebagian titik akupunktur itu. Kalau ada bagian tubuh yang sakit, pasti ada

---

<sup>22</sup> Rachmat, Metode Pengobatan ala Cina, *Artikel Metafisika dan Kesehatan Alternatif Indonesia*, dari [www.indoSpiritual.com](http://www.indoSpiritual.com), diakses tgl. 20 April 2009.



sebuah simpul yang bermasalah. Akupunktur atau tusuk jarum di sini berfungsi menstimulasi titik-titik itu dan melancarkan kembali jalur meridian pada tubuh. Jarum yang dipakai untuk akupunktur memang khusus, dengan ukuran cun. Satu cun sama dengan satu ruas jari, atau sekitar 2-2,5 cm. Panjang jarum yang digunakan, lanjut Rachmat, mulai dari 0,5-9 cun. Banyaknya jarum yang digunakan saat pengobatan tergantung pada diagnosa dan daerah yang diakupunktur.

Sekarang, selain untuk kesehatan, teknik akupunktur juga dimanfaatkan untuk melangsingkan tubuh dan kecantikan wajah, melangsingkan tubuh, yang ditusuk oleh jarum adalah di bagian perut. Tujuannya untuk meningkatkan kontraksi otot perut, sehingga lemak lama kelamaan akan hilang. Sedangkan akupunktur di wajah dilakukan untuk melancarkan aliran darah di wajah, sehingga wajah terlihat selalu cerah.

#### c) Terapi Tuinal

Ada 8 (delapan) gerakan dasar tuinal, yaitu menggiling, mengelus, memijat, menotok, mencubit, mengurut, menggosok, dan menepuk. Di Cina, tidak ada tukang pijat tuinal, tetapi yang ada dokter tuinal. Karena untuk memperoleh ilmu pijat tuinal harus menyelesaikan pelajaran setara dengan sarjana. Pasien untuk terapi Tuinal, biasanya mempunyai keluhan nyeri pinggang, punggung, nyeri pundak, dan kecapekan. Seperti pijat pada umumnya, mereka telungkup dan mulai dipijat dengan gabungan 8 (delapan) gerakan dasar tersebut yang

membedakannya, kalau pijat tuinal dimulai dari kepala lalu turun ke kaki.

#### d) Terapi Totok

Pada dasarnya, metode totok sama dengan metode akupresur, yaitu penekanan pada bagian tubuh tertentu berdasarkan titik meridian dalam akupunktur. Penekanan ini bisa menstimulasi titik-titik tersebut sehingga bisa menyalurkan kembali fungsi dari bagian tubuh yang dituju. Totok bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, relaksasi serta bisa mengurangi depresi. Transfer bio energi dari si penotok juga mengusir energi negatif serta memperbaiki metabolisme hormonal.

#### 3) Metode Terapi Islam

Menurut Hawari, Islam merupakan agama yang mempunyai nilai kehidupan yang sangat sempurna yang secara jelas sudah terdapat pada Al-Qur'an dan Al Hadits. Agama memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan pribadi, termasuk didalamnya tentang kesehatan. Oleh karena itu sudah pada tempatnya jika dalam menghadapi setiap masalah yang timbul selalu dikaitkan dengan kehidupan religius. Manusia mempunyai keyakinan untuk memperoleh ketenangan hidup spiritualnya. Hidup keagamaan memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan dan percobaan hidup, memberikan bantuan moral di dalam menghadapi krisis, serta menimbulkan sikap rela menerima kenyataan sebagaimana Tuhan menakdirkan-Nya. Hidup

yang dilandasi nilai-nilai agama akan tumbuh kepribadian sehat yang didalamnya terkandung unsur-unsur keagamaan dan keimanan yang cukup teguh. Tetapi sebaliknya orang yang jiwanya goncang dan jauh dari agama maka individu tersebut akan mudah cemas, marah, putus asa dan kecewa.<sup>23</sup> Pendapat ini diperkuat dengan adanya firman Allah Surat Al Baqarah : 38, yaitu :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾

Artinya:

*Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati."*

Metode terapi Islam sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW, yaitu metode *Thibun Nabawi*, yaitu metode pengobatan yang berasal dari dunia islam. Meski berasal dari dunia islam metode ini bisa diaplikasikan bagi orang non islam. Metode *Thibbun Nabawi* terdiri dari terapi bekam, terapi ruqyah, terapi herbal, terapi wudhu dan terapi siwak dan terapi dzikir.<sup>24</sup>

#### a) Terapi Bekam

Terapi bekam merupakan tehnik pengambilan darah *perifer* yang banyak mengandung toxin yang terikat didalam darah biasanya *toxin* yang berasal dari logam berat.

<sup>23</sup> Nita Fitria, Terapi Psikospiritual, *Jurnal Kesehatan*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2008), hal. 29.

<sup>24</sup> Abu Ikhsan, *Mengurangi Health Cost dengan Metode Thibun Nabawi*, dari <http://greenatural.com/gn>, diakses tgl. 20 April 2009.

b) Terapi Ruqyah (*Hexagonal Water*)

Terapi ruqyah adalah tehnik meningkatkan semangat kerja karyawan melalui pencerahan pikiran dan hari yang berbasis pada kekuatan spiritual.

Ruqyah Adalah pengobatan melalui bacaan ayat-ayat suci Al-qur'an dan Hadist untuk memohon kepada Allah bagi kesehatan fisik dan mental. Hasil penelitian di Klims Besar, Florida, Amerika Serikat, berhasil membuktikan bahwa bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar, hingga 97 %, dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan penyakit.

c) Terapi Herbal

Terapi herbal sebagai kombinasi untuk menjaga kesehatan pasien sekaligus mengobati penyakit dengan efek samping yang minimal.

d) Terapi Wudhu (*Hydrotherapy*)<sup>25</sup>

Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih. Membasuh bagian bagian tubuh yang bersentuhan dengan udara bebas, dimaksudkan agar permukaan kulit terpelihara dari debu. Dr. Muwaffaq Asy-Syathi mengatakan, Wudhu adalah membasuh anggota badan tertentu dengan menggunakan air dingin untuk menghilangkan keringat luar agar kembali normal. Wudhu memberi manfaat yang besar kepada tubuh. Karena dapat meningkatkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran

---

<sup>25</sup> Beberapa Metode Terapi dengan *Thibun Nabawi*, *Artikel Kesehatan Islami*, Islamic Media, dari <http://islamic.exgam.com>, diakses tgl. 20 April 2009.

(sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO<sub>2</sub> (Carbon dioksida) yang keluar. Membasuh bagian-bagian yang terbuka dengan Wudhu bermanfaat kepada tubuh yaitu memperlancar kencing, mengeluarkan racun-racun, menambah nafsu makan, mengaktifkan pencernaan, merangsang otot kulit dan otot sendi. Rangsangan ini berpindah menuju ke seluruh otot urat leher, paru-paru, perut, kemudian diteruskan kepada seluruh anggota tubuh dan kelenjar-kelenjar.

e) Terapi Siwak<sup>26</sup>

Siwak merupakan alat untuk membersihkan mulut (sama halnya dengan sikat gigi dalam istilah sekarang). Siwak berasal dari tumbuhan yang mengandung beberapa bahan kimiawi, yang mempunyai spesialisasi dalam membunuh kuman-kuman dan mempunyai efek pencegahan. Universitas Minnesota Amerika, dalam risetnya menemukan bahwa orang-orang Muslim kulit Hitam yang mempergunakan siwak, memiliki gigi dan gusi yang lebih sehat bila dibandingkan dengan orang-orang yang mempergunakan sikat gigi biasa. Para dokter gigi di London mengakui adanya pengaruh Positif siwak terhadap kebersihan gigi, serta manfaat yang menakjubkan dari siwak yang mampu menangkal berbagai penyakit.

f) Terapi Dzikir<sup>27</sup>

Menurut hasil penelitian Alvan Goldstein, ditemukan adanya zat endorphin dalam otak manusia, yaitu suatu zat yang

---

<sup>26</sup> *Ibid.*  
<sup>27</sup> *Ibid*

memberikan efek menenangkan yang disebut *endogegonius morphin*. Subandi menjelaskan, bahwa kelenjar *endorfina* dan *enkefalina* yang dihasilkan oleh kelenjar pituitrin di otak ternyata mempunyai efek mirip dengan opiat (candu) yang memiliki fungsi menimbulkan kenikmatan (*Pleasure principle*), sehingga disebut opiate endogen. Apabila seseorang dengan sengaja memasukkan zat morphin ke dalam tubuhnya, maka akan terjadi penghentian produksi endorphen. Pada pengguna Narkoba, apabila dilakukan penghentian morphin dari luar secara tiba-tiba, orang akan mengalami Sakaw (ketagihan yang menyiksa dan gelisah) karena otak tidak lagi memproduksi zat tersebut. Untuk mengembalikan produksi endorphen di dalam otak bisa dilakukan dengan Meditasi, sholat yang benar atau melakukan Dzikir-dzikir yang memang banyak memberikan ketenangan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode terapi yang berasal dari beberapa negara termasuk metode terapi pada dasarnya sebagai upaya untuk pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan, baik secara medis, psikis maupun spiritual.

#### **e. Proses Terapi Islam**

Pada dasarnya, terapi Islami mengenal tiga tahap terapi, yaitu pembersihan diri (pengosongan diri atau sterilisasi dari sifat buruk dan hawa nafsu), pengembangan diri (pengisian sifat-sifat, cara berpikir, dan kebiasaan baik), dan penyempurnaan diri (tercapainya secara optimal upaya pengabdian kepada Allah dan kasih sayang dengan

sesama). Hal ini searah dengan apa yang kita kenal dalam dunia Tasawuf, yaitu *takhali*, *tahalli*, dan *tajali*. Untuk melewati setiap tahap terapi di atas ada banyak teknik yang sebaiknya dilakukan. Pada dasarnya di antara berbagai teknik psikoterapi Islami itu dapat dilakukan penggolongan pendekatan, yaitu pendekatan kognitif-behavioral dan pendekatan psiko-spiritual. Pendekatan kognitif-behavioral menekankan penggunaan kesadaran atau akal pikir manusia untuk membantu penyelesaian problem. Pendekatan psiko-spiritual dilakukan dengan maksud untuk mendekatkan diri dengan Allah *Azza wa jalla*, yang merupakan sumber ampunan, ide, ketenangan dan sebagainya.<sup>28</sup>

#### 1) Tahapan pembersihan diri

Tahap ini secara khusus memiliki tujuan untuk dapat mengenali, menguasai dan membersihkan diri dari sifat-sifat, cara berpikir, atau kebiasaan buruk yang sudah melekat dalam diri seseorang. Ada beberapa teknik yang digunakan untuk membersihkan diri, yaitu (a) teknik pengenalan diri yang terdiri atas talqin, introspeksi dan pemantauan diri, (b) teknik pengembangan kontrol diri yang meliputi teknik “puasa” dan teknik paradoks, (c) teknik pembersihan diri yang meliputi teknik dzikir, teknik puasa, teknik membaca Al-Qur’an.

#### 2) Tahap pengembangan diri

Setelah diri dibebaskan dari berbagai kekurangan, penyakit hati, dan sebagainya, manusia perlu dibawa kepada situasi baru,

---

<sup>28</sup> Arif Wibisono Adi, *Shalat dan Kecemasan*, (Jakarta : Penerbit Studia, 1988), hal. 79-83.

yaitu pengembangan diri. Tujuannya adalah menumbuhkan sifat-sifat terpuji dalam diri seseorang. Teknik yang dapat digunakan adalah teknik internalisasi *asmaul husna*, teknik teladan rasul dan teknik pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

a) Teknik Internalisasi Sifat-sifat Baik. Dalam hal ini seseorang mempelajari sifat-sifat baik yang patut dimiliki manusia. Sifat-sifat baik itu dapat diambil dari ajaran agama atau ajaran moral yang lain. Namun, sifat baik yang tidak diragukan relativitasnya dapat diambil dari *asmaul husna*. Allah memiliki sejumlah 99 nama baik (*asmaul husna*) seperti pengasih (*ar-rohman*), penyayang (*ar-rahiim*), pengampun (*al-ghaffar*), pemberi petunjuk (*al-rasyid*), dan seterusnya. Individu diminta untuk menghayati dan memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam *asmaul husna*, misalnya menumbuhkan rasa kasih sayang dan pengampunan terhadap sesama. Dalam tasawuf, cara yang ditempuh adalah mengulang-ulang nama tadi dengan jumlah bilangan tertentu.

b) Teknik Peneladanan. Teknik ini dilakukan dengan meneladani seseorang yang dianggap memiliki standar nilai dan perilaku yang tinggi. Dalam Islam yang merupakan teladan yang terbaik adalah Rasulullah yang merupakan Al-Qur'an yang hidup. Kalau seseorang mengharapkan dirinya memiliki jiwa dan perilaku yang baik sebagaimana diidealkan Al-Qur'an, maka yang dapat dia lakukan adalah meneladani bagaimana



Al-Qur'an itu dalam diri manusia. Maka teladanilah Rasul. Rasul adalah suri tauladan sebagaimana Al-Qur'an.

### 3) Tahap penyempurnaan diri

Jika pada tahap pengembangan banyak memfokuskan pada upaya memulai hubungan dengan sesama manusia dan melakukan hubungan dengan Allah dalam dataran syariah, maka dalam tahap penyempurnaan diri adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah *Azza wa jala* dan hubungan dengan sesama. Hubungan yang semula hanya sebatas dalam kegiatan ritual, ditingkatkan menjadi hubungan yang penuh "keakraban". Kualitas semacam ini akan menghasilkan berbagai pengalaman keagamaan dalam diri seseorang. Hubungan yang semula untuk memperoleh keuntungan pribadi dan orang lain, dilanjutkan dengan hubungan yang bervisi, menghasilkan kebaikan dan pengembangan pribadi bagi orang lain. Hubungan tersebut merupakan manifestasi usaha menjalankan fungsi kekhilafahan, yaitu berupaya untuk menghadirkan *rahmatan lil 'alamin* (kebaikan di seluruh bumi) bagi seluruh umat manusia.

## 2. Tenaga Dalam

Tenaga dalam atau "*Krachtologi*" (Yunani), berasal dari kata *krachtos* yang berarti tenaga dan *logos* yang berarti ilmu. *Krachtologi* sudah dikenal oleh orang-orang Mesir Kuno. Dalam sebuah buku Papyrus "Yedimesish Ontologia" yang sudah disalin dalam bahasa Gri Kuno, menceritakan bila otot bahu digerakkan akan mengeluarkan

tenaga aneh sehingga dapat merobohkan orang yang sedang marah (Diklat Ameta Krachtologi).

Tenaga dalam adalah perilaku hati/batin yang mendasari niat perbuatan atau tindakan seseorang dan merupakan suatu bentuk perlindungan yang diberikan (dianugerahkan) Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Perkasa kepada manusia yang mau mempelajari dan membinanya. Potensi tenaga dalam telah bersemayam dalam setiap orang. Tinggal mereka sendiri yang menentukan apakah mau atau tidak memanfaatkan potensi diri yang merupakan rahmat tak ternilai dari Sang Khalik.<sup>29</sup>

Di Persia tenaga semacam ini dinamakan *Dacht*. Dalam Dahtayana disebutkan bahwa pada suku Bukht dan Persia terkenal ilmu perang dinamakan *Dahtuz*, yaitu merobohkan musuh dari jarak jauh. Kaum bangsawan Persia dilatih sejenis senam waktu dinihari sehingga mereka mempunyai tenaga *Daht* itu. Orang-orang Badwi mempunyai *Daht* dimatanya, bila musuh akan menyerangnya tiba-tiba musuh itu roboh. Mengapa orang-orang Badwi banyak mempunyai kekuatan mata seperti itu, hal ini disebabkan orang-orang Badwi dengan tanpa disadari melatih matanya dengan melihat jauh, memandang padang pasir yang luas dan membentang.<sup>30</sup>

Orang-orang *Moghul* mengenal beberapa silat yang dapat merobohkan orang dari jauh. Silat *Moghul* yang terkenal diantaranya *Shurulkan* yang artinya tipuan licik untuk raja-raja, berbentuk silat dua belas jurus dari Taymour Leteph Baber (1460-1520).

---

<sup>29</sup> Dicky Zainal Arifin, *Tenaga Dalam...*, *Op.cit*, hal. 120.

<sup>30</sup> *Ibid*

Di Cina terkenal beberapa macam silat yang dipergunakan *kracht* diantaranya *Gin Kang* (ilmu meringankan tubuh) yang dapat dipergunakan melompat jauh, loncat tinggi dan berjalan di atas air.<sup>31</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Subyek dan Obyek Penelitian**

#### **a. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian adalah orang yang dapat memberikan informasi tentang informasi tenaga dalam khususnya di Perguruan Prana Sakti Yogyakarta. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

- 1) Peserta Terapi
- 2) Guru Besar Perguruan Prana Sakti
- 3) Anggota Perguruan Prana Sakti

#### **b. Obyek Penelitian**

Dalam penelitian ini yang akan menjadi obyek penelitian adalah metode terapi yang dilakukan oleh Perguruan Prana Sakti Yogyakarta.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

#### **a. Observasi**

Observasi adalah mengamati dan mendengar dalam rangka memahami, mencari jawaban, mencari bukti terhadap suatu fenomena (perilaku, kejadian-kejadian, keadaan dan simbol-simbol tertentu) selama beberapa waktu tanpa mempengaruhi fenomena yang diobservasi dengan mencatat, merekam, memotret fenomena tersebut guna penemuan data analisis. Metode ini digunakan untuk mengetahui

---

<sup>31</sup> Susan Brownell, *Training Body for China*, (Chicago: University of Chicago Press, 1995), hal. 17.

dan menghimpun data tentang tahapan-tahapan proses pemberian terapi, mulai metode, kegiatan, materi, pasien, efek terapi dan sikap pembimbing selama terapi di Perguruan Prana Sakti Yogyakarta.

b. Interview (wawancara)

Wawancara adalah percakapan langsung dan tatap muka (*face to face*) dengan maksud tertentu. Metode wawancara dilakukan untuk mengetahui proses terapi berdasarkan pendapat dan persepsi dari yang diwawancarai (*interviewee*). Teknik wawancara yang digunakan adalah bebas terpimpin, yaitu wawancara dilakukan secara bebas menggunakan bahasa dan momentum yang disesuaikan dengan kondisi yang diwawancarai tetapi tetap menggunakan panduan wawancara agar wawancara terarah dan fokus sesuai dengan apa yang ingin dicapai dari wawancara tersebut. Wawancara dilakukan terhadap pihak-pihak yang terkait dengan proses terapi yang meliputi guru, peserta terapi/pasien, dan anggota Perguruan Prana Sakti Yogyakarta.

c. Dokumen atau Arsip

Dokumen merupakan bahan tertulis atau benda yang berkaitan dengan suatu peristiwa atau aktifitas tertentu.<sup>32</sup> Dokuemntasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi profil Perguruan Prana Sakti, letak geografis, struktur organisasi dan lain sebagainya.

### 3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non statistik yaitu analisis data deskriptif,<sup>33</sup> artinya dari data yang diperoleh melalui penelitian tentang metode terapi yang

---

<sup>32</sup> Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), hal. 164

<sup>33</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi V, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 91.

dikembangkan oleh Perguruan Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta dilaporkan apa adanya kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran mengenai fakta yang ada.

Hal ini dilakukan karena penelitian ini tidak mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Analisis data yang digunakan menggunakan langkah-langkah yang masih bersifat umum yaitu,<sup>34</sup> reduksi data, penyajian atau display data, dan pengambilan kesimpulan. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan ditulis dalam bentuk uraian atau laporan yang terinci. Laporan ini akan terus menerus bertambah dan akan menambah kesulitan bila tidak segera dianalisis sejak mulanya. Laporan itu itu perlu direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada hal-hal yang penting dan dicari tema atau polanya. Jadi laporan lapangan sebagai bahan yang disingkat, direduksi dan disusun lebih sistematis sehingga lebih mudah dikendalikan. Data yang direduksi memberi gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan juga mempermudah peneliti untuk mencari kembali data yang diperoleh bila diperlukan. Reduksi data dapat pula membantu dalam memberikan kode pada aspek-aspek tertentu. Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, penyederhanaan dan transformasi data kasar yang diperoleh dari catatan lapangan. Reduksi data berlangsung terus-menerus selama proses penelitian berlangsung. Peneliti melaksanakan pemilihan data

---

<sup>34</sup> S. Nasution, *Metodologi Penelitian Naturalistik Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1996), hlm. 129.

yang diperoleh dari wawancara, pengamatan dan pengumpulan dokumen-dokumen yang relevan tersebut.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan penyusunan sekumpulan informasi dari reduksi data yang kemudian disajikan dalam laporan yang sistematis dan mudah dipahami.

c. Pengambilan Kesimpulan

Pada tahap ini peneliti mengambil kesimpulan terhadap data yang telah direduksi ke dalam laporan secara sistematis dengan cara membandingkan, menghubungkan, dan memilih data yang mengarah pada pemecahan masalah serta mampu menjawab permasalahan dan tujuan yang hendak dicapai.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode terapi Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta berdasarkan prinsip-prinsip dasar Perguruan Prana Sakti, yaitu Islam. Prinsip dasar tersebut terdapat dua pengertian, yaitu *pertama* penyerahan sepenuhnya kepada Sang Pencipta, Allah SWT. *Kedua*, masuk dalam suasana damai, sejahtera dan hubungan serasi baik antara sesama manusia maupun antar manusia dengan Sang Penciptanya. Konsep metode terapi yang diterapkan oleh Perguruan Prana Sakti adalah dengan menggunakan dzikir, dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan dan dzikir dengan perbuatan atau aktivitas. Hal tersebut sebagai bagian dari pelaksanaan kalimat Tauhid, *Laailaaha Illallah* yang menjadi pegangan Prana Sakti. Adanya pegangan kalimat tauhid tersebut, setiap melakukan latihan maupun terapi selalu diawali dengan berdo'a, meminta kepada Allah sebagai kepasrahan diri dan ketidakdayaan atas kekuasaan Allah. Tujuan dari do'a-do'a tersebut adalah; mohon ridho Allah, mohon rahmat rahman dan rahim Allah, mohon perlindungan Allah, mohon pengampunan Allah dan berserah diri kepada Allah. Jurus-jurus Prana Sakti adalah merupakan kelanjutan dari pada do'a dan dzikir tersebut.

2. Metode terapi yang dikembangkan oleh Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta, meliputi tiga metode, yaitu olah raga, olah nafas dan olah jiwa. Ketiga metode tersebut merupakan satu kesatuan dan terintegrasi dalam setiap pelaksanaannya.
  - a. Metode terapi dengan olah raga pada Perguruan Prana Sakti dilakukan dalam bentuk jurus-jurus. Setiap jurus selalu dilandasi dengan do'a yang memohon kepada Allah agar setiap gerakan yang dilakukan selalu berada lindungan. Jurus-jurus yang dilakukan oleh Prana Sakti mempunyai keseimbangan antara lahir dan bathin karena bukan hanya saja penyakit dapat sembuh karena proses penyembuhan di sini bukan hanya membunuh dan menghancurkan bakteri, virus atau merubah organ tubuh yang sakit menjadi organ tubuh yang sehat, akan tetapi secara spiritual menjadi sehat dan lebih meningkatkan kesadaran untuk beribadah kepada Allah SWT. Jurus-jurus yang digunakan dalam metode terapi meliputi 1 – 10 pada tingkatan Kasaran.
  - b. Metode terapi olah nafas, yaitu olah pengaturan nafas secara teratur yang menitikberatkan pada pernafasan dada dan perut. Manfaat dari olah pernafasan ini sama dengan metode terapi olah raga, yaitu untuk menormalkan fungsi sel-sel tubuh dan ketegaran serta ketahanannya dalam menghadapi berbagai keadaan yang kurang menguntungkan merupakan wujud dari derajat kesehatan dan kemampuan fungsionalnya yang lebih tinggi dari tubuh secara keseluruhan.
  - c. Metode terapi olah jiwa, yaitu dengan mengolah jiwa pasien melalui jurus-jurus disertai nafas dan dzikir *laa ilaaha illallaah*. Pasien dilatih untuk selalu ingat kepada Allah kapanpun dan dimanapun penghayatan



dzikir. Dzikir merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang paling penting selain obat dan tindakan medis. Dzikir *laa ilaaha illallaah* dirangkai dengan jurus dalam Prana Sakti dan nafas serta doa dapat dijadikan psikoterapi untuk pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Dzikir dan doa adalah metode kesehatan mental. Dengan berdzikir dan berdoa orang akan merasa dekat dengan Allah SWT dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya.

3. Keberhasilan Perguruan Prana Sakti dalam mengembangkan metode terapi dapat diukur dengan tiga kategori keberhasilan, yaitu keberhasilan dengan banyaknya jumlah pasien, keberhasilan dengan tingkat penyembuhan dari setiap gangguan atau penyakit dan keberhasilan dari kualitas keimanan individu. Jumlah pasien terapi Perguruan Prana Sakti dapat diukur dengan banyak anggota dan cabang perguruan yang tersebut di wilayah Indonesia dan manca negara. Pasien yang dapat disembuhkan adalah pasien dengan gangguan atau penyakit depresi, stres, ambien, penyakit gula dan sebagainya. Keberhasilan lain dari perkembangan metode terapi tersebut adalah memberikan motivasi pasien untuk menjadi muslim dan muslimat yang taat dalam melaksanakan kewajiban. Hal ini dikarenakan bahwa Perguruan Prana Sakti memberikan pemahaman tentang hakikat keimanan yang lebih universal guna menyeimbangkan antara jasmani dan rohani, lahir dan batin si pasien. Disinilah adanya unsur dakwah islamiyah sebagai wujud dari Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka penulis dapat menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Perguruan Prana Sakti

- a. Perlu adanya pengembangan metode terapi yang lebih optimal dengan melakukan promosi dan publikasi agar lebih dikenal oleh masyarakat tentang metode terapi tersebut.
- b. Perguruan Prana Sakti sudah selayaknya mengupayakan untuk mengkoordinir para pembimbing yang berkonsentrasi di bidang terapi dengan meningkatkan kemampuan yang lebih optimal.
- c. Sebagai Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam, Prana Sakti perlu meningkatkan kegiatan-kegiatan yang bersifat keislaman dalam bentuk pengajian dan kajian bagi anggota untuk lebih memperdalam keilmuan dan wawasan tentang Islam yang bersumber pada Al Qur'an dan Al Hadits.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian tentang pengembangan metode terapi pada Perguruan Prana Sakti guna mengungkap lebih mendalam tentang metode terapi dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan subyek yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Azis Ahyadi, 2001, *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar Algensindo.
- Abu Ikhsan, *Mengurangi Health Cost dengan Metode Thibun Nabawi*, dari <http://greenatural.com/gn>, diakses tgl. 20 April 2009.
- Baride Ihsan, 1986, *Peran Spiritual dan Masalah Sakti Islam dalam Islam*, Jakarta: Rajawali.
- Beberapa Metode Terapi dengan *Thibun Nabawi*, *Artikel Kesehatan Islami*, Islamic Media, dari <http://islamic.exgam.com>, diakses tgl. 20 April 2009.
- Agung Waluyo, 2008, *Alternatif Pengobatan Kanker: Terapi Radiasi Proton*, <http://www.fisika.net>, diakses tanggal 19 April 2009.
- American Music Therapy Association, 1999, *Music Therapy and Mental Health*. <http://www.musictherapy.org/factsheets/mental.html-26k>.
- Charty M. M, 1994, *Natural Therapies*, Harper Collins Pub.
- Dicky Zainal Arifin, 1997, *Tenaga Dalam dan Tenaga Metafisik Sesuai Syariat Islam*, Bandung: Fitria Presindo.
- Erwin Kusuma, 2008, *Peran Hypnotherapy pada Kesehatan*, Jakarta: Psikiater dan Medical Hypnotherapist Indonesia.
- Imam Suprayogo dan Tobroni, 2000, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- James Drever, 1986, *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara.
- Johana E Perwita Sari, dkk, 2003, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kiagus. H.A. Djauharis, 1999, *Prana Sakti*. (Untuk Kalangan Sendiri), Yogyakarta: Al Hikmah.
- MacKay, *Jodi, Music Therapy and Mental Health*. <http://www.mtabc.com/soundmind.html-5k>.
- Monty Satiadarma, 2002, *Terapi Musik*, Jakarta: Milenia Populer.

- Murthada Muthahari dan Thabathaba'i, 1995, *Menempuh Jalan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- M. Hamdani Bakran Adz Dzaky, 2002, *Konseling dan Terapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Nita Fitria, 2008, Terapi Psikospiritual, *Jurnal Kesehatan*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, 1994, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola.
- Piter Salim, 1991, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press.
- Rachmat, Metode Pengobatan ala Cina, *Artikel Metafisika dan Kesehatan Alternatif Indonesia*, dari [www.indoSpiritual.com](http://www.indoSpiritual.com), diakses tgl. 20 April 2009.
- Rollin et all, Music Enhances the Effect of Positive Emotional States, 1996, <http://www.heartmath.org/Researchpapers/HzandIga/iga.html-31k>. diakses tgl. 19 April 2009.
- Sindunata, *Islam Sebagai Puasa*, Thn. 51/2002.
- Susan Brownell, 1995, *Training Body for China*, (Chicago: University of Chicago Press.
- Suharsimi Arikunto, 2002, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi V, Jakarta: Rineka Cipta.
- S. Nasution, 1996, *Metodologi Penelitian Naturalistik Kualitatif*, Bandung: Tarsito.
- Zakiah Dradjad, 1990, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang.



PERGURUAN BELADIRI TENAGA DALAM ISLAM  
**PRANA SAKTI PUSAT JOGJAKARTA**

Sekretariat : Jl. Serangan NG II / 208, Notoprajan, Ngampilan, Yogyakarta 55282 Telp. 0274-74988

**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**

Nomor : /PS-Pus/V/2009

**Bismillahirrohmaanirrohiim,  
Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Yang bertanda tangan di bawah ini Pengurus Pusat Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam "Prana Sakti" Jogjakarta, menerangkan bahwa :

Nama : ANDI KUNEFI LUBIS  
No. Mhs. : 02221022  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Bahwa mahasiswa tersebut sudah melakukan penelitian di Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam Islam "Prana Sakti" Jogjakarta, mulai bulan April – Mei 2009 dalam rangka penelitian guna menyusun skripsi yang berjudul :

***"Metode Terapi Yang Dikembangkan Oleh Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Islam Prana Sakti Yogyakarta"***

Demikian surat keterangan penelitian ini kami dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

**Billahittaufiq Wal Hidayah  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Yogyakarta, 11 April 2009

Pengurus  
Perguruan Bela Diri Tenaga Dalam  
Islam  
"Prana Sakti" Yogyakarta


H.M. Zein Zulkarnaen Panjaitan  
Ketua/Guru Besar

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA