

ABSTRAK

Tàijíquán (TJQ) adalah salah satu jurus dalam wǔshù (seni beladiri Cina) yang berkarakter lembut dan mengalir dengan pernafasan mendalam dan konsentrasi, sehingga seringkali disebut “the walking meditation”. Terdapat empat gaya dalam jurus TJQ; penelitian ini difokuskan pada salah satu gaya, yaitu TJQ gaya-Chen.

Chen-style Competition Routine TJQ 56-Jurus adalah jurus standar pertandingan internasional yang menuntut keterampilan baik teknik maupun fisik yang cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami apakah makna TJQ gaya-Chen bagi seorang master TJQ, dan bagaimana pemaknaan ini membentuk diri dan eksistensinya secara aktual.

Penelitian eksistensial ini menggunakan metode IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) untuk memahami bagaimana seorang master TJQ memaknakan pengalaman TJQ-nya. Wawancara dilakukan dalam bentuk SSI (semi-structured interview) dengan satu orang partisipan, sehingga penelitian ini menjadi studi-kasus-tunggal. Analisis mendetail dari partisipan (disajikan dalam tema pengalaman) dipersatukan dengan interpretasi peneliti, sebagai aplikasi metode IPA yaitu double-hermeneutika (interpretasi berganda).

Hasil penelitian ini adalah pemahaman mengenai: (1) Makna TJQ gaya-Chen sebagai “The Path of Life”, “The Art of Life”, dan “The Wheel of Life” bagi sang master TJQ; dan (2) Bagaimana pemaknaan TJQ gaya-Chen membentuk konsep Diri-nya sebagai Naga-Perkasa-Kesatria dan eksistensinya sebagai Naga-Gunung dan Naga-Tripitaka.

Kesimpulan yang diperoleh mendukung fakta subjektivitas idiografi dalam pemaknaan manusia yang tidak terlepas dari pengaruh: (1) Latar belakang etnik dan konteks historis-filosofis-sosial-budaya-demografis; (2) Persepsi-tubuh; (3) Pemaknaan biopsychosocial-spiritual; (4) Kekhasan dan keunikan subjektif; (5) Nature and nurture, pengaruh hereditas dan lingkungan, destiny/fate and free-will/free-choice; (6) Metode fenomenologis “verstehen”; (7) Participant-centered approach; (8) Pemaknaan subjektif; (9) Pemaknaan sejati bagi orang yang mengalami pengalaman secara langsung; (10) Eksistensi “being-living-becoming” yang tidak berakhir sepanjang hayat.

Peneliti menyarankan agar Subjek semakin memperdalam keimanan dan spiritualitas demi menemukan kekuatan dan damai sejahtera dalam menghadapi kehidupan yang tidak terprediksi dan terus berubah. Bagi penelitian lanjutan di masa mendatang, disarankan penelitian lanjutan berbasiskan aspek fisik yang dapat mengafirmasikan aspek psikis, sosial, maupun spiritual sebagai bentuk terapi dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, psikologi olahraga, psikologi eksistensial, psikologi budaya, psikologi spiritual, psikologi kesehatan, dan psikologi energi dengan pendekatan indigenous, kontekstual, dan pelbagai metode fenomenologis.

Kata kunci: Tàijíquán, wǔshù, IPA, Tripitaka, idiografi.

ABSTRACT

Tàijíquán (TJQ) is one kind among many styles in wǔshù (Chinese martial arts) which characterized by gentle and flowing body movements, along with deep breathing and concentration, thus is often called “the walking meditation”. There are four styles in TJQ; however, this research is focused on one particular style, which is the Chen-style TJQ.

The 56-Movements Chen-style Competition Routine is a standard form for international competition which requires a fairly high level of physical and technical skill. This study aims to understand the significance of Chen-style TJQ for a TJQ master, and how his comprehension of this style would mould his personal Self and existence actually.

This existential research used IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) method to examine how the TJQ master makes meaning of his TJQ experiences. SSI (semi-structured interview) were conducted with one participant, which makes this research as a single-case-study. A detailed analysis of personal accounts (followed by presenting and discussing the experiential themes) is paired with researcher’s own interpretation, which is an expression of double-hermeneutics in practice of IPA.

This research found: (1) The significance of Chen-style TJQ as “The Path of Life”, “The Art of Life”, and “The Wheel of Life” for the master; and (2) The significance of personal Self as the Mighty-Warrior-Dragon and of personal existence as the Mountain-Dragon and the Tripitaka-Dragon.

The summary of the findings support the reality of idiographic subjectiveness in the perception in human experiences, affected by: (1) Ethnical background and historical-philosophical-social-cultural-demographical context; (2) Body-perception; (3) Biopsychosocial-spiritual comprehension; (4) Subjective uniqueness and peculiarity; (5) Nature and nurture, hereditary and environmental influences, destiny/fate and free-will/free-choice; (6) Phenomenological “verstehen”; (7) Participant-centered approach; (8) Subjective interpretation; (9) True comprehension of the first-person as the agent of experience; (10) Longlife existence of “being-living-becoming”.

Research suggests that Subject keep deepening the spiritual faith for strength and peace to go through the unpredictable and constant-changing daily life-hassles. For next research in the future, it is advisable to conduct a physical-based research for the affirmation of psychological, social, and even spiritual aspects as a kind of psychotherapy in various field of psychology, such as developmental, educational, sport, existential, cultural, spiritual, health, and energy psychology; together with the indigenous or contextual approaches and various methods of phenomenological inquiries.

Keywords: Tàijíquán, wǔshù, IPA, Tripitaka, idiographic.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR SKEMA.....	xxv
DAFTAR GAMBAR.....	xxvi
DAFTAR TABEL	xxviii
DAFTAR LAMPIRAN	xxix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	27
1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	27
1.4 Metodologi	29
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 32

2.1 LANDASAN TEORI	32
2.1.1 PSIKOLOGI KESEHATAN	33
2.1.1.1 Sejarah <i>Body-Mind-Soul</i>	34
2.1.1.2 Model <i>Biopsikososial</i>	38
2.1.2 OLAHRAGA	42
2.1.2.1 Filsafat Olahraga	43
A. Relativisme dan <i>Moral Reasoning</i>	44
B. Etika Olahraga	45
C. <i>Competition with Self</i>	49
D. Nilai-nilai Sosial dalam Olahraga	51
E. Karakter dan Integritas Olahraga	53
F. Manfaat Olahraga bagi Kehidupan	55
2.1.2.2 Psikologi Olahraga	56
A. Sejarah Psikologi Olahraga	56
B. Orientasi Umum Psikologi Olahraga	56
C. <i>Sport Personology</i>	60
D. Aspek Mental Olahraga	64
I. Motivasi	64

II. Emosi	66
III. Inteligensi	66
E. Agresivitas Olahraga	67
F. Pemaknaan Positif Ketegangan Olahraga	68
2.1.3 PSIKOLOGI PERKEMBANGAN	72
2.1.3.1 Elemen Pokok Perkembangan Manusia	73
2.1.3.2 Tahap Perkembangan Manusia	75
2.1.3.3 Perspektif Humanistik dalam Perkembangan Manusia	76
2.1.4 PSIKOLOGI HUMANISTIK	77
A. Kearifan Kemanusiaan	78
B. Kemanusiaan Psikologi Timur dan Barat	81
C. Latar Belakang Psikologi Humanistik	84
I. Ketidakpuasan terhadap Behaviorisme dan Psikoanalisis	84
II. Kondisi Sosial-Politik dan Orientasi Baru	87
III. <i>Public Idolatry</i>	90
IV. Kemanusiaan Pendidikan	91

V. Psikoterapi: Kebutuhan Manusia ..	92
VI. Tokoh Psikologi Humanistik	95
VII. Kekuatan Ketiga	96
2.1.4.1 Eksistensialisme	97
A. Latar Belakang Filosofis	98
B. Awal Eksistensialisme: Kierkegaard dan Nietzsche	99
C. Pokok-Pokok Eksistensialisme	103
2.1.4.2 Fenomenologi	105
2.1.4.3 <i>Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i>	108
2.1.5 PSIKOLOGI <i>INDIGENOUS</i>	116
A. Psikologi <i>Indigenous</i> : Ranah Budaya	116
B. Pendekatan Kontekstual	119
2.1.5.1 Psikologi <i>Indigenous</i> Cina	119
2.1.5.2 Konsep Diri (<i>Self</i>) Cina	125
A. Sejarah <i>Self</i> Cina	127
B. <i>Self</i> dalam Kesatuan <i>Body and Mind</i>	128
C. <i>Self</i> sebagai Anggota Masyarakat	129

D. Konsep Konfusian: Manusia Luhur <i>versus</i>	
Manusia Rendah	130
E. <i>Self: Body-Mind-Action</i>	132
F. Manusia: Bagian Alam Semesta	133
G. Diri/ <i>Ji (Self)</i> : Perubahan dan Fleksibilitas ..	134
H. <i>Self</i> Cina: <i>Person-Making Perspective</i>	138
2.2 <i>TÀIJÍQUÁN</i> : BELADIRI CINA	139
2.2.1 <i>TAO (DÀO)</i> : FILSAFAT BELADIRI CINA	141
2.2.2 <i>TÀIJÍQUÁN</i> (TJQ)	150
2.2.2.1. <i>Tàijíquán</i> dalam Sejarah <i>Wǔshù</i>	150
A. Kisah Klasik <i>Tàijíquán</i> (TJQ)	157
B. <i>Tàijíquán</i> dalam Klasifikasi <i>Wǔshù</i>	160
2.2.2.2 Definisi <i>Tàijíquán</i> (TJQ)	162
2.2.2.3 Karakteristik TJQ	164
2.2.2.4. Manfaat TJQ	169
2.2.2.5 TJQ dalam Praktik	171
2.2.2.6 TJQ sebagai Identitas Diri	172
2.2.2.7 TJQ sebagai Jalan Hidup.....	173

2.2.2.8 TJQ sebagai Eksistensi	175
2.2.3 TJQ DAN SEJARAH GAYA JURUS	178
2.2.4 TJQ GAYA-CHÉN	183
2.2.4.1 <i>Chén-style Competition Routine</i>	184
2.2.5 <i>Wǔ DÉ</i> (ETIKA BELADIRI CINA)	201
2.2.5.1 Ritual Beladiri	204
2.2.5.2 Bakti kepada <i>Shīfu</i>	206
2.2.5.3 Budi Pekerti seorang Murid	209
2.3 FILSAFAT CINA	212
A. Filsafat Cina dan Pandangan Dunia	212
B. Filsafat Cina dan Alam Semesta	214
C. Filsafat Cina dan Kondisi Alamiah	215
D. Filsafat Cina dan Pandangan Masyarakat Cina	217
E. Filsafat Cina dan Bahasa	220
2.3.1 KOSMOLOGI	221
A. Langit, Manusia, dan Bumi	221
B. Asal-Usul Semesta: Induk Filsafat Cina	223

2.3.1.1 <i>Yì Jīng</i> (Kitab Perubahan)	225
A. Sejarah <i>Yì Jīng</i>	225
B. Filosofi <i>Yì Jīng</i> : Dasar Kehidupan	228
C. <i>Yì Jīng</i> dalam Praktik	229
2.3.1.2 <i>Yīn-Yáng (Tài Jí)</i>	230
2.3.1.3 <i>Qì</i> (Energi Vital)	232
2.3.1.4 <i>Wǔ Xíng</i> (Teori Lima Unsur).....	232
2.3.2 IDEOSINKRETISME	234
2.3.2.1 <i>Daoism</i> (Taoisme)	235
A. Asal-Usul Konsep <i>Tao</i>	235
B. Tokoh Taoisme	237
a) Lǎo Zǐ	237
b) Zhuāng Zǐ	238
C. Filsafat <i>Tao versus</i> Religi/Agama <i>Tao</i> ..	240
D. Etika Taoisme	241
E. Prinsip Taoisme	242
a) <i>Dào</i> (Jalan Alam Semesta)	242
b) <i>Dé</i> (Kebajikan)	243

c) <i>Wú Wèi</i> (Tidak Berbuat)	244
d) <i>Pú</i> (Keadaan Murni)	245
F. Hukum Taoisme	245
a) <i>Zì Rán</i> (Kealamiahan)	245
b) <i>Law of Reversion</i> (Hukum Keberbalikan)	246
2.3.2.2 <i>Confucianism</i>	247
A. Pokok Ajaran <i>Confucianism</i>	247
B. Konsep Utama <i>Confucianism</i>	249
a) Pembenaran/Penegakan Nama (<i>Zhèng Míng</i>)	249
b) Kebajikan (<i>Yì</i>)	250
c) Kemanusiaan (<i>Rén</i>).....	250
d) Bakti/Respek (<i>Xiào</i>).....	251
e) Ritual (<i>Lǐ</i>).....	253
f) Perintah Langit (<i>Tiān Mìng</i>).....	253
C. <i>Confucianism</i> dan Pendidikan	255
D. <i>Confucianism</i> dan Politik	257

E. Tokoh <i>Confucianism</i>	259
a) Kǒng Zǐ	259
b) Mèng Zǐ	261
c) Xún Zǐ	261
F. <i>Confucianism</i> dan Peradaban Cin.....	263
2.3.2.3 Mohism	264
A. Mò Zǐ: Teladan Kecerdasan	265
B. Mohism dan Aspek Perjuangan	266
C. Konsep Dasar Mohism	267
D. Ciri Mohism	268
a) Ritual versus Autentisitas	268
b) Politik dan Kenegaraan	268
c) Religi: Pertemuan dan Persatuan Komunal	269
E. Mohism dan Sikap Hidup Masyarakat Cina	270
2.3.2.4 Sun Zi's <i>the Art of War</i>	271
A. Prinsip Dasar Peperangan	272

B. Seni Perang dan Alam Semesta	273
C. Seni Perang dan Kehidupan	275
2.3.2.5 <i>Tridharma (Sān Jiào)</i>	276
A. Sejarah Buddhisme-Chán	276
I. Buddhisme: Awal Mula.....	276
II. Aksioma dan Konsep Dasar ...	277
III. Perkembangan Buddhisme di Cina.....	280
IV. Buddhisme-Chán: <i>the Chinese</i> Way	281
V. Inti Buddhisme-Chán	283
B. <i>Tridharma</i> : Perpaduan <i>Daoism</i> , <i>Confucianism</i> , dan <i>Buddhisme-Chán</i>	284
2.3.3 KOSMOLOGI DAN IDEOSINKRETISME: HARMONI KEHIDUPAN	285
A. Kealamiahan: Konsep Bersama	285
B. Harmoni: Praktik Kehidupan	286
C. Filosofis: Identitas Lahir-Batin menuju Manusia Paripurna	288

2.4 <i>TRADITIONAL CHINESE MEDICINE</i> (TCM)	290
2.4.1 Pengantar TCM	290
2.4.2 Asal-Usul TCM	292
2.4.3 Konsep Dasar TCM	294
2.4.3.1 <i>Yīn-Yáng (Dào)</i> dan Tubuh Manusia	294
2.4.3.2 <i>Qì</i> : Energi Kehidupan Tubuh dan Jiwa	295
2.4.3.3 <i>Wǔ Xíng</i> (Lima Unsur) dan Lima Emos....	296
2.4.3.4 Meridian	298
2.4.4 TCM dan <i>Wǔshù</i>	298
2.5 KERANGKA PEMIKIRAN	300
 BAB III METODE PENELITIAN	 312
3.1 Desain dan Prosedur Penelitian	313
3.1.1 Desain Penelitian	313
3.1.2 Prosedur Penelitian	315
3.2 Tema, Topik, Pertanyaan Penelitian, dan Definisi	318
3.3 Subjek Penelitian	323
3.3.1 Kriteria Penentuan Subjek Penelitian	323

3.3.2 Karakteristik Subjek Penelitian	323
3.4 Kode Etik	324
3.5 Teknik Analisis Data	325
3.6 Validitas dan Kualitas	327
3.7 Reflektivitas Peneliti	328
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 333
4.1 Analisis dan Pembahasan Tema	334
4.2 Diskusi dan Jawaban Pertanyaan Penelitian	399
4.2.1 Diskusi.....	399
4.2.2 Jawaban Pertanyaan Penelitian.....	411
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 432
5.1. Kesimpulan	432
5.2. Saran	435
 DAFTAR PUSTAKA	 438
DAFTAR RUJUKAN	452

GLOSARIUM.....	438
----------------	-----

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1	Skema Desain Pokok Penelitian	31
Skema 2.1	Skema Kerangka Pemikiran	311
Skema 3.1	Desain Penelitian	317

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mode Pemikiran <i>Yīn-Yáng</i> : <i>Wave as Description of State</i>	124
Gambar 2.2	Mode Pemikiran <i>Yīn-Yáng</i> : Berpusat pada Aktor	125
Gambar 2.3	<i>Wǒ</i> ('I', 'Me'): <i>Sense of Control & Mastery</i>	128
Gambar 2.4	<i>Zhí</i> (Direct) + <i>Xīn</i> (Heart) + <i>Chi</i> (Practise) = <i>Dé</i> (Morality)..	133
Gambar 2.5	Piktograf <i>Rén</i> : 'Manusia'	135
Gambar 2.6	Piktograf <i>Jǐ</i> : 'Self' ('Diri')	135
Gambar 2.7	Piktograf <i>Lǒng</i> : 'Naga' sebagai Simbol Diri	135
Gambar 2.8	<i>From Snake to Jǐ</i> ('Self') and <i>Yǐ</i> ('Stop', 'End', 'Already') ..	136
Gambar 2.9	Hubungan Antara <i>Self</i> ('Diri'/'Saya', Skala Kecil) dan Masyarakat ('Diri'/'Saya', Skala Besar)	137
Gambar 2.10	<i>Dào</i> (<i>Tài Jí</i>): Keutuhan <i>Yīn-Yáng</i>	144
Gambar 2.11	<i>Wǔ Xíng</i> (5 Unsur) & <i>Bā Guà</i> (8 Trigram)	148
Gambar 2.12	Trigram Kesatuan Bumi, Manusia, dan Langit	149
Gambar 2.13	<i>Tài Jí Quán</i> : <i>Grand Ultimate Fist</i>	163
Gambar 2.14	Koreografi 56 Jurus <i>Chén-style Competition Routine</i> ...	187

Gambar 2.15	<i>Wǔshù Salute – ‘Paipai’</i>	206
Gambar 2.16	<i>Heaven, Humanity, & Earth becoming Wáng (‘King’)..</i>	222
Gambar 2.17	<i>Yì Jīng</i> : 8 Trigram (<i>Bā Guà</i>) menjadi 64 Hexagram	227
Gambar 2.18	Dinamika <i>Yīn-Yáng</i> dalam Keselarasan <i>Tài Jí</i>	232
Gambar 2.19	<i>Qì</i> : ‘Nasi dan Uap’: Energi Vital	232
Gambar 2.20	<i>Wǔ Xíng</i> (Teori 5 Unsur) dan Siklus Pembangkit/ Penghancur Alam	233
Gambar 2.21	<i>Tao (Dào)</i> : ‘Jalan’	236

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Nama 56 Jurus TJQ gaya-Chén	185
-----------	-----------------------------------	-----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	<i>Interview Schedule (Panduan Wawancara)</i>
LAMPIRAN II	1. Wawancara <i>Verbatim</i> I: Sejarah Wushu dan TJQ 2. Wawancara <i>Verbatim</i> II: Filsafat TJQ 3. Wawancara <i>Verbatim</i> III: <i>Sam Kok -- Characters</i> 4. Wawancara <i>Verbatim</i> IV: <i>Chinese Tradition</i> 5. Wawancara <i>Verbatim</i> V: <i>Four Styles of TJQ</i> 6. Wawancara <i>Verbatim</i> VI: Takdir TJQ 7. Wawancara <i>Verbatim</i> VII: <i>Frustration & Discouragement</i> 8. Wawancara <i>Verbatim</i> VIII: <i>My TJQ Style</i> 9. Wawancara <i>Verbatim</i> IX: <i>I Am</i> 10. Wawancara <i>Verbatim</i> X: Filsafat TJQ 2 11. Wawancara <i>Verbatim</i> XI: <i>The Path of Life</i> 12. Wawancara <i>Verbatim</i> XII: TJQ Gaya-Chen 13. Wawancara <i>Verbatim</i> XIII: Takdir 2 -- Karunia 14. Wawancara <i>Verbatim</i> XIV: <i>I am Shifu</i> 15. Wawancara <i>Verbatim</i> XV: <i>Good or Evil</i> 16. Wawancara <i>Verbatim</i> XVI: <i>Health</i> 17. Wawancara <i>Verbatim</i> XVII: Hubungan Sosial

18. Wawancara *Verbatim* XVIII: Simbol

19. Wawancara *Verbatim* XIX: Pengharapan

20. Wawancara *Verbatim* XX: *Life and Death*

LAMPIRAN III *Chen-style Competition Routine:*

Pemaknaan Fisiologis + Psikologis + Filosofis-Spiritual

LAMPIRAN IV *Superordinate Themes Summaries:*

1. *Summary* 1: Pemaknaan TJQ Gaya-Chen

2. *Summary* 2: Pembentukan Diri (*Self*) Personal

3. *Summary* 3: Pembentukan Diri (*Self*) Sosial

4. *Summary* 4: Pembentukan Eksistensi

LAMPIRAN V *Tàijíquán* (TJQ) dalam Sejarah *Wǔshù* (WS) & Dinasti Cina

LAMPIRAN VI Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)