

Pengaruh Meditasi Musik Sufistik terhadap Kualitas Kesadaran Spiritual Santri

Lusi Yana

Institut Ilmu Keislaman Annuqayah, Guluk-guluk Sumenep, Indonesia

lusiyana1911@gmail.com

Abstract

In fact, Islamic boarding schools are also starting to experience the same crisis. Balancing one side is an important thing. Therefore this research is important to study so that it can be seen its significance to the problems that occur. This study aims to find out: 1) Does Sufistic music meditation affect the quality of the spiritual awareness of the students? 2) Are there any differences between the experimental group and the control group? To reveal this, a quantitative approach to the experimental pre-post control group design was used. This research is aimed at 20 students who live in PP. Annuqayah Lubangsa Selatan Putri. The final conclusions from the results of this study are: 1) There is an effect of V_x on V_y with a Paired Sample test of $0.041 < 0.05$, then H_a is accepted. 2) There is no significant difference between the two groups with Independent Sample results of 0.260 and $0.261 > 0.05$, then from these results H_0 is accepted.

Keywords: Santri, Meditation, Music, Sufistik, Spiritual Awareness

Abstrak

Krisis spiritual yang terjadi di era digitalisasi saat ini, nyatanya tidak hanya terjadi pada masyarakat umum saja. Di pondok pesantren nyatanya juga mulai mengalami krisis yang sama. Penyeimbangan satu sisi tersebut adalah suatu hal yang penting. Oleh karena itu penelitian ini penting untuk dikaji sehingga dapat dilihat signifikansinya terhadap permasalahan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1)Apakah meditasi musik sufistik berpengaruh terhadap kualitas kesadaran spiritual santri? 2)Apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol? Untuk mengungkap hal tersebut maka digunakanlah pendekatan kuantitatif eksperimen *pre-post control group design*. Penelitian ini ditujukan kepada 20 santri yang bermukim di PP. Annuqayah Lubangsa Selatan Putri. Simpulan akhir dari hasil penelitian ini diperoleh: 1)Adanya pengaruh V_x terhadap V_y dengan pengujian *Paired Sample* sebesar $0,041 < 0,05$, maka H_a diterima. 2)Tidak adanya perbedaan yang cukup signifikan antara dua kelompok dengan hasil *Independent Sampel* sebesar $0,260$ dan $0,261 > 0,05$, maka dari hasil tersebut H_0 diterima.

Kata kunci: Santri, Meditasi, Musik, Sufistik, Kesadaran Spiritual

Pendahuluan

Berbicara mengenai spiritualitas di era milenium saat ini adalah sebuah *term* pokok di samping keunikannya sebagai sesuatu yang bersifat abstrak. “kegersangan”, “krisis”, dan hal lain yang indikasinya pada kemerosotan dan bahkan ketidaktahuan seolah menjadi *couple* yang cocok dan sedang hangat diperbincangkan di tengah gelombang modernitas yang tengah melanda umat manusia di perjalanan abad ke-20 ini. Aep Saipudin, Iim Suryahim, dan beberapa peneliti yang lain membahas krisis spiritual yang tengah menjadi penyakit manusia modern saat ini merupakan pengaruh dari gaya hidup yang terlalu menuhankan sisi materialismenya.

Para peneliti tersebut juga mengutip beberapa pendapat para ahli terkait kecondongan manusia modern terhadap satu sisi bagiannya. Diantaranya disebut, bahwa keinginan yang tak terkendali untuk menjadi penguasa atas berbagai hal yang dapat dikuasai, selalu mencari kenikmatan duniawi, menjadi tidak dermawan dengan menyimpan kekayaannya, bekerja dengan sepenuh tenaga dan pikiran hingga lupa waktu, dan kecenderungan seksual yang tinggi adalah sebuah cikal bakal gersangnya

hati dari hal-hal yang bersifat spiritual (Suryahim, 2020). Spiritualitas itu sendiri merupakan suatu nilai-nilai ketuhanan yang jika seseorang memiliki kesadaran yang baik terhadap hal tersebut, maka hati akan merasakan kebahagiaan karena diri telah tidak dikendalikan oleh keinginan-keinginan duniawi yang memperbudak (Margitics, 2019). Urgensi pengembangan kesadaran spiritual tersebut secara terus-menerus akan mengantarkan jiwa pada ketenangan yang hakiki, sehingga kehampaan hidup tidak lagi menjadi problematika yang serius.

Salah satu bukti lain, yakni penelitian Irman dan Yuzarion yang mengkaji persoalan krisis spiritual manusia modern hingga menimbulkan kehampaan, ketidakbahagiaan, dan menurut Irman juga dapat membuat seseorang lupa pada nilai-nilai kemanusiaan yang melekat kuat dalam tradisi tempat seseorang tersebut tinggal. Dengan teknik penelitian secara kualitatif, Irman mencoba membangun kesadaran spiritual melalui konseling berbasis Surau. Dari konseling tersebut diketahui, para remaja yang awalnya tidak peduli terhadap lingkungan, serta mengabaikan potensi-potensi yang dia miliki lambat laun berubah menjadi perhatian yang kuat terhadap nilai-nilai keluhuran yang ada di daerahnya (Irman, 2020). Hal ini menunjukkan urgensi kesadaran spiritual yang tidak hanya menjadi obat bagi kegersangan hati, tapi juga dapat menumbuhkan nilai-nilai spiritual yang tinggi hingga melakukan penghambaan yang sepenuh hati kepada Tuhan (Yuzarion, 2022).

Terdata pula oleh Larson yang dikutip dalam *handbook* Ferenc Margitics, bahwa pengkajian para ahli psikologi terhadap sisi spiritualitas, terutama yang bersifat kuantitatif, manusia tidak banyak dikaji. Kisaran tahun 1978-1982 M. hanya terdapat 2,5% penelitian yang mengkaji hal tersebut. Praduga akan keminiman data terkait dimensi spiritual dalam diri manusia adalah kesulitan pengkajian dikarenakan sifatnya yang abstrak. Mungkin pemaparan data secara kualitatif akan lebih mewakili terhadap abstraksi tersebut. Namun dari kisaran tahun 1990-an hingga saat ini para peneliti telah banyak mengurai sisi spiritualitas dan religiusitas dalam psikologi secara kuantitatif dengan menghadirkan pedoman pengukuran berdasarkan aspek-aspek yang telah ditetapkan, semisal *Estimation Chronic Illness Therapy*, *Spiritual Well-Being Scale*, dan *Spiritual Consciousness Scale* (Margitics, 2019). Pengukuran-pengukuran tersebut dihadirkan sebagai bentuk sumbangsih yang dinilai lebih ilmiah dan rasional dalam mengukur hal-hal yang bersifat abstrak tadi, seperti spiritualitas. Terlebih penetapan

nilai dan angka menjadi titik akurasi tersendiri untuk mengetahui laju perkembangan secara meyakinkan.

Kembali lagi pada persoalan krisis spiritual yang tengah melanda manusia modern saat ini, nyatanya tidak hanya terjadi pada manusia yang sibuk dengan pekerjaan di perkotaan saja. Di pesantren, sebuah lembaga pendidikan yang berbasis Islami. Penghuninya, yakni santri-santri milenial lambat laun juga mengalami laju perubahan pada arah kemerosotan dalam dimensi spiritual, secara khusus yang menjadi sorotan adalah kemerosotan akhlak. Santri milenial memang memiliki IQ yang lebih baik dari santri-santri masa silam, namun keunggulan yang demikian tidak dapat bertahan lama di hati orang-orang yang melihat, sebab santri dalam kacamata masyarakat memanglah seorang teladan dari segi akhlaknya dan sisi spiritualisnya.

Pondok pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Selatan putri adalah salah satu tempat yang di dalamnya terjadi krisis spiritual. Tersedianya beragam makanan cepat saji, toko-toko baju *trademark*, dan beragam hal-hal lain nyatanya adalah sedikit hal yang dapat menumbuhkan sisi *hedonisme* dan *materialisme* dalam diri seorang santri. Dilihat faktanya ialah benar bahwa penilaian beberapa santri *kona* (lama) terhadap santri baru ialah terkikisnya kesederhanaan, dan sikap *qana'ah* dalam diri seorang santri. Terlebih banyaknya pelanggaran berat yang dilakukan (kenakalan), serta kegiatan *ubudiyah* yang tidak lagi dilakukan dengan penuh penghayatan.

Memandang problematika yang terjadi, maka penelitian ini diadakan untuk mencoba menumbuhkan kesadaran yang lebih mendalam terhadap spiritualitas dalam diri seorang santri dan dikemas dalam perlakuan meditasi musik sufistik. Menurut Hendro Prabowo, pada tahun 2007 meditasi banyak mencuri perhatian para akademis di Eropa dan Amerika, terutama meditasi *transendental* yang efeknya dapat menghadirkan kebahagiaan dan kejernihan hidup (Prabowo, 2007). Selain itu perlakuan tersebut secara umum meditasi merupakan salah satu upaya pengembangan spiritual yang tidak umum dilakukan di pondok pesantren. Tidak sebagaimana kegiatan latihan olah spiritual yang lain, seperti mengaji dan ibadah sunnah yang telah menjadi kegiatan umum di pondok pesantren. Selain itu kegiatan meditasi juga akan melibatkan peran besar otak, sehingga apabila kegiatan ini dilakukan secara kontinu dapat memperbanyak produksi hormon *serotonin* dan *dopamine*, yakni hormon yang berfungsi meningkatkan ketenangan dan kebahagiaan (Rukasa, 2013).

Penambahan nuansa musik sufistik dalam perspektif Sufi India, Hazrat Inayat Khan diyakini akan membuat meditator semakin dapat memfokuskan pikiran. Selain itu beliau juga berujar bahwa musik merupakan salah satu sarana yang dapat bersentuhan dengan sisi terdalam dalam diri manusia (spiritualitas) (Yulianti, 2004). Mukti Ali mengutip pula pandangan beberapa sufi terkait musik yang dijelaskan bahwa musik adalah alat-alat yang dapat membuat diri lupa pada segala sesuatu selain Tuhan (*al-malahi*). Sekalipun para *fūqaha* memaknai sebaliknya, yakni alat-alat yang membuat diri terlena hingga melupakan Tuhan, namun penilaian tersebut tetap tidak menjadi patokan utama dikarenakan alat musik adalah sesuatu yang sangat netral, artinya ia bergantung kepada siapa yang memainkannya (Ali, 2015).

Ciri khas elaborasi meditasi bernuansa sufistik dengan musik yang juga mengandung nilai-nilai sufistik merupakan sebuah garis besar perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang lain. Selain itu pengkajian secara kuantitatif terhadap kesadaran spiritual minim dilakukan tidak sebagaimana penelitian dengan perlakuan meditasi secara umum, seperti halnya penelitian Aep Saepudin tentang “Meditasi MEDSEBA dan Fenomena Krisis Spiritual Manusia Modern”. Dalam penelitian kualitatif tersebut, Aep Saepudin memaparkan secara rinci mengenai efek kegiatan MEDSEBA (Meditasi Sehat dan Bahagia) yang diperoleh dari wawancara intensif dengan salah satu penggerak komunitas tersebut, yakni Setyo Hajar Dewantoro. Beliau menuturkan bahwa salah satu efek dari meditasi tersebut ialah jiwa seseorang akan lebih terhubung dengan dimensi spiritual yang ada dalam dirinya, sehingga keyakinan dalam beragama semakin kuat dan mapan (Saepudin, 2020).

Selain itu terdapat pula penelitian Martinus Ekonugroho yang meneliti efek kegiatan meditasi rutin di SMP Santa Maria Surabaya. Dalam penelitian yang dikaji dengan pendekatan kualitatif studi kasus ini dijelaskan bahwa SMP Santa Maria telah dua tahun melaksanakan kegiatan meditasi tepat pada jam 11.00 WIB terhitung sejak 2016-2018 (2018; tahun penyelesaian penelitian). Kegiatan ini dilakukan oleh seluruh penghuni sekolah tanpa terkecuali. Efeknya sangat terasa oleh para guru dan karyawan sekolah, yang melihat bahwa kepedulian siswi terhadap lingkungan, kerajinannya, serta kecerdasannya terus mengalami perbaikan dan bertahan dalam kurun waktu yang cukup lama. Dari hal tersebut kemudian meditasi dijadikan kegiatan rutin di SMP Santa Maria Surabaya (Ekonugroho, 2018).

Adapun penelitian secara kuantitatif eksperimen nyatanya juga banyak yang melakukan praktek meditasi, semisal Lono Wijayanti dkk. mengenai perlakuan meditasi dengan diiringi musik yang bernuansa religi terhadap peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi di Desa Gadung Driyorejo Gersik (Wijayanti, 2020).

Kemudian Lilis Komariyah dkk. juga melakukan praktek yang serupa dengan Lono, akan tetapi pengaruhnya dilihat pada penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di PP. Darul Muttaqien II Tangerang. Kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan hasil akhir yang signifikan dengan perolehan nilai $p = 0,000 < 0,05$ (Komariyah, 2020).

Terdapat pula penelitian Mohammad Arif Ifandi, dan indah Verawati. *Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Club Pencak Silat Garuda Sakti* (Ifandi dan Verawati, 2021). Rosa Damayanti, Indah Lestari, Catur Prasastia. *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Klasik Terhadap Peningkatan GCS Pasien Stroke Hemoragik* (Damayanti, t.t.). Indah Sri Wahyuningsih, Fitria Indah Janitra, Erna Melastuti. *Efektivitas Musik Nature Sounds dan Zikir Terhadap Penurunan Depresi Pasien Kanker Payudara* (Wahyuningsih, 2020). dan Utami Dwi Yusli, dan Nurullya Rachma. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia* (Yusli dan Rachma, 2019) yang secara keseluruhan menunjukkan hasil signifikan terhadap pengaruh dari variabel *independent* pada variabel *dependent*.

Penelitian-penelitian di atas dengan pengkolaborasi teknik meditasi menggunakan musik maupun menggunakan musik saja tanpa meditasi, terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah fisik dan psikis. Oleh karena itu, penelitian ini kemudian akan mengelaborasi meditasi dengan musik yang berjenis sufistik perspektif Hazrat Inayat Khan untuk dilihat pengaruhnya terhadap peningkatan kualitas kesadaran spiritual. Terlebih hal tersebut dilakukan untuk mengatasi krisis spiritual untuk menghadirkan pribadi yang berkesadaran tinggi, sehingga nilai-nilai kemanusiaan dapat diwujudkan sebagaimana mestinya.

Pentingnya melakukan penelitian ini di pesantren dikarenakan pesantren juga membutuhkan peningkatan dimensi spiritual pada santri-santrinya. Modernisme, hedonisme, dan hal-hal negatif yang dibawa santri dari teman-teman dunia luar pesantren ataupun melalui interaksinya dengan gadget saat pulang ke rumah membuat nilai-nilai kesantrian kian terkikis. Pencegahan penggerogotan sisi tersebut perlu untuk diperhatikan, mengingat santri merupakan teladan yang akan turun di tengah-tengah

masyarakat sebagai figur *copy paste* seorang Kyai. Hal tersebut dikarenakan santri pasti menjalani komunikasi yang sangat intens dengan Kyai, serta tunduk terhadap segala hal yang diperintahkan kepadanya (Susanto dan Muzakki, 2016). Maka dari analisis urgensi serta keefektifan perlakuan, penelitian ini akan menitikfokuskan pada penelitian berjenis kuantitatif eksperimen, yakni “Pengaruh Meditasi Musik Sufistik terhadap Kualitas Kesadaran Spiritual Santri PP. Annuqayah Lubangsa Selatan Putri”.

Secara bahasa, meditasi berasal dari bahasa latin *mediant* dengan akar kata *med* yang artinya “pikiran” dan “perhatian” (Hamzah, 2015). Jika dikaitkan dengan proses sufistik, meditasi adalah *tafakkur* (Al-Ghazali, t.t.). Al-Ghazali menyinggung tafakkur dalam kitabnya *Ihya’ Ulum al-Din* juz 4 sebagai berikut:

ان الفكر هو مفتاح الانوار ومبدأ الاستبصار وهو شبكة العلوم ومصيدة المعارف والفهوم

Dalam Al-Qur’an, Allah juga menyinggung tentang tafakkur. Dia selalu menganjurkan hamba-hamba-Nya untuk bertafakkur mengenai diri-Nya dan alam semesta, salah satunya ialah yang tertera dalam surat Ali Imran ayat 190-191:

ان في خلق السموت والارض واختلاف الليل والنهار لآيت لاولى الالباب (190)

الذين يذكرون الله قياما وقيودا و على جنوبهم ويتفكرون في خلق السموت والارض. ربنا ما خلقت هذا باطلا. سبحانه فقتنا عذاب النار (191)

Ayat di atas mengandung arti tentang *tafakkur*. Disinggung bahwa dalam penciptaan langit dan bumi, malam dan siang serta segala hal yang terjadi di alam semesta merupakan aktivitas yang tidak diciptakan secara sia-sia. Sesungguhnya dengan penciptaan yang sedemikian sistematis, Allah ingin mengajak hamba-Nya untuk berfikir mengenai tanda-tanda keberadaan dan kebesaran-Nya. Sehingga dengan kegiatan tafakkur tersebut hati seorang hamba akan selalu mawas dan semakin meyakini akan keberadaan serta keagungan Allah melalui semua ciptaan-Nya.

Adapun penjelasan secara ilmiah mengenai kaitan meditasi dengan aktivitas yang terjadi di otak adalah penjelasan guru besar LP2SDM-RTD (Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia - Radiasi Tenaga Dalam) dalam salah satu karyanya. Beliau menjelaskan bahwa meditasi merupakan aktivitas yang melibatkan otak, sehingga terdapat beberapa hormon yang meningkat saat proses meditasi berlangsung. Salah satu hormon yang paling banyak beraktivitas adalah hormon *serotonin* dan *dopamine*. Kedua hormon tersebut berperan untuk meningkatkan rasa tenang dan bahagia.

Dalam prosesnya, meditasi dalam satu kali perlakuan tidak akan merangsang banyaknya aktivitas peningkatan hormonal. Namun apabila meditasi telah berlangsung beberapa kali, maka energi hormonal akan meningkat menjadi 10.000 kali energi dari keadaan normalnya. Dengan peningkatan yang terjadi aktivitas energi hormonal yang meningkat tersebut dapat merangsang aktifnya *God Spot* yang dapat membawa individu pada pengalaman kesadaran spiritual tertinggi hingga terhubung dengan Tuhan (Rukasa, 2013).

Rd. Aas Rukasa dalam serangkaian latihan di lembaga LP2SDM-RTD juga melakukan meditasi. Beliau memandang meditasi sebagai sebuah proses transformasi diri pada kesadaran ke tingkatan-tingkatan yang tinggi (Rukasa, 2013). Namun dalam hal ini beliau tidak menetapkan definisi meditasi secara statis. Definisi meditasi bisa saja sangat luas, semisal ada orang yang melakukan aktivitas tertentu dengan penghayatan yang cukup mendalam, dengan tanpa sadar dia telah melakukan meditasi, yang dalam pengkategorianya dinamakan meditasi dinamis. Contoh lain adalah saat seseorang melakukan gerakan-gerakan badan yang dinamis, seperti tarian Darwis dan penari balet hingga mengalami proses transformasi kesadaran, maka orang tersebut dikatakan bermeditasi (Rukasa, 2013).

Berbicara mengenai musik untuk proses penyembuhan menggunakan alat musik tertentu, para *fuqaha* dan *teolog* memaknai alat musik sebagai *al-malahi* (alat-alat pelupa), yakni alat-alat yang membuat diri lupa pada Tuhan. Sedangkan para sufi memaknai hal tersebut sebagai alat musik yang dapat membuat diri lupa pada segala hal selain Tuhan; ekstase bersama Tuhan. Dua pandangan tersebut membuktikan dua kubu yang berbeda pandang dan fleksibilitas terhadap dunia seni musik. Para *fuqaha* cenderung mengharamkan umat Islam untuk memainkan alat musik karena dapat melenakan dan mengundang maksiat. Pandangan tersebut mungkin berangkat dari lingkungan mereka yang pada saat itu, khususnya yang pernah terjadi di Arab; musik, tari, dan perempuan selalu merupakan satu kesatuan melihat pengguna musik mengarahkan musik pada hal-hal yang negatif. Mereka kemudian menutup mata terhadap esensi musik karena telah tidak menyukai alat musik. Padahal jika dilihat itu hanya sebuah alat yang netral, kecuali jika ia dimainkan oleh seseorang, maka nilai positif dan negatifnya akan terlihat, tergantung oleh siapa alat musik itu dimainkan dan untuk apa ia dimainkan (Ali, 2015).

Sekalipun para *fuqaha* dan *teolog* menolak alat-alat musik atau bahkan musik itu sendiri, para sufi dalam dunia meditasi memfungsikan musik sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan daya konsentrasi (Khan, 2002). Ia bekerja sebagai pembuai agar manusia tidak disibukkan dengan pikiran-pikirannya, sehingga ia (manusia) mengikuti ritme dan harmoni yang dibawa oleh musik yang didengarkan. Oleh sebab musik sangat mempengaruhi jiwa pendengarnya, maka dalam proses meditasi pada penelitian ini yang ditujukan untuk mencapai kesadaran spiritual haruslah digunakan musik yang sesuai, karena salah satu fungsi musik ialah dapat mengantarkan pendengarnya pada kondisi spiritual (Khan, 2002).

Dalam pandangan umum musik selalu dikaitkan dengan seni, maka untuk menghasilkannya diperlukan alat-alat. Sedangkan jika musik dikorelasikan dengan para sufi, khususnya dalam pandangan Sufi India Hazrat Inayat Khan, untuk dikatakan sebagai sebuah musik tidak harus selalu menggunakan alat. Sesuatu yang paling penting dalam musik adalah bunyi. Dan bunyi bisa berasal dari mana saja dan apa saja; ritme detak jantung, hembusan nafas, angin, hujan, burung berkicau, tangisan seorang bayi yang baru lahir, semuanya dikategorikan sebagai musik karena musik bagi beliau adalah sebuah seni surgawi.

Kesadaran adalah suatu sikap tanggap terhadap perubahan yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang. Ia merupakan sistem kontrol yang ada dalam diri manusia dan membuat ia sanggup mengemban amanah *kekhalifahan* dari Sang Pencipta (Rukasa, 2013). Sebagaimana yang tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 30, sebagai berikut:

واذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة. قلوا اتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء، ونحن نسير بحمدك ونقدس لك. قال إني أعلم ما لا تعلمون (30)

Dan (ingatlah) ketika tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi”. Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang-orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?”. Dia berfirman, “sungguh Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”. (QS. 2:30)

Pada dasarnya kesadaran memiliki cakupan yang sangat luas karena ia adalah potensi dasar dalam diri manusia yang jika dikembangkan dengan baik, maka manusia akan menjadi pribadi yang paripurna. Jika divisualisasikan, kesadaran dalam diri manusia adalah ibarat air bagi ikan. Oleh karena kesadaran berkorelasi dengan pikiran,

maka air yang jernih (pikiran yang sehat) akan membuat ikan sehat (kesadaran yang sehat). Namun, saat diri tidak dapat memfilter arus informasi yang masuk dalam pikiran dan bahkan terpengaruh pada pikiran orang lain, maka pikiran akan keruh hingga mempengaruhi kesadaran (Rukasa, 2013).

Eckhart Tolle juga menyinggung hal yang hampir sama, yakni bahwa kesadaran adalah gerbang menuju sesuatu yang paling tinggi (red: spiritualitas), namun dalam hal ini Tolle mengungkap bahwa egolah yang menjadi penghambat utama bagi perkembangan kesadaran. Pikiran, emosi, dan memori ada dalam ego. Keakuan tidak akan pernah menjelaskan jati diri manusia yang sebenarnya, ia justru akan membawa manusia pada tataran *unconsciousness* (Margitics, 2019). Maka untuk menuju pada kesadaran yang lebih baik, manusia harus memiliki sistem kontrol (pikiran) yang baik dalam diri, agar semua atribut yang diberikan oleh Tuhan dapat dikendarai dan dijadikan alat untuk lebih dekat pada-Nya.

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif *true eksperimental design* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Teknik pengambilan sampelnya ialah menggunakan *random assignment* dengan jumlah populasi sebanyak 72 mahasiswi santri yang bermukim di PP. Annuqayah Lubangsa Selatan Putri. Jumlah sampel terpilih dalam penelitian ini ialah 20 orang, dengan rincian 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kriteria, yaitu tercatat sebagai santri yang sedang bermukim di PP. Annuqayah daerah Lubangsa Selatan Putri, sedang menempuh studi jenjang Perguruan Tinggi (PT) di Institut Ilmu Keislaman Annuqayah, rata-rata usia termasuk remaja akhir hingga dewasa awal, berjenis kelamin perempuan, dan tidak sedang bergiat di komunitas perguruan silat atau tenaga dalam (khususnya Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia-Radiasi Tenaga Dalam)

Meditasi musik sufistik yang akan dijadikan *treatment* dilangsungkan sesuai jadwal yang telah disepakati bersama subjek penelitian dan telah mendapat persetujuan dari pengurus pesantren terkait. Proses pelaksanaannya kurang lebih 9 hari yang dibagi dalam 3 minggu (satu minggu dilakukan 3 kali meditasi musik sufistik). Proses pelaksanaan *pretestnya* dilaksanakan secara serempak kepada seluruh populasi. Kemudian setelah keseluruhan skor diketahui, dilakukanlah roudomisasi nomor responden untuk pemilihan subjek penelitian.

Perlakuan meditasi musik sufistik yang dilakukan melibatkan fisik, emosi dan psikis untuk mentransformasi kesadaran pada tingkat yang lebih baik sesuai prosedur pelatih LP2SDM-RTD dengan diiringi musik yang bernilai sufistik perspektif Hazrat Inayat Khan. Ada beberapa tahapan yang dilakukan saat melakukan meditasi, yang pertama adalah ahap pra editasi. Diawali dengan memperbaiki posisi duduk saat meditasi hingga olah pernapasan yang difungsikan untuk melancarkan sirkulasi darah, sehingga pikiran dan semua syaraf tidak tegang. duduk bersila dengan posisi tangan di batas antara paha dan lutut menghadap ke atas dan antara jari tengah dan jempol dipertemukan. Badan dan kepala dalam posisi tegak dan mata terpejam. Tahap kedua adalah tahap permulaan meditasi, di tahap permulaan ini para meditator diinstruksi untuk menarik napas perlahan lalu buang perlahan sebanyak 3 kali. Untuk selanjutnya dilakukan pembacaan syahadat, istighfar, dan shalawat. Kemudian meditator diinstruksi untuk berniat mengaktifkan 7 cakra secara bertahap dari yang paling dasar hingga yang paling atas (psikolobus dasar, psikolobus tantian, psikolobus solar plexus, psikolobus jantung, psikolobus tenggorok, psikolobus ajna, dan psikolobus mahkota). Penyelarasan dan pengharmonisan menjadi langkah selanjutnya sebelum menuju pada tahap inti meditasi. Selanjutnya adalah tahap inti meditasi, dalam tahap ini meditator diarahkan pada fase menunggalkan Tuhan serta meluruskan niat dan tujuan pada-Nya. Kemudian meditator diminta membaca satu dzikir di meridian utama (sumsum tulang belakang). Menjadikan dzikir menyatu dalam napas dan do'a. Meditator kemudian diinstruksi untuk berniat mengeluarkan aura seluas-luasnya seperti bulatan bola dan semakin melebar seiring dengan kuatnya bacaan dzikir. Bacaan tersebut diperkuat hingga diri merasakan kenikmatan bersama-Nya. Adapun tahap terakhir adalah tahap akhir meditasi, di tahap terakhir meditator diminta untuk menutup meditasi dengan membaca shalawat sebanyak-banyaknya di ajna, untuk ditujukan pada seluruh alam. "Tarik napas panjang, buang perlahan sebanyak 3 kali. Kosongkan. Buka mata perlahan. Meditasi selesai".

Selama proses meditasi dilakukan, pada minggu pertama meditator diinstruksi untuk mendengarkan bunyi yang ada di sekitarnya (bunyi kicau burung, angin berhembus, tetes air, dan semua hal yang ada disekitarnya) hingga pada bunyi yang ada di dalam dirinya (bunyi napas, detak jantung, hingga merasakan aliran darah di seluruh tubuh). Kemudian di minggu kedua dilakukan pemutaran *Isochronic Tones* Asma'ul Husna oleh Rd. Aas Rukasa. Pada minggu terakhir/puncak meditasi, meditator dibebaskan dari instruksi bunyi. Meditator pada tahap ini diberadakan pada situasi

hening untuk mencoba menyadari keberadaan Tuhan yang non-dimensional. Untuk panduan lengkapnya telah terdapat modul khusus “*Upgrading Spiritual Consciousness Quality*” yang disusun oleh peneliti untuk penyempurnaan panduan praktek penelitian.

Proses pelaksanaan *posttest* dilakukan secara serempak oleh 20 responden penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas kesadaran spiritual ialah Skala Kesadaran Spiritual milik Ferenc Margitics yang berlandaskan pada teori Eckhart Tolle. Terdapat 14 item terpilih dari 16 item yang telah diuji validitas dan realibilitasnya, sehingga terdapat dua item yang gugur.

Tabel 1: Rangkuman Hasil Penyebaran Item Setelah Diuji

No	Aspek	Item		Jumlah
		Shahih	Gugur	
	<i>Ego-dyastole</i>	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	-	8
	<i>Alert Consciousness in The Present</i>	2, 5, 16	6	4
	<i>Transcending The Function of Ego</i>	3, 4, 7	1	4
	TOTAL			16

Pengujian skala dilakukan sejak tanggal 17-18 Februari 2022 M. pada 40 mahasiswi INSTIK Annuqayah yang tersebar di beberapa kompleks PP. Annuqayah; 6 orang kompleks Latee II, 8 orang kompleks Lubangsa Tengah, 10 orang kompleks Kusuma Bangsa Putri, 9 orang kompleks Al-Idrisi, dan 7 orang kompleks Lubangsa Selatan Putri (yang tidak tergolong populasi penelitian). Hasil akhir uji keandalan skala menggunakan bantuan IBM SPSS Statistik 21 diperoleh *Cronbach's Alpha* 800 dan termasuk pada kriteria sangat kuat merujuk pada interpretasi koefisien korelasi milik Sugiyono.

Untuk mengetahui rumusan masalah dalam penelitian digunakanlah uji T, yakni *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test*. Kedua uji tersebut

tergolong uji parametrik, maka persyaratan yang harus terpenuhi sebelum melakukan pengujian ialah data harus terdistribusi normal. Oleh karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 30, maka analisis normalitasnya menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan *Asymp. Sig (2-tailed) > level of significant (0,05) = test distribution is normal* (Siregar, 2014).

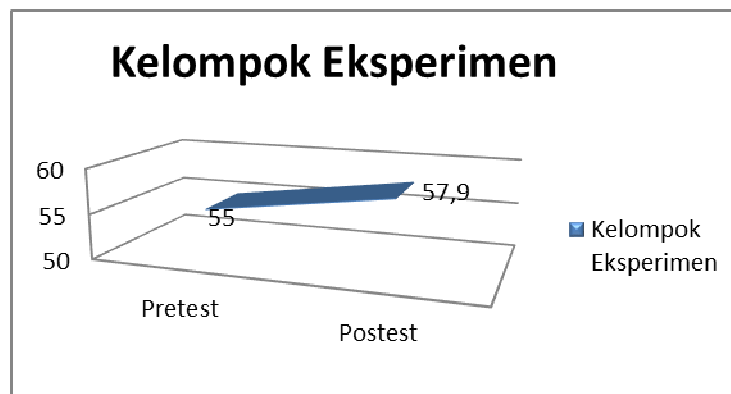
Sebagai salah satu teknik pendalaman dalam menganalisis hasil berikut kerepresentatifan skala yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti mencoba mengkaji efek yang terjadi melalui wawancara singkat kepada responden. Wawancara yang akan digunakan untuk menggali perkembangan responden ialah seputar ibadah shalat. Sudut pandang tersebut dinilai telah cukup mewakili ketiga aspek yang dijadikan tolak ukur kesadaran spiritual dalam skala Ferenc Margitics. Terlebih peneliti mencoba mendalami sejauh mana responden memahami skala yang digunakan jika ia dibaca dari sudut pandang yang sangat familiar dengan aktivitas kepesantrenan.

Terdapat tiga aspek yang dijadikan tolak ukur penilaian dalam skala kesadaran spiritual Ferenc Margitics, yakni *Ego-dyastole*, *Alert of Consciousness in The Present*, dan *Transcending The Function of Ego*. Berikut penjabaran singkat keterkaitan ketiga aspek dengan ibadah shalat; *Ego-dyastole* (penurunan fungsi ego), ketika seseorang menikmati setiap gerakan dan bacaan dalam shalat hingga dia tidak lagi merasa dikejar-kejar waktu karena suatu kesibukan, maka pada dasarnya dia telah mengalami penurunan fungsi ego. Ia tidak lagi terburu-buru untuk menyelesaikan shalat. Pemikirannya terkendali dengan gambaran semisal “shalat tidak akan memakan waktu selama sebagaimana saat diri di luar shalat”.

Kemudian dari aspek *Alert of Consciousness in The Present*, yakni peningkatan yang semakin baik jika seseorang saat shalat mampu menyatu dengan waktu di saat dia melaksanakan shalat tanpa memikirkan hal-hal yang telah lalu atau hal-hal yang akan datang. Sebenarnya penjabaran pendalaman dalam sudut pandang shalat antara aspek pertama dan kedua hampir sama, namun yang membedakannya adalah dari segi pengendalian (di aspek pertama), sedangkan di aspek kedua adalah penyatuan dengan waktu yang terjadi. Pada aspek ke tiga, *Transcending The Function of Ego*, ialah ketika seseorang tidak hanya mengalami penyatuan, tapi ia tidak lagi terpaut pada segala hal yang terjadi disekitarnya ketika dia sedang shalat.

Kualitas Kesadaran Spiritual Pada Kelompok Eksperimen

Setelah pada tanggal 19-20 Februari dilakukan *pretest* kepada seluruh populasi, kemudian pada tanggal 25 Februari-10 Maret dilaksanakan *treatment* pada kelompok eksperimen dan diakhiri dengan pelaksanaan *posttest* secara serempak (seluruh responden) pada tanggal 12 Maret, maka barulah seluruh perolehan data dapat dirampungkan dan dianalisis. Berdasarkan hasil analisis pengaruh yang disebabkan oleh perlakuan terhadap kelompok eksperimen diperoleh peningkatan sebesar 02,9. Berikut sajian datanya menggunakan grafik:



Gambar 1: Grafik Pengukuran Kesadaran Spiritual Kel. Eksperimen

Hasil pengukuran kesadaran spiritual pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 66, skor bernilai sedang adalah 56, sedangkan yang terendah adalah 49. Rerata hasil *pretest*nya sebesar 55, sedangkan *posttest*nya sebesar 57,9. Jika dihitung berdasarkan jumlah respondennya, maka santri mahasiswi yang kesadaran spiritualnya rendah ialah sebanyak 3 orang (30%), sedang 2 orang (20%), dan tinggi 5 orang (50%).

Kemudian untuk hasil *posttest*nya ialah telah tidak terdapat santri mahasiswi yang kesadarannya rendah, namun telah meningkat dari sedang sebanyak 5 orang (50%) dan tinggi sebanyak 5 orang (50%). Akan tetapi dari hasil *posttest* ini pula diketahui 2 orang (20%) yang awalnya berada pada tingkat kesadaran yang cukup baik, mengalami penurunan.

Dalam penelitian ini dilakukan pula Uji T yang salah satunya ialah *paired sample test*. Dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 21, berikut hasilnya:

Gambar 2: Output Paired Sample Test

	Mean		Std. Deviation		Minimum		Maximum	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Mean	55,000	57,900	10,000	10,000	49,000	66,000	49,000	66,000
Std. Deviation	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
Minimum	49,000	50,000	49,000	50,000	49,000	50,000	49,000	50,000
Maximum	66,000	66,000	66,000	66,000	66,000	66,000	66,000	66,000

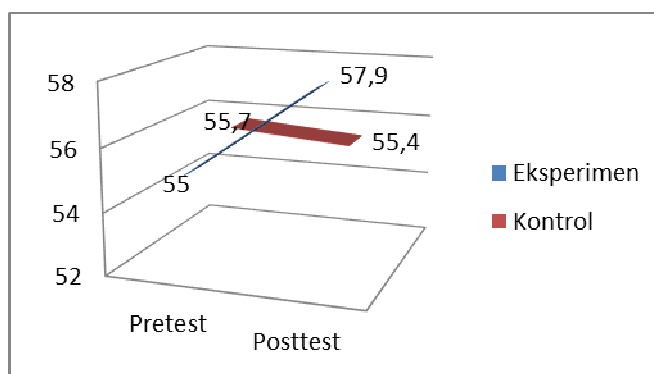
Dari output tersebut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,041 < level\ of\ significant\ 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. 0,041 menunjukkan adanya pengaruh yang terjadi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa meditasi musik sufistik.

Perbandingan Signifikansi Pengaruh dengan Kelompok Pembanding

Perincian data perolehan pada kelompok kontrol ialah hasil pengukuran kesadaran spiritual antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan skor terendah adalah 40, skor sedang 55, dan skor tertinggi adalah 69. Rerata hasil *pretest* pada kelompok kontrol ialah 55,7, sedangkan untuk *posttest* ialah 55,4.

Pengukuran akhir *pretest* menunjukkan bahwa mahasiswi santri yang berada pada kesadaran spiritual yang rendah sebanyak 4 orang (40%), sedang 2 orang (20%), dan tinggi 4 orang (40%). Sedangkan pengukuran akhir *posttest* menunjukkan 5 orang (50%) berkesadaran rendah, 2 orang (20%) kategori sedang, dan 3 orang (30%) kategori tinggi. Hasil tes secara menyeluruh pada kelompok kontrol menunjukkan perbedaan rerata pada *pretest* dan *posttest* ialah sebesar 0,3.

Kemudian jika antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan perbandingan berdasarkan akumulasi nilai yang didapat, maka dapat dikatakan terdapat perbedaan, namun tidak cukup besar. Diketahui jumlah nilai *pretest* pada kelompok eksperimen sebesar 550, sedangkan jumlah hasil *posttest*nya sebesar 579. Jadi selisih nilai antara *pretest* dan *posttest* ialah sebesar 29. Sedangkan untuk kelompok kontrol dengan jumlah hasil *pretest* sebesar 557 dan *posttest* sebesar 554, maka selisih nilainya ialah 3. Berikut penyajian datanya secara grafis:



Gambar 3: Grafik Perbandingan Hasil Pengukuran dengan Kelompok Pembanding

Hasil tersebut kemudian didukung oleh hasil output dari *Independent Sample T-test* yang menunjukkan ketidaksignifikanan nilai perbandingan yang diperoleh antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Nilai signifikansi yang diperoleh ialah sebesar 0,026 dan $0,0261 > 0,05$. Maka berdasarkan pedoman penagmbilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sedangkan H_a ditolak.

Gambar 4: Output Independent Sample Test

	Statistik Deskriptif				Statistik Uji		Nilai Signifikansi (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	N	Sum of Squares	t	df	Exact Sig.	Asymp. Sig.
Posttest: Kemampuan Berpikir Kritis	40,000	4,472	10	200,000	2,000	9	,026	,0261
Posttest: Kemampuan Berpikir Kritis	41,800	4,581	10	200,000	2,000	9	,026	,0261

Pembahasan

Kesadaran merupakan sesuatu yang sangat penting dalam diri manusia dan harus dikembangkan ke arah yang lebih baik. Menurut Kang Aas, manusia yang telah dibekali potensi untuk berkesadaran secara penuh seharusnya mampu memanfaatkan hal tersebut untuk membawa kemaslahatan bagi dirinya sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Pentingnya kesadaran itu sendiri dikarenakan makna “sadar” yang mencerminkan suatu keadaan yang tanggap terhadap segala hal yang terjadi di masa itu (masa sekarang), mencermati serta menyatu tanpa menghadirkan dua pikiran dalam satu waktu (Rukasa, 2013). Dengan demikian, seseorang benar-benar akan mengalami keterjalinan yang kuat dengan realita yang terjadi di sekitarnya. Tidak akan ada pengabaian serta distorsi pikiran oleh hal-hal yang tidak sedang terjadi padanya. Sehingga diri akan terkontrol karena telah berkesadaran tinggi dan menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri serta lingkungannya.

Pencapaian hal tersebut salah satunya ialah dapat diperoleh melalui meditasi. Imam Al-Ghazali juga menuturkan dalam salah satu karyanya, bahwa salah satu proses untuk menuju pada kebahagiaan adalah dengan mengenal diri sendiri, kemudian mengenal Tuhannya. Kondisi yang demikian tentu merupakan bagian dari kesadaran dengan spesifikasi kesadaran spiritual. Tertera dalam kitabnya sebuah jalan yang mungkin beliau tempuh untuk menuju kebahagiaan dengan mengenal Tuhan. Berikut bunyinya:

فإذا جلس في مكان خال وعطل طريق الحواس، وفتح عين الباطن وسمعه، وجعل القلب في منا سبة عالم الملكوت، وقال دائماً: "الله، الله، الله" بقلبه دون لسانه، إلى أن يصير لا خبر معه من نفسه ولا من العالم، و يبقى لا يرى شيئاً إلا الله سبحانه وتعالى

Dari kutipan tersebut beliau menuturkan bahwa dengan duduk di tempat yang sepi, membatasi aktivitas indra serta memfokuskan diri pada dimensi batin dan pendengaran dengan diiringi dzikir (lafadz Allah), maka dengan kesungguhan latihan tersebut akan membawa diri pada kenikmatan *bermusyahadah* dengan Allah (Al-Ghazali, 2020).

Kegiatan tersebut pada dasarnya sama dengan aktivitas meditasi. Saat kondisi diri tengah menghayati suatu aktivitas, semisal menari, menyanyi dan menulis, menurut Kang Aas dirinya telah memasuki kondisi meditatif, yakni saat tubuh rileks namun tingkat kewaspadaan tinggi. Jenis meditasi di atas yang diutarakan oleh Al-Ghazali—dikategorikan sebagai meditasi statis, yakni tubuh tidak bergerak, sedangkan hati dan pikiran selalu diarahkan untuk mengingat sesuatu (dalam hal ini diarahkan untuk mengingat Allah).

Dalam penelitian mengenai *Pengaruh Meditasi Musik Sufistik Terhadap Kualitas Kesadaran Spiritual Santri PP. Annuqayah Lubangsa Selatan Putri* terdapat pengaruh yang dirasakan oleh responden dan hasilnya tertera secara kuantitatif dalam output uji T yang dilakukan. Setelah dianalisis pembacaan dari hasil perlakuan yang diterapkan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan dua hasil pembahasan, yakni adanya pengaruh perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan perbandingan dua kelompok sampel terkait. Dengan menyimpulkan hasil analisis melalui bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 21* peneliti dapat menjabarkan sebagaimana berikut:

Pengaruh Meditasi Musik Sufistik Terhadap Peningkatan Kualitas Kesadaran Spiritual Pada Kelompok Eksperimen.

Kelompok eksperimen dalam penelitian ini ialah 10 orang mahasiswi santri yang diberikan *treatment* berupa meditasi musik sufistik selama 3 hari dalam setiap minggu (tiga minggu) sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Perlakuan tiga jenis meditasi yang diberikan ialah bertujuan untuk mencoba melihat adanya pengaruh hal tersebut terhadap peningkatan atau penurunan kualitas kesadaran spiritual subjek terkait.

Sebagaimana beberapa pedoman yang menjadi acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini, sebelum dilakukan perlakuan terhadap subjek maka

diberilah terlebih dahulu sebuah alat ukur untuk mengukur kualitas kesadaran spiritual. Setelah hasil diketahui barulah dilaksanakan perlakuan yang dimaksud dan pengukuran yang serupa harus dilakukan pula untuk mengetahui perkembangan kualitas kesadaran spiritual subjek penelitian.

Setelah hasil pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*Posttest*) diketahui, maka untuk mengukur ada tidaknya pengaruh dianalisislah kedua hasil tersebut dengan *Paired Sample T-test* melalui bantuan IBM SPSS 21. Hasil yang dicantumkan dalam output pengujian menunjukkan adanya pengaruh yang dihasilkan setelah adanya perlakuan, yakni dengan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$ *level of significant*. Pada pedoman yang digunakan dalam membaca nilai signifikansi tersebut diperoleh kesimpulan “diterimanya hipotesis kerja /alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0) ditolak”.

Antara *pretest* dan *posttest* yang diukur pada kelompok eksperimen nyatanya tidak seluruh responden mengalami peningkatan. Terdapat 2 responden, yakni R5 dan R10 mengalami penurunan saat dilakukan pengukuran kembali. Nilai *pretest* R5 ialah 59, sedangkan *posttestnya* 54. Jika diperinci dalam kriteria penilaian hasil pengukuran kesadaran spiritual, maka dapat disimpulkan bahwa R5 mengalami penurunan kontinuitas pada aspek *Transcending The Function of Ego* (item ke-3 dan 5) dan aspek *Alert Consciousness in The Present* (item 14). Kemudian pada aspek *Ego-Dyastole* yang seharusnya mengalami penurunan, R5 justru mengalami peningkatan (item *unfavorable* 7, 9, 10) kontinuitas.

Kemudian untuk R10 yang juga mengalami penurunan, nyatanya banyak mengalami peningkatan pula di aspek *Ego-Dysatole* (item *unfavorable* 6, 8, 9, 10, 13). *Pretest* yang awalnya menunjukkan nilai 57 turun saat *posttest* menjadi 55. Namun tingkat penurunannya tidak sebesar R5. Penurunan-penurunan tersebut dapat pula disebabkan oleh beberapa faktor, yakni karena responden telah menghafal atau mengingat jawaban sebelumnya serta mengira bahwa simbol angka dalam skala adalah sama dengan nilai yang akan diinput untuk mengukur kesadaran spiritual (red: terkecoh). Dapat pula disebabkan oleh faktor internal responden (karakter bawaan, permasalahan, dan kebugaran fisik) ataupun faktor lingkungan responden.

Selain menganalisis menggunakan hasil alat ukur dalam penelitian, sebagai salah satu titik pendalaman serta melihat dari sudut pandang pengukuran dalam ritual keislaman yang diyakini mampu mengantarkan seseorang pada kondisi spiritualmaka

peneliti mengadakan wawancara singkat terkait perkembangan spiritual dari kacamata ibadah shalat. Penganalisisan masalah dari sudut pandang tersebut pada dasarnya telah mencakup ketiga faktor kesadaran spiritual dalam pandangan Ferenc Margitics. Semisal *Ego-dyastole* (penurunan fungsi ego), ketika seseorang menikmati setiap gerakan dan bacaan dalam shalat hingga dia tidak lagi merasa dikejar-kejar waktu karena suatu kesibukan, maka pada dasarnya dia telah mengalami penurunan fungsi ego. Ia tidak lagi terburu-buru untuk menyelesaikan shalat tersebut ada suatu perkara penting yang harus segera dia selesaikan. Pemikirannya terkendali dengan gambaran semisal “shalat tidak akan memakan waktu selama sebagaimana saat diri di luar shalat”.

Kemudian dari aspek *Alert of Consciousness*, yakni peningkatan yang semakin baik jika seseorang saat shalat mampu menyatu dengan waktu di saat dia melaksanakan shalat tanpa memikirkan hal-hal yang telah lalu atau hal-hal yang akan datang. Sebenarnya penjabaran pendalaman dalam sudut pandang shalat antara aspek pertama dan kedua hampir sama, namun yang membedakannya adalah dari segi pengendalian (di aspek pertama), sedangkan di aspek kedua adalah penyatuan dengan waktu yang terjadi. Pada aspek ke tiga, *Transcending The Function of Ego*, ialah ketika seseorang tidak hanya mengalami penyatuan, tapi ia tidak lagi terpaut pada segala hal yang terjadi disekitarnya ketika dia sedang shalat.

Oleh karena beberapa alasan tersebut maka peneliti merasa perlu melakukan pendalaman dari sudut pandang ritual keislaman. Hal tersebut juga merupakan salah satu upaya peneliti untuk membaca sejauh mana pemahaman para responden terhadap alat ukur SCS jika ia dibaca dari sisi yang berbeda (red: dari sisi yang sangat familiar dalam dunia kepesantrenan), karena dari hasil analisis tersebut peneliti dapat menilai kualitas alat ukur secara kualitatif dalam kecocokannya untuk digunakan di dunia pesantren.

Setelah dilakukan wawancara berikut beberapa penuturan para responden terkait; “*perubahan yang paling saya rasakan itu perasaan saya mudah tersentuh, terutama bak pas dengar orang ngaji sebelum shubuh di toa. Tiba2 saya nangis tanpa tahu kenapa, saya sendiri bingung, tapi suara orang ngaji itu menyentuh*” (Wawancara dengan R2, salah satu anggota kelompok eksperimen, di Guluk-Guluk Lubangsa Selatan Pi di Kantor Pesantren, tanggal 13 Maret 2022). “*Saya itu bak, sepertinya tidak pernah ikut berjama’ah dzuhur, tiba-tiba jadi ingin ikut. Kadang sekalipun baru datang kuliah terus ada teman yang mengajak untuk berjama’ah dzuhur, ya saya ikut. Terus biasanya*

saya tidak pernah mengaji habis shalat, sekarang seperti ada keinginan, jadi saya mengaji. Sampai-sampai saya itu berpikir, kenapa tidak dari dulu saya seperti ini” (Wawancara dengan R7, salah satu anggota kelompok eksperimen, di Guluk-Guluk Lubangsa Selatan Pi di depan Mushalla Baru Lantai Dasar, tanggal 12 Maret 2022). Dari pernyataan tersebut dapat dilihat titik perubahan yang paling dirasakan responden dalam dirinya. Dengan perlakuan meditasi yang dilakukan dalam waktu yang cukup singkat telah mampu membuka ruang kesadaran mereka yang mungkin selama ini tertutup oleh hal-hal lain diluar kesadaran mereka. Sensitifitas juga mengalami peningkatan terhadap sesuatu yang selaras dengan ruh mereka, hingga sebagaimana pernyataan R2 yang tiba-tiba menangis saat mendengar lantunan ayat suci Al-Qur’an.

Selain itu pernyataan dua responden yang dinyatakan mengalami penurunan dalam analisis pengukuran SCS, setelah diwawancarai nyatanya juga mengalami peningkatan yang cukup baik dalam hal ibadah dan kebiasaan buruk yang sering terjadi. Berikut pernyataannya, *“Sekarang kalau ada masalah tidak terlalu saya ambil pusing bak. Dan saya selalu bangun dini hari, kisaran jam 2 atau jam 2.30 (terjadi secara kontinu). Ya....sebenarnya saya takut, tapi mau tidur sudah tidak nyenyak, jadi saya shalat”* (Wawancara dengan R5, salah satu anggota kelompok eksperimen, di Guluk-Guluk Lubangsa Selatan Pi di Mushalla Baru Lantai Dua, tanggal 14 Maret 2022). *“Saya merasa semakin rajin belajar, biasanya saya biasa saja”* (Wawancara dengan R10, salah satu anggota kelompok eksperimen, di Guluk-Guluk Lubangsa Selatan Pi di Mushalla Baru Lantai Dua, tanggal 14 Maret 2022). Dari pernyataan tersebut kedua responden mengalami perkembangan yang cukup baik, sekalipun mereka masih merasa bahwa shalat adalah kewajiban sehingga seperti ada beban yang ditanggung untuk melaksanakan shalat. Berbeda halnya dengan responden lain yang merasakan bahwa mereka butuh untuk melaksanakan shalat karena mereka nyaman tanpa memikirkan bonus yang didapat ketika mereka usai melaksanakan kewajiban.

Perbandingan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari keseluruhan hasil *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh; $KE/KK = pretes - posttest =$ Perkembangan. $KE = 55 - 57,9 = 2,9$. $KK = 55,7 - 55,4 = -0,3$

Jadi rerata dari 2,9 dan -0,3 ialah 1,6. Nilai tersebut kemudian menjadi salah satu tolak ukur bahwa jarak perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

tidak terlalu jauh. Hal tersebut kemudian didukung oleh output *independent Sample T-test* yang menunjukkan nilai yang tidak signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dalam test independen dapat disimpulkan H_a ditolak sedangkan H_0 diterima.

Ketidaksinifikanan test tersebut dianalisis merupakan kurang cakupnya peneliti dalam mengontrol variabel ekstra terhadap kelompok kontrol. Lokasi penelitian yang memang di dalamnya terdapat banyak kegiatan yang mengandung unsur-unsur spiritualitas menjadi salah satu faktornya. Peneliti tidak memungkinkan untuk tidak mengikutsertakan responden penelitian terhadap kegiatan ubudiah yang telah ditetapkan oleh pengasuh, dikarenakan mempertimbangkan ketidakpatutan yang semestinya dilakukan. Peneliti hanya memberi himbauan kepada seluruh kelompok kontrol dan eksperimen untuk tidak melakukan kegiatan ubudiah melebihi kegiatan yang telah diwajibkan di pesantren.

Selain itu pemilihan responden dengan teknik *purposive sampling* dinilai lebih dapat dilihat pengaruh serta perbedaannya, dikarenakan terdapat kriteria yang sangat spesifik dalam menentukan subjek penelitian. Semisal dalam hal ini ditetapkan kriteria “mahasiswi santri yang skor kesadarannya dibawah 45” setelah dilakukan *posttest*. Kuatnya pengaruh V_x terhadap V_y akan terlihat kepada responden yang memang berkesadaran spiritual rendah dan perbandingan nilai dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan juga akan signifikan.

Simpulan

Kesadaran spiritual mahasiswi santri PP. Annuqayah Lubangsa Selatan putri khusus kelompok eksperimen mengalami peningkatan secara kualitas setelah mendapat perlakuan meditasi music sufistik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi 0,041 dalam *paired sample t-test*. Berdasarkan pedoman yang dijadikan acuan dalam pengambilan keputusan, maka $0,041 < 0,05$ menghasilkan kesimpulan H_a diterima sedangkan H_0 ditolak.

Hasil yang kedua menunjukkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang tidak signifikan setelah dilakukan *independent sample t-test*. Output yang diperoleh ialah sebesar 0,260 dan $0,261 > 0,05$. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_0 diterima.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi. Selain itu dengan adanya pengelaborasi *treatment* antara psikologi dan tasawuf, khususnya penggunaan musik sufistik dalam meditasi diharapkan dapat membuat seniman di bidang musik menciptakan jenis musik yang khusus untuk penyembuhan atau peningkatan kualitas spiritualitas manusia. Melihat adanya pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini, maka praktek dalam penelitian dapat dilakukan secara umum bagi seseorang yang ingin meningkatkan kesadaran spiritualnya. Namun, mungkin penting untuk dipertimbangkan kalangan yang akan memaktekkan meditasi musik sufistik, terkait nuansa islami yang terkandung serta kemampuan akal untuk mengerti dan memahami instruksi yang diberlakukan dalam praktek.

Referensi

- Al-Ghazali. (2020). *Proses Kebahagiaan*. Penerjemah Mustofa Bisri. Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa.
- Al-Ghazali. (t.t.). *Ihya' 'Ulum al-Din; Rub'ul Munjiyat (jilid ke-4)*. Surabaya: Maktabah ImaarataAllah.
- Ali, Mukti. (2015). *Islam Mazhab Cinta: Cara Sufi Memandang Dunia*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Damayanti, Rosa dkk. (t.t). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Klasik Terhadap Peningkatan GCS Pasien Stroke Hemoragik. *Tugas Program Sarjana Keperawatan*. STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto. 3-4.
- Ekonugroho, Martinus. (2018). Meditasi untuk Menumbuhkan Kesadaran dan Perilaku Sosial (Studi Kasus di SMP Santa Maria Surabaya, *The Indonesian Journal of Social Studies*. 2(1). 103.
- Hamzah, Zaifuddin. (2015). “Meditasi Sebagai Sarana Mempertajam Intuisi di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik UIN Walisongo Semarang”. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang. 24-25.
- Ifandi, Mohammad Arif, dan Indah Verawati. (2021). Pengaruh Latihan Meditasi terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Club Pencak Silat Garuda Sakti. *Sains Olahraga: Jurnal ilmiah Ilmu Olahraga* 5(2). 123-126.
- Iim Suryahim. (2020). Dzikir dan Krisis Spiritual Manusia Modern. *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman*. 1(1). 40.

- Irman, dkk. (2020). Membangun Kesadaran Spiritual melalui Konseling Berbasis Surau dalam Pengembangan Pariwisata. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 4(1). 54.
- Khan, Hazrat Inayat. (2002). *Dimensi Mistik Musik dan Bunyi*, terj. Subagijono dan Funky Kusnaendy Timur. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi.
- Komariyah, Lilis. dkk. (2020). Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri PP. Darul Muttaqien II Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. 4(1). 51-58.
- Margitics, Ferenc. (2019). *The Spiritual Consciousness Scale*. (ttp: ResearchGate).
- Prabowo, Hendro. (2007). Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman *Altered Stated of Consciousness*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 12(2). 99.
- Rukasa, Rd. Aas. (2013). *Cosmic Intelligence*. Pituari Inspira Semesta. 57-58.
- Saipudin, Aep. (2020). Meditasi MEDSEBA dan Fenomena Sosial Krisis Spiritual Manusia Modern (Spiritualitas Keberagaman Komunitas Meditasi MEDSEBA). *Jurnal Astar UNISA*. 1(1). 5-8.
- Siregar, Syofian. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto, Happy dan Muhammad Muzakki. (2016). Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo). *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*. 2(1). 5.
- Wahyuningsih, Indah Sri. (2020). Efektivitas Musik Nature Sounds dan Zikir Terhadap Penurunan Tingkat depresi Pasien Kanker Payudara. *Journal of Holistic Nursing Science*. 7(2). 120-121.
- Wijayanti, Lono dkk. (2020). Pengaruh Meditasi Diiringi Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RW 2 Desa Gadung Driyorejo Gersik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 13(1). 50-55.
- Yulianti, Rahmani Timorita. (2004). Pengaruh Musik Bagi Pencapaian Spiritual. *Jurnal Millah*. 3(2). 1-4.
- Yusli, Utami Dwi dan Nurullya Rachma. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*. 3(1). 73-75.
- Yuzarion, dkk. (2022). Kontribusi Kesadaran Spiritual dengan Kebahagiaan Tenaga Kependidikan di Lembaga Pendidikan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 4(1). 104.

----- *Halaman ini sengaja dikosongkan* -----