

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 PENELITIAN TERDAHULU**

Sangat penting untuk melihat sebagai sumber dokumen penelitian dan penelitian terdahulu dapat mengetahui suatu permasalahan yang sudah melakukan penelitian, memperkuat keinginan untuk melakukan penelitian ini, serta membantu dalam proses penelitian yang akan dilakukan. Selain itu, dengan adanya penelitian terdahulu ini dapat membantu untuk mengidentifikasi konsep, teori, dan model yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik skripsi, menunjukkan bagaimana penelitian ini dapat mengisi kesenjangan tersebut atau menawarkan perspektif baru, dan memberikan wawasan tentang kekuatan dan kelemahan metode yang digunakan, sehingga peneliti dapat merancang metodologi yang lebih baik.

##### **Penelitian Terdahulu I**

Anggit Rasif dengan judul penelitian “Komunikasi Intrapersonal Dalam Meditasi Vipassana (Studi Fenomenologi Pada Kelompok Spiritual Sangha di Malang).” Peneliti ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dan dasar penelitiannya ialah studi fenomenologi. Untuk teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitiannya adalah terdapat dua aspek stimulus dalam aktivitas meditasi vipassana yaitu stimulus internal dan eksternal. stimulus internal yang menjadi pemicu mereka adalah Pelaku meditasi berinteraksi dengan lingkungan, termasuk objek fisik dan sosial, berdasarkan media yang terkandung dalam komponen-komponen lingkungan tersebut. Makna dihasilkan dari interaksi sosial, sehingga tidak hanya terfokus pada objek, melainkan merupakan hasil negosiasi melalui bahasa. Negosiasi ini dimungkinkan karena manusia memiliki kemampuan

untuk memberikan makna pada segala hal, baik itu objek fisik, tindakan, peristiwa, maupun gagasan abstrak. Makna yang telah diinterpretasikan dapat berubah, karena individu memiliki kemampuan untuk melakukan proses mental, yaitu berkomunikasi dengan diri sendiri. Selain itu, stimulus eksternal seperti suara, aroma, bentuk, dan rasa yang diterima oleh panca indra manusia akan ditangkap oleh sensor dan diteruskan ke otak guna mendapatkan sensasi tenang dalam melakukan meditasi, dari kedua stimulus tersebut persepsi individu terhadap lingkungan serta dirinya sendiri pun menjadi berbeda dimana pelaku meditasi merasakan dirinya rendah, tidak berharga, merasa terasingkan oleh lingkungan, merasa terdapat kekosongan dalam batin, kemudian setelah proses pengamatan kegiatan mental ini selesai semua akan merasakan hasil dari meditasi yang akan merubah perilaku atau sikap pelaku meditasi Vipassana menjadi berjarak dengan emosi atau mengenali emosi diri yang mereka miliki kemudian menjadikan objektif saat menghadapi problematika hidup.

### **Penelitian Terdahulu II**

Desy Agus Setiani dengan judul penelitian “Meditasi Buddhis Theravada (Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)”. Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data, primer dan sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini didapat melalui wawancara dengan pengurus Vihara Tanah Putih yang lebih banyak mengetahui tentang seluk beluk Vihara tersebut, kemudian pemimpin Vihara Tanah Putih, Bhante atau Samanera atau yang sudah mahir dalam bermeditasi, serta para umat yang mengikuti meditasi dan beribadah di Vihara tersebut. Sumber data sekunder didapat melalui dokumentasi ataupun buku-buku yang berhubungan dengan penelitian seperti arsip atau buku yang tersedia di perpustakaan vihara tanah putih Semarang. Hasil yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah aktivitas

meditasi yang dilakukan dalam Vihara Tanah Putih Semarang memberikan manfaat dan pengaruh yang positif bagi para pelakunya. Dengan melakukan meditasi, seseorang mendapat ketenangan batin yang membawanya pada perasaan kebahagiaan, kedamaian, serta ketenangan dalam hidup karena apabila pikiran dan jiwa selalu dalam keadaan positif, maka jasmani akan menjadi lebih baik dan lebih sehat lagi.

Berdasarkan penjelasan singkat di atas, dapat diuraikan bahwa penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian saat ini. Pada penelitian terdahulu, mengkaji tentang meditasi dalam agama Buddha serta dampak dari aktivitas meditasi yang memberikan manfaat positif seperti ketenangan jiwa atau batin, menyehatkan tubuh, serta menyembuhkan penyakit bagi para pelakunya. Pada penelitian saat ini yang berjudul “Komunikasi Anggota Perguruan Pencak Silat Kuntu Mancilan Melalui Aktivitas Semedi” akan mengkaji tentang fenomena meditasi atau semedi yang dilakukan oleh anggota pesilat perguruan pencak silat kuntu mancilan Kota Pasuruan sebagai media untuk mendapatkan kekuatan serta sebagai pembentukan karakter atau moral seorang pendekar.

## **2.2 Komunikasi Transendental**

Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya "Psikologi Komunikasi" (2009) menyebutkan bahwa komunikasi transendental adalah komunikasi yang melampaui batas-batas rasionalitas dan logika. Rakhmat menekankan bahwa komunikasi ini berhubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual dan sering kali tidak dapat dijelaskan melalui konsep-konsep komunikasi konvensional. Komunikasi ini bisa terjadi melalui pengalaman religius, kontemplasi, atau proses internal lainnya yang menghubungkan individu dengan yang Ilahi. Komunikasi ini terjadi ketika individu berusaha berkomunikasi dengan entitas atau kekuatan yang dianggap berada di luar jangkauan akal dan pengalaman material manusia biasa, seperti Tuhan, roh, atau realitas spiritual lainnya. Menurut Rakhmat, komunikasi transendental tidak hanya

sekadar melibatkan pertukaran informasi seperti dalam komunikasi konvensional, tetapi juga menyentuh aspek-aspek yang lebih dalam dari pengalaman manusia, seperti perasaan, intuisi, dan pengalaman mistis. Dalam komunikasi ini, pesan-pesan yang disampaikan tidak selalu terstruktur dalam bentuk kata-kata atau bahasa verbal, tetapi bisa juga melalui simbol, tindakan ritual, meditasi, atau keheningan.

Komunikasi transendental mencerminkan hubungan antara manusia dan Tuhan. Dalam konteks ini, proses komunikasi tidak hanya bersifat horizontal antar sesama manusia. Keterlibatan manusia dalam aspek sosial menciptakan kebutuhan untuk berinteraksi dengan individu lain. Selain itu, terdapat juga komunikasi vertikal yang menunjukkan kebutuhan manusia akan kekuatan yang lebih tinggi dan sempurna. Hubungan vertikal ini dapat dijalin melalui berbagai jalur atau thoriqoh, yang dalam perspektif komunikasi, dapat mengantarkan individu menuju kesempurnaan (Mulyana, 2014). Komunikasi transendental berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi keterbatasan manusia dalam memenuhi kebutuhan komunikasi sosial. Dalam konteks ini, penting untuk membangun hubungan vertikal dengan Tuhan sebagai usaha untuk mencapai ketenangan batin. Dari sudut pandang komunikasi transendental, ritual salat mencerminkan suatu bentuk komunikasi yang mendalam antara manusia dan Allah Swt. Keintiman ini merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Setiap bacaan (komunikasi verbal) dan gerakan (komunikasi nonverbal) yang dilakukan bertujuan untuk menciptakan nilai-nilai ketenangan, kedisiplinan, ketenteraman, keharmonisan, dan kedamaian. Komunikasi transendental tidak hanya terlihat dalam praktik ibadah yang berlandaskan ajaran agama tertentu, tetapi juga dapat ditemukan dalam berbagai upacara keagamaan dan tradisi dalam sistem budaya manusia sebagai bagian dari bentuk komunikasi transendental.

Komunikasi transendental merupakan suatu bentuk interaksi yang melampaui batasan fisik dan material, sering kali berkaitan dengan dimensi spiritual atau metafisik. Ibarat komunikasi antar manusia, komunikasi transendental dilakukan untuk menyampaikan pesan-pesan baik berupa informasi maupun kehendak

seseorang kepada komunikan, dalam hal ini komunikannya bersifat supranatural. Beberapa unsur yang terlibat dalam komunikasi transedental yaitu meliputi:

1. Komunikator : Dalam konteks komunikasi transedental, yang menjadi komunikatornya adalah manusia itu sendiri.
2. Komunikan : Komunikan dalam komunikasi transedental adalah manusia dan Tuhan itu sendiri. Walaupun bentuk Tuhan tidak dapat dijelaskan secara empiris, namun pelaku komunikasi transedental meyakini Tuhan itu sendiri yang berada di dalam tubuhnya. Sehingga, dapat dikatakan juga, komunikasi yang terjadi adalah dalam bentuk komunikasi interpersonal.
3. Pesan : Pesan adalah apa yang disampaikan oleh komunikator. Pesan seharusnya mempunyai inti pesan (tema) sebagai usaha mengubah sikap dan tingkah laku komunikan. Pesan dapat disampaikan secara panjang lebar namun harus tetap diarahkan kepada tujuan akhir dari komunikasi.
4. Media : Saluran komunikasi selalu menyampaikan pesan yang dapat diterima melalui panca indera atau menggunakan media. Sementara saat manusia berkomunikasi dengan Tuhannya maka saluran yang digunakan tidak bisa terlihat dan terdeteksi oleh mata biasa. Saluran tersebut hanya dirasakan dan diketahui oleh manusia sebagai penerima, sebaliknya manusia terkadang jadi penyampai atau sumber.
5. Effect : Hasil dari suatu komunikasi disebut sebagai efek, yang mencakup sikap dan perilaku individu, apakah sesuai atau tidak dengan harapan komunikator. Apabila sikap dan perilaku orang lain sejalan dengan keinginan komunikator, maka komunikasi tersebut dapat dianggap berhasil; sebaliknya, jika tidak, maka komunikasi tersebut dianggap gagal. Mulyana (2010:347) menjelaskan bahwa komunikasi non verbal merupakan komunikasi yang menggunakan pesan-

pesan non verbal untuk melukiskan peristiwa atau komunikasi diluar kata-kata terucap maupun tertulis.

### **2.3 Komunikasi Intrapersonal**

Komunikasi intrapersonal adalah jika seorang individu bertanya sekaligus menjawab pertanyaan yang timbul atas dirinya sendiri itu disebut komunikasi dengan diri sendiri (Nurudin, 2016) dalam buku Ilmu Komunikasi Ilmiah dan Populer. Menurut Kincaid dan Roger 1981 dalam (Cangara, 2007) kegiatan komunikasi melibatkan 2 tindakan, antara lain memberi serta menerima. Dalam komunikasi intrapersonal seseorang menjadi pengirim sekaligus sebagai penerima informasi. Fenomena ini adalah proses internal di mana seseorang berbicara, berpikir, merenung, atau berdialog dalam pikiran mereka sendiri tanpa melibatkan pihak eksternal. Komunikasi intrapersonal seringkali terjadi dalam bentuk pemikiran, pertimbangan, evaluasi diri, perencanaan, dan refleksi. Jalaludin Rakhmat berpendapat bahwa jika dilihat dari segi psikologi komunikasi maka yang dimaksud komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang mengedepankan sensasi, memori, persepsi, dan cara berpikir.

Menurut Devito (1997) dalam (Effendy, 2013) Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang, bertujuan untuk berpikir, menganalisis, melakukan penalaran, serta merenungkan. Proses ini muncul ketika individu memberikan makna pada suatu objek tertentu. Selanjutnya, objek tersebut akan mengalami perkembangan dalam pikiran individu setelah menerima rangsangan dari kelima indera. Hasil dari proses yang telah berlangsung dan direnungkan akan mempengaruhi pengetahuan, sikap, serta perilaku individu. Dalam komunikasi intrapersonal, terdapat berbagai pilihan yang harus diambil, di mana individu akan memilih sesuai dengan keinginannya.

Menurut Blake dan Haroldsen komunikasi intrapribadi atau dengan kata lain komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri pribadi

seseorang. Bagaimana orang berbicara dan mengkomunikasikan sesuatu kepada diri mereka sendiri. Hal ini karena setiap individu dapat menjadi objek sekaligus komunikator. Entah itu mewakili simbol, karakter, atau hal yang lainnya. Artinya, apa yang Anda katakan kepada orang lain juga merupakan apa yang Anda katakan kepada diri Anda sendiri.

Hafied Cangara mendefinisikan Komunikasi Intrapersonal sebagai komunikasi yang berjalan dalam diri individu, dengan kata lain dalam dirinya sendiri. Proses ini terjadi di sini karena ada orang yang mengamati dan memberi makna pada objek yang tiba-tiba muncul di benaknya. Objek dalam hal ini adalah suatu peristiwa, kejadian, atau pengalaman yang bersifat alami, baik di dalam maupun di luar diri.

Menurut Jalaluddin Rakhmat Komunikasi intrapersonal merupakan suatu proses yang melibatkan pengolahan informasi, yang mencakup sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi merujuk pada proses penerimaan rangsangan. Persepsi adalah langkah di mana individu memberikan makna pada sensasi, sehingga menghasilkan pengetahuan baru. Dengan demikian, persepsi berfungsi untuk mengubah sensasi menjadi informasi. Memori berperan dalam menyimpan informasi dan mengingatkannya kembali. Sementara itu, berpikir adalah proses pengolahan dan manipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons. Jenis komunikasi intrapersonal sama dengan proses berpikir, khususnya ketika seseorang secara sadar mengirimkan informasinya kepada dirinya sendiri untuk kemudian menganalisis suatu kondisi dan mengambil suatu sikap atau keputusan.

#### 1. Sensasi

Hal ini merupakan tahap awal dalam penerimaan informasi. Sensasi merupakan kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyerap segala hal yang diinformasikan oleh panca indera. Fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting melalui alat

indralah manusia memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya. Kemudian apa saja yang menyentuh atau diserap oleh panca indera entah dari luar maupun dari dalam disebut stimuli yang kemudian melahirkan proses sensasi. Jadi, sensasi adalah proses menangkap atau menyerap stimuli.

## 2. Persepsi

Persepsi merupakan pengalaman yang berkaitan dengan objek, peristiwa, atau hubungan yang diperoleh melalui proses penarikan kesimpulan dari informasi dan interpretasi pesan. Persepsi memberikan arti pada hasil yang diterima melalui panca indera, dan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perhatian, harapan, motivasi, serta ingatan. Dalam semedi, pengalaman atau stimuli yang telah dikumpulkan oleh panca indera seseorang kemudian disimpulkan dan dimaknai. Proses ini dapat membuat mereka lebih sadar tentang diri mereka sendiri.

## 3. Memori

Memori merupakan sistem yang sangat terstruktur yang menyebabkan individu sanggup merekam kejadian terkait dunia serta menggunakan pengetahuannya yang telah didapat untuk membimbing perilakunya. Dalam komunikasi intrapersonal, memori ini memegang peran penting untuk mempengaruhi persepsi dan proses berpikir individu. Ketika proses semedi berlangsung, ingatan atau kenangan seseorang tentang pengalaman masa lalu yang muncul kembali dapat membimbing mereka untuk mendapatkan wawasan atau pemahaman lebih tentang diri sendiri dan bagaimana mereka harus bertindak. Secara singkat, memori melewati tiga proses yaitu perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Yang pertama adalah Perekaman yang disebut *encoding*,

adalah pencatatan informasi melalui reseptor indra dan sirkuit saraf internal. Kemudian yang kedua adalah penyimpanan (*storage*) menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita dalam bentuk apa dan dimana. Dan yang terakhir adalah pemanggilan (*retrieval*), dalam bahasa sehari-hari mengingat lagi, adalah menggunakan atau mengingat lagi informasi yang telah disimpan.

#### 4. Berpikir

Berpikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan dan menghasilkan yang baru. Proses berpikir ini akan melibatkan proses sensasi, persepsi, dan memori. Ketiga proses yang telah dilakukan ini dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan terkait persoalan yang dihadapi, merenungkan makna hidup atau tujuan hidup, serta dapat lebih memahami tentang diri mereka sendiri.

Memberi makna pada sesuatu yang ditangkap seseorang selalu membutuhkan sebuah keputusan. Bagaimana seseorang tersebut memilih "ya" atau "tidak", "lanjutkan" atau "berhenti". Situasi ini mengarahkan orang untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Tanpa kita sadari, seseorang pasti membutuhkan yang namanya komunikasi intrapersonal.

Setiap individu mempunyai pengalaman yang beraneka ragam, yang memungkinkan setiap individu memiliki pemaknaan yang tidak sama. Menurut Carl Rogers, komunikasi intrapersonal adalah proses internal di mana individu berinteraksi dengan diri mereka sendiri untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang siapa mereka sebenarnya. Dalam proses ini, konsep diri memainkan peran sentral, yang mencakup pandangan individu tentang kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan pribadi mereka. Rogers menekankan pentingnya pengalaman aktual dalam

pembentukan konsep diri, dengan mengalami dan menerima perasaan dengan kejujuran dan terbuka. Bagi Rogers, penerimaan diri tanpa syarat menjadi kunci untuk kesejahteraan emosional, yang melibatkan mengembangkan rasa harga diri yang positif dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Proses komunikasi intrapersonal yang sehat melibatkan usaha untuk mencapai kongruensi antara konsep diri dan pengalaman aktual, di mana individu merasa autentik dan selaras dengan diri mereka sendiri. Melalui refleksi mendalam dan empati terhadap diri sendiri, individu dapat memperluas pemahaman tentang diri mereka sendiri, mendukung perkembangan potensi penuh, dan meraih kehidupan yang lebih autentik dan bermakna.

Carl Rogers dalam Crisp, R. J. & Turner, menyatakan terdapat tiga elemen dalam proses ini, yaitu:

1. Congruence (kesesuaian) :

Kesesuaian merujuk pada keadaan di mana individu merasakan konsistensi dan harmoni antara konsep diri mereka dengan pengalaman aktual yang mereka alami dalam hidup mereka sehari-hari. Individu berusaha untuk mencapai kesesuaian ini dengan mengakui dan memahami perasaan serta pengalaman mereka dengan jujur. Kesesuaian dapat membawa perasaan kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis yang lebih besar. Ketika individu mengalami kesesuaian, mereka lebih mampu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, membangun hubungan yang lebih sehat, dan mengambil keputusan yang lebih tepat sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Pemahaman tentang perasaan serta pengalaman ini didapat lewat meditasi atau semedi sehingga individu dapat lebih efektif dalam mengelola emosi, mengambil keputusan yang baik, serta dapat mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan tujuan atau nilai-nilai mereka.

## 2. Self-Concept (konsep diri) :

Konsep diri mengacu pada gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri. Konsep diri ini mencakup berbagai aspek, termasuk pandangan tentang kemampuan, kelemahan, nilai-nilai, tujuan, dan identitas personal. Konsep diri mempengaruhi perilaku komunikasi seseorang karena konsep diri mempengaruhi pesan, bersediakah membuka diri dan bagaimana persepsi pesan itu, serta apa yang seseorang ingat. Rogers memahami konsep diri sebagai konstruksi mental yang terus berkembang sepanjang kehidupan, dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman hidup, interaksi sosial, dan proses belajar. Rogers berpendapat bahwa individu memiliki kebutuhan dasar untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan sesuai dengan realitas. Pembentukan dan pemahaman konsep diri ini dapat dicapai melalui aktivitas semedi, yang mana ketika proses semedi dilakukan mereka dapat merenung dan berpikir tentang nilai, prinsip, serta tujuan hidup mereka. Hal ini dapat membantu mereka dalam pembentukan karakter yang kuat dan bernilai positif.

## 3. Empathy (emosional) :

Ini berarti memahami dan merasakan perasaan dan pengalaman yang sedang dialami dengan penuh pengertian dan tanpa hukuman diri sendiri. Dalam proses komunikasi intrapersonal, empati terhadap diri sendiri membantu individu merasakan perasaan mereka dengan lebih baik. Pengalaman emosional individu merupakan faktor yang kuat dalam membentuk konsep diri mereka. Perasaan, seperti kegembiraan, kesedihan, rasa takut, dan kecemasan, memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana individu mempersepsikan dan memahami diri mereka sendiri, serta dunia di sekitar mereka. Hal tersebut juga dapat dikatakan sebagai penerimaan diri yang berarti menerima diri apa adanya serta kelebihan

maupun kekurangan yang dimiliki. dan hal ini dapat dicapai dengan melakukan perenungan atau semedi yang konsisten.

Sebagai makhluk spiritual, kita perlu memiliki kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri. Kita bisa membedakan apakah kita ini subjek atau objek. Jadi ketika melakukan komunikasi intrapersonal, ada beberapa hal yang bisa membantu Anda memanfaatkan kesadaran seseorang saat berkomunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi Intrapersonal memiliki beberapa fungsinya, yaitu:

1. Kesadaran diri. Komunikasi intrapersonal memungkinkan seseorang mengenali seluruh aspek kepribadiannya. Melalui introspeksi, seseorang menjadi sadar akan ciri-ciri yang membentuk kepribadiannya.
2. Rasa percaya diri. Ketika seseorang mengenali dirinya sendiri dan mempercayai dirinya sendiri, dia merasa aman dan meningkatkan kualitasnya.
3. Manajemen diri. Fakta bahwa Anda menyadari kekuatan dan kelemahan Anda untuk menghadapi kejadian dan masalah sehari-hari merupakan cara yang efisien dan optimal untuk mengelola diri sendiri.
4. Motivasi diri. Pengetahuan tentang apa yang diinginkan seseorang dari kehidupan dan bagaimana hal itu memotivasi dia untuk mencapai tujuan dan niatnya.
5. Terfokus. Motivasi Diri dan Manajemen Diri Kualitas memfasilitasi fokus ketika menafsirkan itu sendiri.
6. Kemandirian. Komunikasi antar individu mendorong kemandirian.

7. Kemampuan beradaptasi. Jika Anda mengenal diri sendiri, Anda akan lebih percaya diri dan tenang saat berhadapan dengan orang lain.

## **2.4 Semedi sebagai Wujud Komunikasi**

Semedi merupakan manifestasi dari komunikasi intrapersonal yang mana dalam aktivitas ini, pelaku melakukan dialog dengan dirinya sendiri dengan tujuan mengenali dirinya sendiri. Ini adalah praktik yang penting dalam pengembangan pribadi, pertumbuhan spiritual, dan pencarian makna dalam kehidupan. Semedi adalah praktik meditasi atau kontemplasi dalam konteks spiritual atau keagamaan, khususnya dalam tradisi agama tertentu, seperti agama Timur seperti Hindu, Budha, dan Jainisme. Istilah ini juga dapat merujuk pada praktik serupa dalam tradisi agama lain atau praktik spiritual non-agama.

Meditasi adalah seni mengungkapkan realitas, mengenali apa yang ada dalam diri manusia, dan memperjelas makna kepada manusia. Menurut Setyo dalam buku *Suwung Ajaran Rahasia Leluhur Jawa* (2017:147), meditasi adalah menyatakan kenyataan, menyadari yang ada dalam diri manusia, menjadikan manusia menjadi jernih. Tujuan meditasi adalah untuk tetap sadar 24 jam sehari. Dalam hal ini, kesadaran manusia terletak tidak hanya di dasar otak, tetapi juga di organ indera, perangkat metafisik yang terletak di pusat hati untuk mewujudkan realitas yang paling lembut dan paling kasar. Semakin sadar seseorang, semakin baik seseorang tersebut mampu memahami gambaran besar kehidupan.

Secara umum, meditasi dibagi menjadi dua jenis yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi sikap penuh perhatian. Meditasi konsentrasi berupaya mempertahankan konsentrasi jiwa. Namun dalam meditasi sikap penuh perhatian, perhatian berarti bersikap netral terhadap segala sesuatu yang datang dan pergi dalam aliran kesadaran Anda. Sikap penuh perhatian yang dilakukan seseorang agar dapat menyadari seutuhnya seluruh isi jiwanya. Saat berkonsentrasi, seseorang memusatkan

perhatiannya pada suatu objek atau titik pusat. Selama konsentrasi, meditator berusaha melampaui apa yang dianggap sebagai batas normal untuk mempertahankan objek dalam kesadarannya. Ketika konsentrasi meningkat, jiwa meditator menjadi lebih stabil dan unsur-unsur yang tidak sehat ditekan.

Berbeda dengan meditasi *mindfulness*, bentuk meditasi ini tidak mengharuskan meditator berusaha mengatur aliran kesadarannya. Meditator berusaha mencapai kesadaran penuh atas seluruh isi jiwa. Di sini, meditator tidak membiarkan perhatiannya terfokus pada pikiran atau emosi tertentu namun berusaha mempertahankan sikap menyaksikan yang netral terhadap setiap pikiran atau emosi. Ketika sikap perhatian meditator meningkat, ilusi kesinambungan jiwa dan pemikiran logis yang biasa dipatahkan, seseorang mulai menyadari kesatuan jiwa yang acak dan berkesinambungan yang membangun sebuah realitas.

Saat melakukan aktivitas *semedi* atau bermeditasi, seseorang berusaha mencapai keadaan mental yang tenang, fokus, dan penuh kesadaran. Tujuan dari aktivitas ini mungkin berbeda-beda sesuai dengan tradisi dan kepercayaan masing-masing individu, namun beberapa tujuan umum termasuk memperoleh pemahaman lebih dalam tentang diri sendiri, mencapai pencerahan spiritual, atau mencapai keseimbangan dan kedamaian batin. Adapun beberapa cara dimana komunikasi intrapersonal dapat terjadi dalam *semedi*:

#### 1. Refleksi Diri

Refleksi diri adalah proses dimana seseorang merenung dan mengevaluasi perasaan, pikiran, dan tindakan mereka sendiri. Dengan bersemedi, seseorang dapat merefleksikan pengalaman, emosi, dan pikirannya. Ini melibatkan pemikiran mendalam tentang diri, memahami emosi diri, dan menemukan cara untuk lebih memahami kehidupan atau masalah yang tengah dihadapi. Dengan hal ini juga dapat membantu dalam memahami

bagaimana berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana agar dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Refleksi diri adalah alat yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang berkelanjutan.

## 2. Dialog internal

Dalam semedi, pelaku dapat berbicara pada dirinya sendiri secara internal. Mereka dapat saling bertanya atau memberi nasihat ataupun dukungan satu sama lain untuk menghadapi kesulitan atau perasaan negatif. Tidak hanya itu, dengan dialog internal membantu seseorang untuk mencapai keadaan pikiran yang lebih tenang dan damai. Dengan mengelola dialog internal ini dengan latihan yang konsisten dan banyak kesabaran, praktisi dapat memiliki kesadaran yang lebih tinggi.

## 3. Kesadaran Diri

Semedi juga dapat membantu meningkatkan kesadaran diri, membuat seseorang lebih sadar akan emosi, pikiran, dan tubuhnya. Hal ini dapat membantu seseorang lebih memahami diri mereka sendiri dan bagaimana mereka bereaksi terhadap berbagai situasi. Kesadaran diri ini dapat membantu seseorang untuk melihat kembali tindakan dan perilaku mereka serta dampak yang ditimbulkan untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

## 4. Memahami Emosi

Saat bermeditasi, seseorang dapat menjelajahi emosinya lebih dalam. Mereka dapat mencoba memahami asal muasal emosi mereka dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan tindakan mereka. Dengan memahami emosi pada diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah untuk mengelola emosi mereka ketika dihadapkan pada suatu kondisi.

## 5. Introspeksi Diri

Aktivitas semedi juga dapat digunakan untuk introspeksi, artinya menggali lebih dalam pada diri pelaku untuk menemukan nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Ini dapat membantu seseorang merefleksikan makna hidup dan arah yang ingin diambil dalam hidup. Ini merupakan bagian integral dari banyak tradisi meditasi dan spiritualitas, dimana seseorang mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman internal mereka

Selama proses semedi atau meditasi ini, fokus utamanya adalah pada kesadaran dan pemahaman diri, seringkali melibatkan komunikasi batin yang mendalam. Bagi para pendekar pencak silat, selain melatih teknik bertarung, para pendekar juga diharuskan memiliki kepribadian atau karakter yang baik. Pembentukan karakter ini didapat melalui aktivitas semedi yang mana didalamnya terdapat komunikasi dengan diri sendiri terkait dengan pengalaman-pengalaman yang telah didapatkan serta introspeksi diri agar lebih memahami emosi dan lebih memahami diri sendiri. Namun, hal tersebut akan sulit dicapai apabila praktisi semedi tidak memiliki keinginan dan niat yang besar karena aktivitas ini tidak dilakukan hanya sekali, tapi secara berulang dan konsisten untuk mendapat hasil yang diinginkan.

### **2.5 Pencak Silat sebagai Produk Budaya**

Pencak silat merupakan salah satu hasil dari cipta karsa dan karya bangsa Indonesia. Abdus Syukur dalam (Maryono, 1998) menyatakan pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum. Terdapat juga pengertian pencak silat menurut beberapa tokoh, diantaranya sebagai berikut:

1. Menurut Hasan Habudin, pencak ialah seni bela diri yang diperagakan dengan diatur. Sedangkan silat ialah berloncat kian kemari seperti kilat.

2. Menurut Boechori Ahmad, pencak merupakan fitrah manusia untuk membela diri. Sedangkan silat adalah sebagai unsur penghubung gerakan dan pikiran.
3. Menurut Soetardjonogoro, pencak adalah gerak bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak melukai perasaan. Silat merupakan gerak bela serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia.
4. Menurut Abdus Syukur dalam buku Maryono, pencak adalah gerakan langkah dengan penghindaran, yang mengandung unsur komedi pada gerakan tersebut. Sedangkan silat adalah salah satu unsur teknik bela diri yang digunakan untuk menangkis, menyerang dan mengunci. Pencak silat adalah gerakan intip dengan langkah menyamping yang mencakup gerakan komedi yang sering ditampilkan sebagai hiburan.

Pencak silat sendiri merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan. Namun, di beberapa daerah di Indonesia lebih menganggap pencak silat sebagai seni tari dan bukan seni bela diri karena unsur seni yang terkandung di dalamnya lebih menonjol. Seni bela diri ini telah menjadi identitas dari bangsa Indonesia dan juga telah terbukti dapat membentuk kepribadian yang kokoh bagi pengikutnya, karena pencak silat sendiri dapat menjadi sarana yang ampuh untuk pembinaan mental spiritual.

Seiring berkembangnya zaman, seni bela diri pencak silat ini memiliki banyak aliran atau perguruan yang menyebar ke seluruh penjuru Indonesia dan memiliki ciri khasnya masing-masing. Perbedaan gaya pada jurus-jurus tertentu di antara aliran aliran pencak silat di Indonesia dilatarbelakangi oleh budaya setempat. Namun, setiap aliran atau perguruan pencak silat ini masihlah mengandung nilai-nilai dan tetap

menjunjung tinggi aturan agama dan norma yang berlaku di masyarakat. Pencak silat dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk memperkuat pendidikan karakter. Hal ini terbukti dari nilai-nilai luhur dan aspek positif yang terkandung dalam pencak silat. Sebagai warisan budaya bangsa, pencak silat memiliki potensi untuk membentuk karakter yang baik, baik dalam dimensi pribadi, sosial, maupun budaya.

### **2.5.1 Aspek-aspek Pencak Silat**

Perguruan pencak silat tidak hanya mengajarkan kepada para pesilat didalamnya tentang seni bela diri. Namun, juga terdapat kaidah-kaidah yang berguna bagi kehidupan para pesilatnya. Hal itu juga bertujuan untuk menjadikan para generasi penerus bangsa menjadi pribadi yang tangguh serta berguna untuk kehidupan bermasyarakat. Kaidah pencak silat sendiri adalah aturan dasar tentang cara bagaimana mempraktikkan atau melaksanakan kegiatan pencak silat. Kaidah dalam pencak silat mengandung ajaran moral serta aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan seperti mengandung norma etika, estetika, logika, serta atletika. Adapun aspek-aspek yang terkandung didalamnya adalah:

#### **1. Pencak Silat Mental Spiritual**

Pencak Silat Mental Spiritual merupakan salah satu aspek seni bela diri Pencak Silat yang menitikberatkan pada pengembangan mental dan spiritual praktisinya. Pencak Silat tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik bertarung, tetapi juga pada pengembangan karakter, disiplin diri, dan pengembangan spiritual. Seorang pesilat, terutama yang telah mencapai tingkat pendekar, wajib untuk menjaga, melestarikan, dan mempertahankan nilai-nilai fundamental kebudayaannya, seperti ketekunan, kesabaran, kejujuran, kepahlawanan, dan kesetiaan. Selain itu, ia juga harus memberikan pedoman mengenai tindakan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan kepada masyarakat (Mulyana, 2014). Praktisi pencak silat diajarkan untuk menjunjung

tinggi standar etika dan moral yang tinggi, mencerminkan ajaran filosofis dan spiritual dari seni ini. Selain itu, banyak aliran Pencak Silat menekankan hubungan dengan alam. Ini bisa melibatkan latihan di lingkungan alami dan belajar untuk menyelaraskan gerakan dengan elemen alami. Untuk itu, rata-rata perguruan atau aliran pencak silat di Indonesia mengajarkan kepada para pesilat untuk tidak hanya belajar tentang ilmu bela diri saja, tetapi harus dibarengi dengan pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa agar dapat terwujudnya pesilat yang tangguh serta berpegang teguh kepada norma dan agama.

## 2. Pencak Silat sebagai Bela diri

Pencak silat merupakan suatu sistem bela diri yang terdiri dari serangkaian jurus yang saling terhubung, membentuk pola gerakan tertentu yang diterapkan oleh setiap pesilat. Tujuan dari pencak silat adalah untuk memperkuat insting manusia dalam melindungi diri dari berbagai ancaman dan bahaya yang mungkin muncul. Para pesilat dilatih dalam ilmu bela diri sebagai persiapan untuk menghadapi berbagai situasi bahaya dan harus mampu mengeluarkan jurus atau ilmu beladiri untuk melakukan penyelamatan maupun memberikan perlindungan bagi orang sekitar maupun dirinya sendiri. Ilmu bela diri ini mencakup latihan fisik yang bertujuan untuk memperkuat teknik dasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan kuncian. Tidak hanya itu, latihan pencak silat juga menekankan pada gerakan yang cepat serta lincah untuk menghindari serangan lawan dan memberikan serangan balik. Berbagai latihan tersebut dapat membantu praktisi pencak silat untuk dapat tetap tenang dan juga dapat beradaptasi dengan situasi apapun. Dengan menggabungkan aspek-aspek ini, pencak silat menjadi sistem bela diri yang komprehensif dan efektif, memungkinkan praktisi untuk melindungi diri dan orang lain dalam berbagai situasi.

## 3. Pencak Silat sebagai Seni

Pencak silat tidak dapat dipisahkan antara aspek bela diri dan seni, karena kedua elemen tersebut memiliki struktur yang serupa, mencakup teknik posisi pasangan, pola gerakan, serta serangan dan pertahanan yang disusun dalam satu kesatuan dan saling berhubungan satu sama lain. Pencak silat seni lebih mengedepankan keindahan, dalam arti bagaimana terjadinya keselarasan dan keseimbangan dari setiap gerakan yang ditampilkan oleh pesilat. Hal ini juga mencerminkan warisan dan identitas budaya dari masyarakat Indonesia. Setiap gerakan pencak silat memiliki makna atau simbol yang mendalam terkait dengan cerita atau mitos masyarakat setempat. Gerakan pencak silat yang indah seringkali menyerupai tarian yang menunjukkan keanggunan dan estetika seni tradisional, ditambah dengan iringan musik tradisional seperti gamelan dan kendang pencak. Dalam pertunjukannya, seni pencak silat selalu terasa tegang dan asyik karena naungan melodi dan kendang yang seakan memaksa sang pendekar untuk segera menunjukkan lika-liku gerakannya yang lentur, ekspresi wajah, ketegapan tangan saat mempraktikkan kuda-kuda, serta hentakan kaki yang mereka kuasai. Seni bela diri pencak silat ini juga merupakan bagian dari upacara adat dan ritual seperti perayaan panen, acara pernikahan, penyambutan tamu penting, dan upacara lainnya. Hal tersebut dapat dilihat pada beberapa aliran pencak silat yang memiliki ritual khusus sebelum dan sesudah latihan atau pertarungan, yang melibatkan doa dan penghormatan kepada leluhur.

#### 4. Pencak Silat sebagai Olahraga

Saat ini, pencak silat sudah dijadikan sebagai kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan bahkan masuk ke dalam muatan lokal atau ekstrakurikuler yang dikembangkan kepada siswa atau pelajar sebagai ajang dalam peningkatan prestasi. Banyak ajang turnamen atau kompetisi pencak silat yang diadakan baik di tingkat lokal, nasional, dan internasional yang didalamnya terdapat beberapa bentuk pertandingan seperti tanding

(sparing) dan seni atau keterampilan gerakan. Oleh karena itu, banyak klub atau organisasi pencak silat yang menyediakan program pembinaan untuk mengembangkan bakat muda untuk kemudian diikutsertakan dalam ajang pertandingan kompetisi. Setiap pesilat diharapkan menjadi atlet yang berprestasi melalui latihan yang konsisten, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental demi mencapai prestasi yang diinginkan. Prestasi ini tidak hanya membawa nama baik bagi atlet itu sendiri, tetapi juga bagi organisasi atau aliran pencak silat yang mereka wakili.

### **2.5.2 Pencak Silat Kuntu Mancilan**

Pencak silat kuntu mancilan sendiri merupakan salah satu aliran atau perguruan seni bela diri yang ada dan tersebar di seluruh Indonesia dan aliran perguruan pencak silat ini berasal dari Pasuruan, Jawa Timur. Nama pencak silat Kuntu diambil dari kata 'kun' yang berarti jadilah dan 'tu' yang berarti tauladan, yang jika diartikan adalah 'menjadi tauladan'. Aliran atau perguruan pencak silat ini sudah ada sejak era Kolonial Belanda dan sudah menghasilkan banyak pendekar hingga saat ini. Sekarang ini banyak 27 ranting yang masuk ke Perguruan Pencak Silat Kuntu Mancilan. Perguruan pencak silat ini memiliki peninggalan pusaka berupa sebuah keris yang mana hingga saat ini keris ini masih disimpan dan seseorang tidak diperkenankan untuk melihatnya.

Wongsonegoro berpendapat silat adalah intisari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela mati matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Sama halnya dengan aliran pencak silat lain, pencak silat kuntu mancilan juga memiliki ciri khasnya sendiri dari segi teknik seperti teknik dasar dalam memukul, menendang, menghindar, sekaligus gerakan-gerakan yang lainnya. Falsafah Pencak Silat mengedepankan budi pekerti luhur sebagai sumber seluruh sikap, perilaku dan tingkah laku manusia, yang dikedepankan dalam terwujudnya tujuan hidup beragama dan tingginya moralitas dalam kehidupan bermasyarakat.

Falsafah budi pekerti dapat diterapkan dalam bentuk pengendalian diri. Seseorang yang mempunyai ilmu silat Pencak Silat hendaknya menjadi pribadi yang mampu mengendalikan diri dan perbuatannya menurut norma dan aturan yang telah ditetapkan, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mendahulukan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi dan selalu menjaga keseimbangan dan keselarasan alam dengan baik. Oleh sebab itu, terdapat pelatihan mental dan spiritual yang dilakukan untuk membentuk karakter para anggotanya agar memiliki mental yang kuat layaknya seorang pendekar yang tangguh.

Dalam perguruan ini, pesilat tidak hanya melatih kekuatan fisik saja, namun juga melatih ilmu-ilmu tertentu agar juga dapat memiliki kekebalan tubuh. Tidak hanya itu, terdapat pelatihan mental dan spiritual untuk membentuk karakter pesilat didalamnya agar menjadi pesilat yang tangguh serta berguna ilmunya bagi dirinya sendiri maupun masyarakat disekitarnya. Selain untuk membela diri, Gerakan-gerakan atau jurus yang terdapat dalam perguruan ini juga dapat sebagai pertunjukan seni karena memiliki gerakan yang cukup indah dan mengandung nilai seni.

Hingga saat ini, perguruan Pencak silat Kuntu Mancilan Kota Pasuruan semakin bertambah kuat serta banyak anak didiknya dari berbagai daerah yang berguru di sana, mulai dari anak-anak yang duduk dibangku sekolah hingga para remaja yang antusias ingin mengikuti dan mempelajari teknik bela diri. Oleh sebab itu, dalam bidang olahraga perguruan pencak silat kuntu mancilan ini juga telah melahirkan banyak atlet yang berprestasi dan juga sudah mendapat penghargaan dalam banyak ajang kompetisi.

## **2.6 BASIS TEORI YANG DIGUNAKAN**

Konsep "Above and Beyond" dapat dipahami sebagai suatu bentuk komunikasi yang melebihi batas-batas konvensional atau komunikasi standar yang hanya menitikberatkan pada pertukaran informasi. Dalam konteks komunikasi, konsep ini

dapat diartikan sebagai pendekatan yang lebih mendalam, personal, spiritual, atau transformatif, yang mencakup hubungan dan pemahaman yang melampaui aspek yang tampak. Salah satu contoh komunikasi dari konsep ini adalah komunikasi spiritual atau komunikasi transedental. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Teori Integral milik Ken Wilber dalam psikologi transpersonal adalah salah satu pendekatan yang paling berpengaruh dalam memahami perkembangan kesadaran manusia dari perspektif yang mencakup dimensi spiritual. Wilber menggabungkan pandangan dari psikologi Barat dan tradisi spiritual Timur, terutama melalui Teori Integral, yang mencakup semua aspek pengalaman manusia—fisik, mental, emosional, hingga spiritual. Wilber memperkenalkan konsep Spektrum Kesadaran, yang mencakup berbagai tahap perkembangan kesadaran, dari yang paling dasar hingga yang paling tinggi. Berikut adalah elemen-elemen penting dari Teori Integral Wilber:

#### A. Spektrum Kesadaran

Menurut Wilber, perkembangan kesadaran manusia berlangsung melalui beberapa tingkat, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Terdapat tiga tahap utama dalam proses ini:

- Pra-personal: Tahap ini mencakup kesadaran pada fase-fase awal kehidupan, di mana ego belum sepenuhnya terbentuk. Contohnya adalah tahap perkembangan bayi dan anak-anak.
- Personal: Pada tahap ini, individu memiliki kesadaran ego yang utuh, dengan identitas yang jelas sebagai individu. Di sini, manusia mengembangkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial yang lebih matang.
- Transpersonal: Setelah individu berhasil mengatasi ego pribadi, mereka dapat mencapai tahap transpersonal, di mana kesadaran melampaui identitas individu dan memasuki dimensi spiritual yang lebih tinggi. Pada tahap ini, individu mulai merasakan keterhubungan dengan realitas universal, kosmis, atau transenden.

## B. Quadrants (Empat Kuadran)

Wilber mengemukakan konsep empat kuadran yang menggambarkan dimensi pengalaman manusia. Ia berpendapat bahwa setiap fenomena dapat dianalisis melalui empat sudut pandang berikut:

- Interior Individual (Kesadaran Subjektif): Aspek ini meliputi pengalaman internal atau kesadaran pribadi, seperti pikiran, emosi, dan intuisi. Dalam konteks spiritual, ini mencakup pengalaman mistis serta refleksi diri.
- Eksterior Individual (Perilaku): Dimensi ini mencakup aspek objektif dari individu, seperti perilaku, fungsi otak, atau elemen biologis. Dalam konteks meditasi, ini dapat melibatkan perubahan yang terukur pada otak melalui penelitian neurologis.
- Interior Kolektif (Budaya): Aspek ini merujuk pada nilai-nilai, keyakinan, dan pandangan dunia yang dimiliki bersama oleh kelompok atau masyarakat. Dalam ranah spiritualitas, ini termasuk ajaran agama dan tradisi yang dianut secara kolektif.
- Eksterior Kolektif (Sistem Sosial): Dimensi ini mencakup struktur sosial, institusi, dan sistem yang mempengaruhi individu serta kelompok. Dalam konteks meditasi, ini dapat mencakup struktur komunitas atau pengaruh budaya terhadap praktik spiritual.

Maka dari penjelasan yang telah dipaparkan, Teori Ken Wilber dalam psikologi transpersonal menawarkan wawasan yang mendalam mengenai evolusi kesadaran manusia, yang melampaui ego individu menuju kesadaran transpersonal dan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi. Melalui Spektrum Kesadaran dan Teori Integral, Wilber mengintegrasikan berbagai sudut pandang—psikologis, budaya, biologis, dan spiritual—untuk memahami pengalaman manusia secara komprehensif, terutama dalam konteks pengalaman mistis, meditasi, dan pencapaian spiritual.

## 2.7. FOKUS PENELITIAN

Fokus dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi ruang lingkup sebuah penelitian agar tidak melebar terlalu jauh dari fenomena realitas yang diteliti. Tujuan dari hal tersebut adalah untuk mempermudah peneliti dalam menentukan sasaran penelitian, sehingga dapat mengklasifikasikan data yang telah dikumpulkan. Fokus penelitian berfungsi sebagai penjelasan mengenai batasan masalah, yang bertujuan agar penulis dapat lebih berkonsentrasi pada batasan penelitian yang telah ditentukan, sehingga proses pengumpulan data yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian menjadi lebih mudah. Fokus penelitian juga berguna untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam penelitian. Hal ini memungkinkan peneliti untuk fokus dengan apa yang dicari dan tidak membuang-buang waktu pada hal yang tidak relevan dengan penelitian.

Adapun yang menjadi fokus dari penelitian ini adalah aktivitas semedi sebagai wujud komunikasi dalam mendapatkan kekuatan serta pembentukan karakter anggota perguruan pencak silat kuntu mancilan Kota Pasuruan. Maksudnya ialah peneliti ingin mengetahui proses komunikasi yang terjadi dalam aktivitas semedi yang dilakukan para anggota perguruan pencak silat serta fenomena atau pengalaman yang dirasakan selama dilakukannya proses tersebut hingga mendapatkan kekuatan dalam diri serta terbentuknya mental seorang pendekar.