

BAB I

PENDAHULUAN

*Mens sana in corpore sano
Corpus Sanum in Mentem Sanam*

*Jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat
Tubuh yang sehat dalam jiwa yang sehat*

(dalam Mutohir, Muhyi, & Fenanlampir, 2011:x; Porat (tanpa tahun):4-5)

1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN

“The spirit finds a way to be born. Instinct seeks for ways to survive.”

(Toba Beta, seorang penulis Indonesia, sumber: <http://www.goodreads.com/quotes/tag/survival-of-the-fittest>). Dalam *Merriam-Webster Dictionary* (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/>) ‘*survive*’ berarti ‘*to remain alive*’; ‘*to continue to live*’; ‘*to continue to exist*’. Bagi masyarakat umum, hal-hal paling mendasar bagi manusia untuk *survive* seringkali diklasifikasikan sebagai kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Namun, seiring perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, pemenuhan kebutuhan sandang, pangan, dan papan belum dianggap lengkap bila kualitas segi-segi kehidupan yang lain tidak dioptimalkan hingga mencapai taraf yang dianggap cukup, memadai, atau ideal.

Kehidupan ideal yang diimpikan oleh manusia biasanya adalah suatu kehidupan yang lebih sehat, lebih baik, lebih bahagia, lebih damai, lebih sejahtera, dan lebih bermakna. Singkatnya, kehidupan yang ideal adalah kehidupan yang

sejahtera. “Sejahtera” dalam *Kamus Bahasa Indonesia Online* berarti “*aman sentosa dan makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan)*”. Sejahtera umumnya sering pula diartikan “terpenuhi dengan lengkap (dalam segala kebutuhan hidupnya)”.

Kesejahteraan manusia tidak hanya dinilai berdasarkan kualitas kesejahteraan lahiriah saja (kesehatan fisik dan kebendaan), namun juga berdasarkan kualitas kesejahteraan batiniah (pikiran, jiwa) dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, kehidupan sejahtera adalah kehidupan yang terpenuhi secara utuh (baik lahir maupun batin) yang bermakna dan tidak sia-sia. (*the will to meaning*--Frankl, dalam Bastaman [Gunarsa], 1989:222).

Sepanjang sejarah kehidupan manusia, pelbagai pemikiran dan ilmu pengetahuan muncul demi mencapai kehidupan yang semakin sejahtera dan bermakna--sesuai bidang kajian dan perspektif masing-masing. Munculnya ilmu psikologi didorong oleh berbagai pertanyaan yang kompleks tentang sifat, kegiatan intelektual, dan perilaku manusia. “Psikologi”, sesuai dengan akar etimologisnya berasal dari dua kata, yaitu ‘*psyche*’ (‘*nafas kehidupan*’, ‘*jiwa*’, ‘*roh*’, atau ‘*pikiran*’) dan ‘*logos*’ (‘*pengetahuan*’, ‘*kajian*’). Secara harafiah ‘*psikologi*’ berarti ‘*ilmu yang mempelajari tentang jiwa*’ (Gunarsa, 1975:9; Benson & Grove, 2000 (1998):3; Graham, 2005 (1986):5). Psikologi diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan dan memecahkan masalah manusia (Morgan, *et al.*, 1986 (1956):4) dan masalah sosial. Miller (1969, dalam Atkinson *et al.*, 1993:2) menyatakan bahwa:

“Rahasia psikologi tidak boleh dibatasi oleh ahli spesialis yang sangat terlatih ... Tanggung jawab kita adalah mengambil peran ahli dan mencoba

menerapkan psikologi pada diri sendiri dan mengajarkannya kepada orang yang benar-benar membutuhkannya ... saya tidak dapat membayangkan apa yang dapat lebih relevan kita lakukan untuk kesejahteraan manusia.”

Oleh karena itu, psikologi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan manusia dengan menyelidiki proses dalam batin/jiwa manusia menuju kehidupan yang lebih sejahtera dan bermakna.

Salah satu cabang ilmu psikologi, Psikologi Kesehatan, berusaha memahami bagaimana sikap, pandangan, dan kondisi psikologis seseorang dapat memengaruhi kesehatan orang tersebut: bagaimana dia hidup sehari-hari untuk tetap sehat, mengapa dia sakit, dan bagaimana respons seseorang saat dia menderita suatu penyakit (Taylor, 2006:15). Psikologi Kesehatan pun melihat pelbagai masalah kehidupan manusia yang seringkali muncul akibat masalah kesehatan, yang disebabkan oleh perilaku, kebiasaan, dan gaya hidup seseorang yang kurang baik.

World Health Organization pada tahun 1948 mendefinisikan “kesehatan” sebagai “*a complete state of physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity*” (Taylor, 2006:15). Kesehatan bukan hanya berarti suatu kondisi dengan ketiadaan penyakit dan kelemahan tubuh, melainkan juga suatu kondisi dalam kesejahteraan yang lengkap, mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang seimbang.

Kesehatan diakui sebagai harta terbesar manusia di seluruh belahan dunia. Pepatah Yunani yang menjadi salah satu prinsip kesehatan yang paling terkenal: “*Mens sana in corpore sano*”, memiliki arti: “*Jiwa yang sehat dalam badan yang*

sehat” (Decimus Iunius Iuvenalis/Juvenal, 60-140 M, sumber: <https://en.wikipedia.org/wiki/Juvenal>; Marwoto, 2009:39). Begitu pula sebaliknya, “*Corpus Sanum in Mentem Sanam*” yang berarti “*Badan yang sehat dalam jiwa yang sehat*” (Porat (tanpa tahun):4-5). Memandang kesehatan haruslah secara utuh, seperti kata Plato (429-347 SM), “*Inilah kesalahan terbesar dalam perawatan tubuh manusia hari ini, yaitu dokter memandang jiwa raga secara terpisah,*” (sumber: <http://bandar-katabijak.blogspot.com/2009/08/101-kutipan-inspirasi-kesehatan.html>). Hippocrates mengatakan, “*Orang bijak harus menganggap kesehatan sebagai rahmat terbesar untuk manusia, dan belajar bagaimana mengambil hikmah dari penyakitnya.*” (sumber: <http://onestoptiens.com/index.php/motivasi/95-kata-kata-bijak-mengenai-kesehatan>). Di Indonesia terdapat kata mutiara kesehatan yang terkenal, “*Lebih baik mencegah daripada mengobati.*” Begitu pula dengan nasihat orang-orang tua: “*Uang yang banyak tidak dapat membeli kebahagiaan atau kesehatan. Namun, dengan tubuh yang sehat, segala hal dapat diperjuangkan.*” Negara Cina pun memiliki nasihat bijaksana dalam kitab medis tradisional “*Huangdi Neijing*”: “*Orang bijak tidak mengobati kalau sudah jatuh sakit, namun mencegah sebelum sakit.*” (Wang, 2012:134). Dari negeri Arab: “*Orang yang memiliki kesehatan, memiliki harapan. Orang yang memiliki harapan, memiliki segalanya.*” Mahatma Gandhi (1869-1948), seorang pahlawan, pemimpin, dan pejuang tanpa kekerasan dari India menyatakan, “*Kesehatan adalah kekayaan sejati. Bukan emas atau perak.*” (sumber: <http://ter-paling.blogspot.com/2012/04/pepatah-kesehatan.html>). Oleh karena itu, dapat dikatakan secara universal bahwa kesehatan adalah harta

terbesar dalam kehidupan, dan cara terbaik menjaga kesehatan adalah dengan menjalani gaya hidup yang sehat.

Gaya-hidup adalah suatu jalan hidup yang dilakukan seseorang dalam suatu pola tindakan untuk menjalani kehidupannya sehari-hari; yang memengaruhi kualitas kesehatannya (Hung, 2002:4). Secara umum, gaya hidup sehat mencakup: (a) Mengatur asupan gizi seimbang; (b) Berolahraga secara teratur; (c) Menghindari rokok dan alkohol; (d) Menjaga mental/batin tenang dan seimbang (Hung, 2002:4). Menjadi sehat adalah suatu pilihan yang memerlukan tindakan nyata disertai disiplin dan kerja keras. Gaya hidup—baik disadari maupun tidak—banyak memengaruhi dan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, psikis, dan lingkungan sosial seseorang. Karena peneliti memiliki ketertarikan pada olahraga, penelitian ini difokuskan pada gaya-hidup berolahraga.

Berolahraga merupakan salah satu sarana dalam gaya-hidup sehari-hari demi mencapai kesehatan (baik fisik maupun psikis) yang lebih baik. Telah diketahui bahwa olahraga (olah/latihan fisik) sangat memengaruhi kondisi psikis manusia. Berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai olahraga dan implikasinya bagi kesehatan menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan fisiologis dan psikologis. Dr. Mehmet Oz, M.D., seorang dokter dan pakar kesehatan (termasuk dalam “100 Orang Paling Berpengaruh di Dunia” versi *Time Magazine*) menyatakan bahwa olahraga membantu tubuh untuk merangsang pelepasan *endorfin* (suatu hormon yang menstimulasi pusat kepuasan pada otak), meredakan depresi, dan meningkatkan

perilaku positif sehingga manusia pun dapat memilih suatu keputusan yang positif (Roizen & Oz, 2006:133). Dalam penelitian kedokteran, ditemukan bahwa orang yang mengalami depresi umumnya memiliki kadar *serotonin* (suatu hormon yang menghasilkan rasa gembira) yang rendah dalam otak mereka. Pengobatan depresi dapat dilakukan dengan pemberian resep obat ataupun dengan cara alamiah, yaitu dengan berbagai teknik relaksasi (Oz & Roizen, 2009:82). Menurut Ann Louise Gittleman, seorang pakar nutrisi, olahraga menekan depresi dan stress, meningkatkan produksi *serotonin*, *dopamine*, dan *norepinephrine*. Ketiga hal ini adalah *neurotransmitter* yang membantu menenangkan tubuh hingga empat jam setelah berolahraga (Gittleman, 2003:100). Manfaat olahraga teratur adalah *mood* yang membaik, produktivitas dan *self-confidence* yang meningkat, karena aktivitas fisik membantu meningkatkan kesehatan emosional, mengurangi stress, dan meringankan depresi (Roizen & La Puma, 2008:330).

Olahraga jenis apakah yang dapat meningkatkan kesehatan psikis (mental)? Roizen & La Puma menyatakan bahwa latihan *aerobik* (seperti lari dan bersepeda) dapat membantu seseorang untuk mengurangi/menghilangkan depresi. Bahkan penemuan baru menyatakan bahwa **olahraga-intensitas-sedang** dalam program *non-aerobic* (seperti angkat beban) juga dapat memperbaiki *mood* seseorang. **Konsistensi** dalam olahraga berperan penting dalam mengatasi depresi. **Olahraga-intensitas-sedang** yang dilakukan dengan **konsisten** jauh lebih bermanfaat daripada olahraga keras (intensitas-tinggi) yang dilakukan sesekali (Roizen & La Puma, 2008:330). Oleh karena itu, penanggulangan masalah kesehatan psikis (mental/jiwa) dapat dilakukan secara alamiah dengan

menerapkan aktivitas fisik melalui olahraga, terutama **olahraga yang berintensitas-sedang** dan dilakukan secara **konsisten**.

Sebagai warga kota Bandung, peneliti melihat fenomena olahraga yang cukup menarik di kota ini. Secara geografis, Bandung yang terletak di dataran tinggi memiliki alam yang berbukit-bukit dengan cuaca yang sejuk. Melakukan *outdoor sport* di Bandung terasa lebih nyaman dibandingkan kota besar lain seperti Jakarta, Semarang, dan Surabaya yang umumnya bercuaca lebih panas (karena terletak di dataran rendah atau berada di dekat pantai/pelabuhan). Masyarakat Bandung tampak memiliki antusiasme yang besar pada *outdoor sport*, seperti *biking, hiking, jogging, athletic*, senam pagi, senam *aerobik*, dan pelbagai senam lainnya. Terdapat beberapa lapangan *outdoor* di Bandung sebagai sarana olahraga yang disediakan/terbuka bagi publik/masyarakat umum setiap hari dengan jadwal pagi dan sore, bahkan ada pula yang terbuka sepanjang hari.

Peneliti memilih GOR (Gelanggang Olah Raga) Pajajaran yang berlokasi di daerah utara Bandung, karena GOR ini adalah GOR yang sangat teratur dalam manajemen operasional kegiatan olahraga sehari-hari. Terdapat pelbagai macam kegiatan olahraga *outdoor* yang dilakukan setiap pagi, seperti atletik, *stretching, jogging, walking, archery* (panahan), *martial arts* (seni beladiri), senam *aerobik*, dan senam *Tàijíquán* (baca: *Tai Chi Chuan*). Peneliti memilih senam *Tàijíquán* sebagai topik penelitian, karena *Tàijíquán* adalah suatu olahraga tradisional yang dianggap memiliki implikasi baik fisik maupun mental bagi para praktisinya. Selain itu, peneliti memiliki latar belakang keluarga yang banyak mempraktikkan *Tàijíquán*. Dalam penelitian ini, istilah *Tàijíquán* disingkat dengan TJQ.

TJQ adalah salah satu jurus dalam *Kūngfu/Wūshù* (olahraga beladiri tradisional Cina) yang dilakukan dalam gerakan senam. Senam TJQ ini memiliki rangkaian jurus (*koreografi*) yang indah, artistik, perlahan, relaks, bergerak melingkar dan berkesinambungan dalam keselarasan, keserasian, dan keseimbangan irama nafas dan pikiran, sehingga disebut “*walking meditation*”, “*meditation in movement*” (Sutanto, 1991 [1986]:19; O’Brien & Sing, 2005:105). TJQ memiliki latar belakang historis dan kultural dalam ranah beladiri Cina yang berlandaskan filsafat Cina kuno, seperti konsep *Yīn-Yáng* dan tradisi *Tridharma* (Taoisme, Kong Hu Chu, dan Buddhisme-Cina).

Walaupun berasal dari Cina, TJQ kini bukan hanya milik komunitas etnis Cina. Popularitas senam beladiri ini mulai meluas ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Dalam kancah internasional, TJQ (sebagai salah satu jurus dalam *Wūshù*) telah dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1991 dan juga mulai dipertandingkan dalam Asian Games sejak tahun 1994 (sumber: [http://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Asia_Tenggara#Cabang_olahraga](http://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Asia_Tenggara#Cabang_olahraga;); dan <http://www.ariefew.com/other/daftar-cabang-olahraga-dipertandingkan-asian-games/>). *Wūshù* (dan termasuk TJQ) telah menjadi *cabor* (cabang olahraga resmi) dalam KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) sejak tahun 1992, dan mulai dipertandingkan dalam kompetisi olahraga nasional, yaitu sejak PON 2001 di Jawa Timur (sumber: <http://gelorawushu.blogspot.com/>).

Dalam mengobservasi kegiatan TJQ di GOR Pajajaran, peneliti melihat fenomena menarik mengenai para praktisi TJQ. Walaupun senam ini dapat dipraktikkan oleh siapapun dalam segala tingkat usia (tua-muda, besar-kecil,

dewasa-kanak-kanak), mayoritas praktisi senam ini didominasi oleh para dewasa-madya hingga lanjut-usia/lansia. Tahap usia dewasa-madya berkisar antara 40-60 tahun, sedangkan tahap lansia berkisar sekitar 60 tahun dan seterusnya (Hurlock, 1980:320, 380; Indriana, 2012:4). Walaupun para praktisi TJQ telah memasuki tahap usia yang menua, peneliti melihat *passion* mereka yang luar biasa dalam berlatih sehari-hari. Mereka dengan penuh disiplin bangun pagi dan berlatih TJQ setiap hari; gigih mempelajari dan menghafalkan berbagai jurus dan *style* (gaya) TJQ dengan penuh perjuangan dalam usia mereka yang telah menua, dan pantang menyerah--sesulit/sepanjang apapun jurusnya. Mereka mendaftarkan diri menjadi anggota perguruan TJQ, membayar iuran secara rutin, mengikuti pelbagai pelatihan dan kegiatan TJQ sehari-hari, hingga menceburkan diri dalam pertandingan TJQ lokal, nasional, maupun internasional sebagai wakil perguruan.

Peneliti memulai penelitian TJQ dengan bergabung dengan salah satu grup di TJQ, yaitu grup XX. Peneliti memohon izin kepada ketua XX untuk melakukan wawancara kepada para anggota. Setelah diizinkan, peneliti membagikan kuesioner singkat mengenai gaya-hidup-sehat. Terdapat 20 orang praktisi (13 pria, 7 wanita) yang bersedia untuk diwawancarai dan mengisi kuesioner. Mayoritas dari 20 orang praktisi berusia dewasa-madya dan lansia (15 orang), kecuali beberapa praktisi muda (5 orang) yang memang berprofesi sebagai atlet *wǔshù* dan sedang mengikuti pelatihan TJQ.

Wawancara diawali dengan satu pertanyaan sederhana: “*Apakah TJQ adalah olahraga favorit Anda?*”; jika jawabannya adalah “*Ya*”, maka dilanjutkan pada pertanyaan kedua: “*Apakah yang menyebabkan Anda memilih TJQ*”

sebagai olahraga favorit?” Jawaban para praktisi ternyata cukup bervariasi; bahkan terkadang *overlapped* dengan variasi jawaban lainnya. Lima belas orang menjawab bahwa TJQ menjadi suatu kebanggaan identitas diri sebagai etnis Cina. Tiga belas orang menjawab bahwa mereka merasakan adanya kewajiban moral untuk menjunjung dan mendalami jurus seni beladiri warisan tradisi-budaya nenek-moyang. Lima belas orang merasakan kesesuaian gerakan TJQ yang “ramah lingkungan” bagi tubuh mereka yang telah mengalami “*Faktor-U*” (faktor usia yang makin menua). Delapan belas orang menyukai senam TJQ karena *simple* dan praktis (tidak memerlukan tempat luas atau peralatan, dan dapat dilakukan dalam waktu singkat). Dua belas orang menyukai gerakan TJQ yang halus, lembut, *elegant*, dan dapat dilakukan secara individual, sehingga tubuh aman dari benturan (*zero-body-impact*). Namun, bagi sembilan orang, TJQ justru amat menarik karena dapat diaplikasikan dalam pertarungan bebas. Sembilan orang menyatakan bahwa TJQ menghasilkan efek berupa ketenangan dalam berpikir, berkonsentrasi, berbicara, dan berperilaku, serta meningkatkan keseimbangan dalam gerakan tubuh sehari-hari. Tubuh terasa tidak mudah oleng dan gerakan menjadi lebih tenang; tidak *grusa-grusu*. Dan delapan belas orang orang menyatakan bahwa TJQ memberikan kebahagiaan besar bagi mereka, karena tumbuhnya rasa kebersamaan dan persahabatan dalam grup. Mereka merasa memiliki keluarga baru sebagai sesama saudara seperguruan, yang amat berharga dan bermakna bagi mereka.

Saat menceritakan pengalaman mereka dalam TJQ, enam orang praktisi mengisahkan bahwa mereka sebenarnya telah menyaksikan para lansia

mempraktikkan senam TJQ sejak usia muda, namun pada masa tersebut mereka sama sekali tidak merasa tertarik. Mereka dahulu berpendapat bahwa gerakan TJQ terlalu lambat, loyo, dan membosankan; senam itu hanya cocok bagi para *oma* dan *opa*. Namun, saat mereka sendiri mulai menapaki usia tiga puluhan, mereka merasa mulai tertarik dan ingin bergabung dengan grup/perguruan TJQ untuk belajar dan berlatih jurus bersama orang-orang lain. Ketertarikan mereka berawal saat mereka mulai menyadari bahwa gerakan TJQ yang selama ini mereka pandang begitu lambat dan loyo ternyata sebenarnya indah dan anggun, namun tetap gagah. Ibarat terbangun dari tidur yang panjang, mereka kini menyadari bahwa TJQ adalah suatu kombinasi dari: *koreografi* jurus *wǔshù* yang halus, indah, artistik, dan lembut; kekuatan kuda-kuda kaki yang kokoh; postur tubuh yang alamiah; ekspresi roman yang gagah; konsentrasi *meditative*; dan pernafasan yang dalam dan teratur. Keindahan jurus TJQ yang anggun dan luwes--berpadu dengan gerak postur yang atletis, gagah, dan ekspresif--dapat mereka saksikan saat para praktisi melakukan senam TJQ dalam barisan besar yang teratur, dipimpin oleh beberapa orang *shifu/suhu* (guru). Setelah mereka berlatih dengan sungguh-sungguh, mereka merasakan suatu kepuasan yang optimal karena merasa senang melakukan olahraga beladiri yang bukan hanya indah, anggun, berseni, dan memiliki nilai sejarah yang berkaitan dengan identitas mereka, melainkan juga terasa menyehatkan, membugarkan, dan menyeimbangkan tubuh mereka.

Dalam wawancara lanjutan yang lebih mendalam terhadap lima orang praktisi senior, mereka dengan serius menyatakan bahwa TJQ merupakan suatu pengungkapan dan ekspresi jati diri mereka sebagai etnis Cina. TJQ, sebagai

olahraga beladiri tradisional, memang dipengaruhi oleh filsafat *Daoism/Taoisme*, *Confucianism* dan *Buddhism*. Ketiga aliran ini berpadu dalam budaya Cina dan disebut Tridharma, yang—baik disadari maupun tidak—menjadi suatu tradisi budaya khas Cina; diwariskan turun temurun sebagai suatu identitas pribumi setiap orang Cina. Konsep *Yin-Yang* dari Taoisme secara filosofis diaplikasikan dengan anggun dalam jurus TJQ, sehingga menjadi daya tarik tersendiri bagi para praktisi yang mayoritas adalah dewasa-madya dan lansia (lanjut-usia). Berdasarkan wawancara terhadap kelima praktisi senior ini, peneliti melihat bahwa mereka yang berada dalam tahap usia ini rata-rata telah matang dalam pengalaman hidup dan mampu melihat serta menghargai pelbagai aspek kehidupan pribadi mereka dalam perspektif yang lebih luas.

Wawancara kemudian semakin difokuskan pada empat orang *shifu/suhu* (guru). Mereka menyatakan bahwa TJQ bukan hanya sekedar olahraga beladiri tradisional warisan budaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, melainkan juga merupakan *way of life* (cara hidup)—cara menjalani kehidupan sesuai dengan identitas/jati-diri yang mereka yakini masing-masing. Ke-jatidiri-an (kesejatian diri)--yang membuat mereka merasa bahwa dirinya unik dan berharga dalam hidup ini. Semakin mereka mendalami TJQ--baik dalam segi teknik maupun filsafat--semakin mereka merasa berproses menuju pengenalan diri yang semakin lengkap (*complete*) dan utuh (*whole*). Dalam proses unifikasi (penyatuan) dan harmonisasi (penyelarasan) antara gerakan jurus fisik, konsentrasi mental, dan pernafasan mendalam, mereka merasakan kepekaan yang meningkat untuk merasakan tubuh dan mengenal diri dan jiwa mereka sendiri. Mereka pun

merasakan munculnya kepekaan intuitif, yang walaupun sulit mereka definisikan, namun dapat mereka rasakan dan deskripsikan dalam imajinasi dan interpretasi masing-masing.

Peneliti pun mengamati para *shīfu* mempraktikkan pelbagai *style* dalam jurus TJQ, baik yang bergaya indah dan tenang, maupun yang penuh semangat dan gagah dalam permainan jurus individu atau latihan pertarungan. Patut diketahui bahwa terdapat empat *style/gaya* TJQ, yaitu gaya *Chén*, *Yáng*, *Sun* dan *Wu* yang berbeda-beda karakter, masing-masing menampilkan fenomena dan kesan yang tersendiri. Menurut salah seorang *shīfu*, pengalaman dan kesan dalam jurus semakin jelas saat jurus tersebut dipraktikkan dengan penghayatan filsafat yang mendalam dan konsentrasi penuh pada proses penyatuan pikiran, nafas dan gerakan. Saat peneliti menanyakan hal tersebut pada para *shīfu* lainnya, mereka pun menjawab bahwa pengalaman dan kesan demikian pun dialami dan dirasakan oleh masing-masing saat berlatih jurus TJQ. Walaupun setiap orang merasakan sensasi, pengalaman, perasaan, interpretasi, dan pemaknaan yang berbeda, unik, dan khas, peneliti melihat beberapa pola dan kesamaan tertentu. Masing-masing merasakan suatu kesadaran terhadap munculnya imajinasi, personifikasi, dan pelbagai pengalaman mental (selain pengalaman fisik) dalam latihan ini.

Selain pengenalan diri, kepekaan intuitif, personifikasi, dan pengalaman mental, dua orang *shīfu* menyatakan bahwa penghayatan senam TJQ yang semakin didalami ini pun mengarahkan mereka pada pemikiran dan penghayatan **spiritual** mengenai diri mereka sendiri—sebagai **manusia yang ada dan hidup-- di tengah kebesaran alam semesta dan di bawah kemahakuasaan Sang**

Pencipta. Kematangan usia, pengalaman hidup dan relasional, serta penghayatan dan pemaknaan jurus TJQ yang mereka cintai ini--bagi tubuh yang telah mulai menapaki “Faktor U” (usia tua)--mengingatkan mereka mengenai **kefanaan hidup**, sebagai manusia yang tidak berdaya. Mereka sadar bahwa mereka semakin hari semakin tua, lemah, dan menuju suatu kepastian di masa depan, yaitu kematian, yang mengingatkan mereka pada Sang Pencipta. Hal-hal ini memengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak sehari-hari, mengenai makna diri, makna kehidupan, amal-bakti dan pembekalan kebijaksanaan untuk diwariskan bagi generasi penerus, bagaimana mereka ingin dikenang setelah kematian, dan pelbagai kemungkinan maupun kepastian mengenai kepercayaan mereka mengenai Tuhan dan kehidupan setelah kematian.

Berdasarkan wawancara tersebut, peneliti melihat bahwa para praktisi TJQ dewasa-madya dan lansia memberikan suatu penilaian dan penghargaan positif terhadap olahraga ini. TJQ dianggap memiliki makna dan nilai yang berbobot; bukan hanya meningkatkan **kesehatan** dan **kekuatan jasmani** serta **praktis** untuk beladiri, melainkan juga memenuhi **kebutuhan rohani/spiritual**, karena memberikan **ketenangan, kedamaian, kesejahteraan mental/jiwa**, serta *insight personal-reflektif*. TJQ pun mengingatkan mereka pada **identitas jati diri** mereka, karena TJQ memiliki nilai **historis, filsafat, budaya**, dan **seni** yang tinggi. Mereka pun merasakan **semangat** dan **kegembiraan** saat berhasil mempelajari jurus baru, karena keindahan dan kompleksitas jurus memberikan **tantangan tersendiri** bagi mereka untuk melatih daya ingat dan konsentrasi. Sungguh menarik bila hal ini dikaitkan dengan pernyataan para ahli kesehatan

bahwa olahraga (termasuk TJQ) merangsang pelepasan *endorfin*, yang menstimulasi pusat kepuasan pada otak dan memberikan aksi-aksi yang positif dalam tubuh (Roizen & Oz, 2006:133, Pasiak, dalam Sutanto, 2013:165, Sarwono, dalam Sutanto, 2013:228). Selain itu, bergabung dalam grup TJQ pun memberikan **kebahagiaan**, karena mereka merasakan suatu **kebersamaan** dan **kekeluargaan** di antara mereka. Secara ringkas, wawancara kepada para praktisi TJQ di lapangan memiliki kesesuaian dengan pernyataan para ahli kesehatan tentang TJQ, yaitu melatih *fine motoric skill*, *balance*, menajamkan pencerapan dan sensoris, memberikan input maksimal personal-reflektif untuk mempersiapkan aktualisasi diri yang lebih baik (Purnami, dalam Sutanto, 2013:176), dan memberikan kesempatan untuk seseorang untuk terlibat dengan manusia lain dalam partisipasi yang saling mengembangkan diri sendiri dan sesamanya (Takwin, dalam Sutanto, 2013:214).

Dalam penelaahan terhadap pelbagai penelitian ilmiah mengenai TJQ, peneliti menemukan bahwa mayoritas penelitian melaporkan efek dan hasil yang signifikan dari latihan TJQ bagi kesehatan fisik maupun mental. Secara ringkas, penelitian TJQ dapat dikelompokkan dalam 4 kategori: (a) Penelitian TJQ bagi efek psikobiologis (seperti Colbert, 2007; Liu, *et al.*, 2005); (b) Penelitian TJQ dalam kaitan psikobiologis dengan psikososial (seperti Wall, 2005); (c) Penelitian TJQ *with specific tools* (seperti Nedeljkovic, *et al.*, 2012; Liu, *et al.*, 2005); (d) Penelitian TJQ *with specific/various methods and design* (seperti Nedeljkovic, Wirtz, & Ausfeld-Hafter, 2012; Wall, 2005).

Laporan penelitian TJQ bagi efek psikobiologis cukup banyak. Liu, *et al.* (Liu, Mimura, Wang & Ikuta, 2005) dalam *Neuropsychobiology*, November 2005 melakukan penelitian *experimental* di Osaka, Jepang mengenai efek psikologis dan fisiologis dari olahraga dengan membandingkan penggunaan **24-jurus Simplified TJQ** dan *cycle-ergometry exercises (stationary bicycle)*; menemukan bahwa TJQ terbukti lebih efektif menenangkan gelombang otak, membuat tubuh rileks, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan *vigor*/semangat dibandingkan hasil dari *stationary bicycle*. Selain itu, latihan senam TJQ pun dilaporkan efektif untuk menangani masalah nyeri akibat *arthritis, osteoporosis, osteoarthritis, fibromyalgia*, memperbaiki tonus otot, membantu penderita gangguan pernafasan, menstabilkan gula darah, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan kekuatan fisik dan koordinasi tungkai bawah, memperbaiki pola tidur, dan memperbaiki keseimbangan tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko jatuh (*falling down*) bagi para lansia (lanjut-usia) yang seringkali menjadi penyebab *hip-fracture*/keretakan tulang panggul (Colbert, 2007:189; Wolf, Barnhart, & Kutner, 1996 dalam Northrup 2006:766; Wang (2009) dan Callahan (2011) dalam Suwatdi, [dalam] *Intisari*, Juni 2011:104-108; Lehrhaupt, 2003:45; Setiabudhi, dalam Sutanto, 2013:233-238). TJQ pun memberikan manfaat *cardiovascular* (Setiabudhi, dalam Sutanto, 2013:236), juga menyehatkan dan meningkatkan imunitas secara alami (Purnami, dalam Sutanto, 2103:175). Christiane Northrup, M.D. menyatakan bahwa TJQ mengombinasikan *body, mind, and spirit very consciously*, dan juga meningkatkan *strength, endurance, and flexibility simultaneously* (Northrup, 2006:766). TJQ pun dilaporkan

menghasilkan efek psikologis dan fisiologis. Para praktisi TJQ melaporkan munculnya perasaan yang lebih bersemangat (Colbert, 2007:189), dan TJQ memperbaiki kondisi *mood dengan* mengurangi depresi, *anger, fatigue, confusion*, dan *anxiety* (Jin, 1989, dalam Northrup, 2006:766), dan stress, serta gangguan penyakit tua, seperti *Alzheimer*, *Syndroma Metabolik*, *Parkinson*, gangguan *musculo-skeletal*, dan gangguan *neorologik* (Setiabudhi, dalam Sutanto, 2103:236-238).

Penelitian yang membahas efek psikobiologis TJQ dalam kaitannya dengan psikososial dilakukan oleh Nedeljkovic, Wirtz, dan Ausfeld-Hafter yang meneliti efek psikobiologis TJQ dikaitkan dengan *psychosocial stress reactivity*, melalui pengukuran *mindfulness and self-compassion in healthy (beginner) participants* (Nedeljkovic, Wirtz, & Ausfeld-Hafter, 2012). Begitu pula penelitian TJQ oleh Wall sebagai *mindfulness-based stress reduction* bagi para siswa SMU di Boston (Wall, 2005) untuk meningkatkan *subjective well-being* dan *self-awareness* mengenai *self and others*, membangun *self-confidence in self-defense* dalam problem lingkungan sosial di sekolah sehari-hari (*juvenile, violent environment, bullying, and gang identity*).

Penelitian TJQ yang memfokuskan penelitiannya dengan *specific tools* seperti yang dilakukan oleh Liu, *et al.* (Liu, Mimura, Wang, & Ikuta, 2005) dengan menggunakan **24-jurus Simplified TJQ** dan *cycle-ergometry exercises (stationary bicycle)* disertai pengukuran dengan alat *electroencephalography* (EEG) dan *Profile of Mood State* (POMS); **24-jurus Simplified TJQ** dan test kognitif *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) untuk para manula

(dalam Setiabudhi (Sutanto, 2013:238-239); **37-jurus TJQ gaya-Yáng** (Nedeljkovic, Wirtz, & Ausfeld-Hafter, 2012); latihan tempur (*push-hands*), meditasi, dan tradisi Buddha-Zen melalui cerita-pendek/*Koan* (Wall, 2005); penggunaan *online surveys* dan analisis data kuantitatif dengan program SPSS oleh Nedeljkovic, *et al.* (Nedeljkovic, Bürgler, Wirtz, Seiler, Streitberger, Ausfeld-Hafter, 2012).

Penggunaan *specific/various methods and design* dalam penelitian TJQ seperti *time-series design* (Liu, Mimura, Wang & Ikuta, 2005; dalam Setiabudhi (Sutanto), 2013:238-239); perbandingan *experimental (intervention) and control groups in time-series design* (Nedeljkovic, Wirtz, & Ausfeld-Hafter, 2012); analisis data kualitatif naratif (Wall, 2005); *mixed-method of qualitative and quantitative* (Nedeljkovic, Bürgler, Wirtz, Seiler, Streitberger, Ausfeld-Hafter, 2012).

Menilik pelbagai metode yang digunakan dalam ragam penelitian TJQ tersebut, tercakup baik metode kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed-method*; namun penelitian Wall (2005) menggunakan metode yang kreatif dan aplikatif berupa praktik *hypnogogic state meditation, story-telling (Koan)* dari tradisi *Japanese-Zen* dan teknik *push-hands (tuishou)* sebagai praktik *offense-defense* dalam TJQ bagi para partisipan (anak-anak usia-sekolah). Metode kreatif-aplikatif ini digunakan untuk menstimulasi aspek *body-mind-soul* dalam diri mereka--dari praktik fisiologis menuju transformasi *life-skill* dalam dunia mereka sehari-hari. Hal menarik dalam penelitian Wall adalah aplikasi yang dia latih dan praktikkan secara langsung (sebagai *researcher-participant*) bertujuan untuk menerbitkan

pencerahan batin (dari tradisi *Buddha-Zen*) bagi diri partisipan. Pencerahan *Zen* ini membukakan gerbang bagi pengenalan diri, pembentukan *life-skill* dan pembentukan *well-being* setiap partisipan dengan memberikan kebebasan bagi kreativitas personal masing-masing. Dapat dikatakan bahwa metode Wall ini menggunakan pendekatan fenomenologis yang bersumber pada pengalaman yang dialami dan dimaknakan secara langsung oleh partisipan.

Pencarian sumber *literature* dan artikel lain yang berkaitan dengan penelitian TJQ melaporkan suatu konsistensi bahwa latihan TJQ menghasilkan efek fisiologis dan psikologis (Yudiarto; Purnami; dan Setiabudhi; dalam Sutanto, 2013). TJQ dikaitkan pula dengan gelombang frekuensi tubuh (Handojo, dalam Sutanto, 2013); *successful aging* (Yudiarto, dalam Sutanto, 2013); perbandingan dengan olahraga dan senam (Markam & Mayza, dalam Sutanto, 2013); hubungan kinestetik TJQ dan *cell harmonization* (Warongan, dalam Sutanto, 2013); hubungan TJQ dengan stimulasi otak (*pre-frontal cortex*) dan perbaikan moral bangsa (Dwiyanto, dalam Sutanto, 2013); keterkaitan TJQ dengan produktivitas dan masa pensiun (Sutanto, dalam Sutanto, 2013), pemaparan filosofis serta autobiografi naratif mengenai TJQ (Sutanto, 1988, 1991 (1986), 2013; Lehrhaupt, 2003). Dari pelbagai hasil laporan dan penelitian TJQ tersebut, memang terlihat hasil yang cukup mendetail mengenai efek latihan TJQ, baik bagi kesehatan fisik maupun psikis.

Peneliti terkesan pada suatu kenyataan bahwa dari pelbagai penelitian ilmiah TJQ yang peneliti temukan (hingga penelitian ini dilakukan), kebanyakan dilakukan di negara Barat (penelitian oleh Jin (1989), Wolf, Barnhart, & Kutner

(1996), Wall (2005), Northrup (2006), Colbert (2007), Wang (2009), dan Callahan (2011) di Amerika dan Nedejkovic, *et al.* di Bern, Swiss). Begitu pula laporan artikel mengenai TJQ yang banyak dibahas dalam publikasi medis Barat, yaitu *British Journal of Sports Medicine* edisi April 2008 dan *The American Journal of Chinese Medicine* tahun 2008, dan eksplorasi autobiografi naratif mengenai TJQ oleh Lehrhaupt, seorang wanita Jerman (Lehrhaupt, 2003). Hal ini menarik bila mengingat asal-usul TJQ yang berakar dalam kebudayaan Timur, yaitu Cina.

Fakta mengenai banyaknya penelitian ilmiah TJQ yang dilakukan oleh para ilmuwan di dunia Barat mengimplikasikan beberapa hal, yaitu: (a) Penelitian ilmiah TJQ (sebagai seni beladiri Timur) sangat menarik perhatian para ilmuwan dunia Barat, dan (tampaknya) kurang dieksplorasi secara ilmiah oleh para ilmuwan dunia Timur; (b) Kebanyakan partisipan adalah *Westerner-beginner-participants* yang tidak mengetahui filsafat Cina pada umumnya dan filsafat TJQ pada khususnya; (c) Karena para partisipan adalah *Westerner-beginner-participants*, kebanyakan penelitian hanya menjangkau lapisan *peripheral* dari TJQ, seperti efek fisiologis dan psikologis yang dapat segera dirasakan dan diukur; (d) Penelitian yang lebih mendalam secara kualitatif (seperti makna pengalaman, makna diri, dan eksistensi) menjadi lebih sulit karena terbatasnya pemahaman dan penjiwaan TJQ, yang terkait dengan latar belakang dan identitas etnis para partisipan.

Sebagai orang Timur dan warga negara Indonesia, peneliti tergerak untuk mencari lebih lanjut pelbagai *literature* maupun artikel yang ditulis oleh anak

bangsa (bukan terjemahan) mengenai seni beladiri Timur, khususnya TJQ. Selain buku-buku TJQ karangan Jusuf Sutanto (1986, 1988, 2013), peneliti menemukan pula buku tentang aliran *wǔshù/gōngfu* (seni beladiri Cina) dan TJQ karangan Sugiarto, Siswanto, & Lauw (1999); Sugiarto, et al. (2006); dan dan juga buku panduan-jurus *wǔshù* dan TJQ bagi kalangan intern suatu perguruan olahraga beladiri di Bandung (1990). Namun, penelitian yang khusus meneliti TJQ sebagai karya ilmiah dalam ilmu psikologi di Indonesia belum peneliti temukan hingga saat ini (saat penelitian ini mulai dilakukan).

Untuk bahan perbandingan, peneliti mencari pula pelbagai *literature* mengenai seni beladiri nasional, yaitu pencak silat, yang dilakukan oleh orang Indonesia sendiri. Walaupun cukup sulit dicari, peneliti menemukan beberapa buku dan artikel berupa pemaparan filosofis, pemaknaan, autobiografi mengenai pencak silat dan tokohnya (Siregar & Arum, 2014; Redana, 2013; Abdullah, 2013), dan sebagai suatu cara “mengada” dalam dunia (Takwin, dalam Sutanto, 2013:159-169).

Kembali pada TJQ--seraya menilik hasil wawancara dengan para praktisi TJQ grup XX di GOR Pajajaran--peneliti menemukan beberapa fenomena yang cukup menarik sebagai *comparative contra-implications* dengan implikasi penelitian TJQ di negara Barat, yaitu: (a) Identitas diri, latar belakang keluarga, etnis, suku bangsa, budaya, tradisi, religi, dan spiritualitas para praktisi yang berkaitan erat dengan dunia Timur pada umumnya (dan Cina pada khususnya) tampak berpengaruh signifikan dalam memaknakan olahraga TJQ; (b) Pemahaman filosofis dan pemaknaan TJQ tampak berkaitan erat dengan

pengetahuan mengenai sejarah jurus TJQ, kemahiran teknik jurus, dan kematangan usia para praktisi; (c) Penelitian TJQ yang mendalam secara kualitatif (seperti makna dan eksistensi) hanya dapat dilaksanakan dalam suatu penelitian yang cukup intensif, ekstensif, dan eksploratif; (d) Penelitian TJQ secara kualitatif yang intensif, ekstensif, dan eksploratif akan berhubungan langsung dengan pengalaman-tubuh dari orang yang melakukan jurus TJQ (sebagai pengalaman-orang-pertama yang mengalaminya secara langsung); (e) Ketersediaan partisipan yang memenuhi syarat untuk pemaknaan TJQ secara kualitatif yang mendalam (intensif, ekstensif, dan eksploratif) akan semakin mengerucut dalam *purposive sampling* menuju pemilihan partisipan.

Peneliti melihat adanya beberapa hal yang belum diteliti dari pelbagai penelitian ilmiah TJQ yang ditemukan dalam jurnal dunia penelitian Barat (yang terfokus pada efek psikobiologis dan psikososial dengan *single methodology* [kebanyakan dengan *quantitative-method*] dan rata-rata diikuti oleh *beginner-participants*). Pembahasan dan penelitian TJQ di dunia Timur--khususnya Indonesia--kebanyakan masih berbentuk tulisan dalam bentuk buku dan artikel, dan laporan *field-interview* langsung dari para praktisi TJQ di GOR Pajajaran. Peneliti menyadari masih kurangnya penelitian psikologi di Indonesia mengenai persepsi dan pemaknaan tubuh melalui penghayatan olahraga (beladiri) yang mengandung nilai-nilai seni, historis, filsafat, dan budaya, sehingga hal ini menerbitkan ide bagi peneliti untuk melakukan suatu penelitian TJQ kualitatif, yaitu penelitian psikologi-fenomenologis yang meneliti pengalaman-hidup (*lived-experiences*) praktisi TJQ dengan pendekatan *indigenous* (Kim, Yang, & Hwang,

2010) dan holistik (biologis, psikologis, sosial, dan spiritual), serta metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*; Smith, Flowers, & Larkin, 2010 [2009]) demi mencari makna pengalaman TJQ ini, dan bagaimana makna pengalaman TJQ ini membentuk pemaknaan diri praktisi TJQ secara eksistensial.

Pencarian partisipan untuk subjek penelitian eksistensial tidaklah mudah, karena: (a) Tidak setiap praktisi TJQ sungguh-sungguh memahami makna jurus secara mendalam (dalam kapasitas pengetahuan historis-filosofis TJQ, keterampilan/kemahiran teknik dan aplikasi jurus, dan pendalaman serta pemaknaan jurus TJQ secara pribadi bagi dirinya sendiri); (b) Tidak setiap orang sanggup (dan bersedia) untuk diwawancarai secara intensif, ekstensif, dan eksploratif dalam rentang waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, kriteria pemilihan partisipan untuk penelitian eksistensial ini cukup tinggi dan *demanding*, baik dalam kriteria kualitas keterampilan dan kemahiran jurus; pengetahuan dan pemahaman TJQ secara historis, filosofis, tradisi, dan budaya; penghayatan mengenai diri sendiri dan spiritualitas; maupun kekayaan pengalaman pribadinya dalam berolahraga TJQ; dan tentu saja kesediaannya untuk menjadi partisipan penelitian ini.

Peneliti akhirnya berhasil mendapatkan satu orang yang bersedia berkomitmen untuk menjadi partisipan, yaitu M. Dia adalah salah satu *shifu* (guru) senior dalam grup TJQ XX dan dikenal sebagai seorang *master* TJQ di antara kalangan para praktisi dan atlet *wǔshù* (seni beladiri Cina, termasuk TJQ) dan seni beladiri lainnya di seluruh Jawa Barat, bahkan hingga tingkat nasional. Pengakuan kalangan masyarakat beladiri mengenai M sebagai seorang *master*

TJQ bukanlah tidak beralasan, karena sejak masa mudanya M memiliki reputasi yang baik sebagai juara TJQ di tingkat regional, nasional, dan internasional. Kemahirannya dalam mengaplikasikan jurus TJQ dalam pertempuran langsung (*one-on-one*) pun diakui dan disegani oleh seluruh guru/pelatih dan atlet kalangan beladiri lain (seperti pencak silat, *maenpo*, *wing-chun*, *karate*, *judo*, *jujitsu*, *aikido*, *taekwondo*, *muay-thai*, dan lain-lain). Dalam usianya yang menapaki tahap dewasa-madya, M telah kenyang pengalaman, baik sebagai atlet maupun *shīfu* (guru), hingga dipercayai sebagai wasit/juri *wǔshù*/TJQ senior. Sebagai *shīfu*, M telah menghasilkan pula banyak atlet muda yang menjadi juara *wǔshù* maupun TJQ dalam tingkat regional, nasional, dan internasional. Pengetahuan dan pemahaman M mengenai TJQ secara historis dan filosofis pun cukup tajam dan mendalam. Berdasarkan keseluruhan kualitas personal M (baik dalam hal keterampilan dan kemahiran teknik jurus TJQ, pengetahuan historis dan filosofis, latar belakang pengalaman dan prestasi pribadi, kualitas pengajaran, maupun pengakuan kalangan masyarakat beladiri), peneliti mengistilahkan *shīfu* M sebagai seorang *master* TJQ dalam penelitian ini.

Dalam melakukan penelitian TJQ, patut diketahui bahwa terdapat empat *style* (gaya-jurus) TJQ, yaitu gaya *Chén*, *Yáng*, *Wu*, dan *Sun*. Setiap *style* TJQ memiliki sejarah penciptaan dalam alur historis yang berkaitan satu sama lain dan memiliki karakter jurus yang khas dan unik. Karakter jurus ini berkaitan langsung dengan kondisi geografis, situasi dan kondisi sosial-budaya, tingkat keterampilan, keahlian, dan kepribadian para penciptanya. Dalam praktiknya, setiap gaya-jurus TJQ menampilkan fenomena, kesan, dan karakter yang unik dan khas. Satu

keseluruhan jurus (*a routine of forms*) yang utuh berdurasi kira-kira 3-5 menit, bergantung pada *style* dan jumlah jurus yang dipraktikkan.

Agar penelitian eksistensial ini dapat lebih terarah, peneliti meminta M untuk memilih suatu *style* tertentu yang akan diteliti lebih lanjut bagi penelitian psikologi ini. M secara khusus memilih **56-Jurus TJQ gaya-Chén (*Chén-style Competition Routine*)**, karena dia merasakan bahwa gaya-jurus (*style*) inilah yang paling merepresentasikan dirinya.

Demi mendapatkan perspektif dan pemahaman yang lebih mendalam, peneliti pun melakukan observasi alamiah di lapangan saat M mengajarkan TJQ pada murid-muridnya dan saat M mempraktikkan jurus-jurus TJQ, serta observasi kehidupan M sehari-hari dengan mencari dan mengumpulkan informasi mengenai latar belakang personal, keluarga, fakta, dan faktor (internal maupun eksternal) sebagai *intervening conditions*. Kondisi-kondisi ini berpotensi menjadi pencetus, pemicu, penghambat, maupun pendukung bagi pelbagai perubahan keadaan diri M yang dia rasakan secara **psikologis** dan berpengaruh secara **fisiologis, sosial, maupun spiritual**.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memahami **pemaknaan TJQ gaya-Chén** secara **eksistensial** bagi seorang *master* TJQ, yang memiliki keahlian luar-dalam (dalam arti memiliki keterampilan teknik dan pengetahuan filsafat TJQ tingkat tinggi), dan juga adalah seorang Timur (etnis Cina), namun bertempat tinggal di negara-rantau (dan masih di dunia Timur, yaitu Indonesia). Kriteria keterampilan teknik yang didukung oleh latar belakang etnis Timur

sepatutnya memiliki keterkaitan **biologis** (genetika), **psikologis** (jiwa/batin), dan **spiritual** dan **religi** yang kuat dengan latar belakang jurus (secara **filosofis**, **historis**, **sosial**, dan **kultural**), sehingga penelitian TJQ menuju pencarian makna, pembentukan diri dan eksistensi yang autentik dapat memiliki harapan yang lebih besar untuk terwujud. TJQ--olahraga (fisik) yang melibatkan konsentrasi, relaksasi, meditasi (mental), dan pernafasan mendalam--dieksplorasi secara intensif dan ekstensif; dengan menelaah **pemaknaan filosofis**, **psikologis**, dan **spiritual** melalui **pengalaman-tubuh** dengan **dunia** dan **lingkungan sosial** sekitarnya; dan diinterpretasikan dengan **metode IPA** (*Interpretative Phenomonological Analysis*). Metode ini adalah suatu pendekatan kualitatif yang meneliti bagaimana partisipan memaknakan pengalaman hidupnya (Smith, Flowers, & Larkin, 2010 [2009]). Metode IPA menggunakan *double-hermeneutic* dalam analisisnya. Dengan metode ini, peneliti secara aktif menginterpretasikan/memaknakan pengalaman partisipan yang memaknakan pengalamannya. Pemilihan satu orang partisipan dalam penelitian IPA dapat diterima berdasarkan tujuan dari metode IPA, yaitu menyerap data secara mendalam demi memahami pemaknaan partisipan secara *idiografik* (*uniqueness and peculiarity; individualistic and subjective*) dalam fenomena tertentu dan konteks tertentu (Smith, Flowers, & Larkin, 2010 [2009]:49). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi suatu studi IPA mengenai apakah makna TJQ gaya-*Chén* bagi seorang *master* TJQ, dan bagaimana pemaknaan jurus TJQ gaya-*Chén* tersebut membentuk diri dan eksistensinya yang autentik.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Penelitian ini berusaha memahami bagaimana seorang *master* TJQ memaknakan senam TJQ gaya-Chén dalam dua pertanyaan:

1. “Apakah makna TJQ gaya-Chén bagi seorang *master* TJQ?”
2. “Bagaimana TJQ gaya-Chén membentuk pemaknaan diri dan eksistensi seorang *master* TJQ?”

Kedua pertanyaan tersebut menjadi arah penelitian tesis ini.

1.3 MAKSUD, TUJUAN, DAN MANFAAT PENELITIAN

1.3.1 Maksud Penelitian:

1. Untuk memahami apakah makna **56-jurus TJQ gaya-Chén** bagi M, seorang *master* TJQ;
2. Untuk memahami interpretasi/penafsiran makna jurus-jurus TJQ gaya-Chén dalam pembentukan diri dan eksistensi seorang *master* TJQ yang autentik.

1.3.2 Tujuan Penelitian:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam, utuh, dan menyeluruh mengenai apakah makna seni beladiri tradisional bagi seorang *master* beladiri; dan bagaimana makna jurus-jurus yang

dipraktikkan ini diinterpretasikan secara intensif, ekstensif, dan eksploratif menuju proses pembentukan diri dan eksistensi seseorang yang autentik.

1.3.3 Manfaat Penelitian:

1.3.3.1 Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi para praktisi beladiri--khususnya TJQ:

- Untuk mengenal diri dan eksistensi yang autentik melalui penggalian nilai-nilai seni, etika, dan filsafat kehidupan dalam olahraga beladiri yang dia praktikkan sehari-hari;
- Untuk mencapai serta menjaga nilai kemanusiaan yang luhur dalam setiap aspek dan bidang kehidupan yang dia jalani sebagai manusia;
- Untuk mengarahkan kesadaran pada kenyataan mengenai esensi kehidupan yang tidak kekal dalam dunia ini.

1.3.3.2 Manfaat Teoretis:

Memberikan masukan bagi ilmu psikologi mengenai:

- Penerapan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dalam penelitian mengenai suatu fenomena tertentu yang dialami dan dimaknakan secara khusus oleh partisipan dalam aspek psikologis;

- Penerapan pendekatan *indigenous* dan **analisis eksistensial** demi memahami eksistensi dan pengalaman manusia secara konkrit sesuai konteks budaya-lokalnya;
- Penelaahan terhadap keterkaitan konteks **historis, filosofis, budaya, demografis** dan **holistik-integratif** (*biopsychosocial-spiritual*) demi memahami manusia secara mendalam, utuh, dan menyeluruh.

1.4 METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan untuk memahami makna TJQ gaya-*Chén* bagi seorang *master* TJQ, dan bagaimana pemaknaan jurus-jurus tersebut berproses secara dinamis menuju pembentukan konsep diri dan eksistensi sang *master* yang autentik. Desain yang digunakan untuk penelitian ini adalah desain penelitian kualitatif dengan menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA adalah suatu metode dalam penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologis dan *double-hermeneutic* untuk meneliti/menafsirkan bagaimana seseorang (subjek/partisipan) memaknakan suatu pengalaman yang dia anggap signifikan bagi dirinya (Smith & Osborn, 2007; Smith, Flowers, & Larkin, 2010 [2009]).

Penelitian ini diawali oleh *preliminary-field study* sebelum memasuki tahap penelitian utama. Dalam *preliminary field-study*, peneliti membagikan kuesioner dan melakukan wawancara singkat terhadap 20 orang praktisi TJQ grup XX di GOR Pajajaran. Pencarian partisipan ini semakin mengerucut dalam

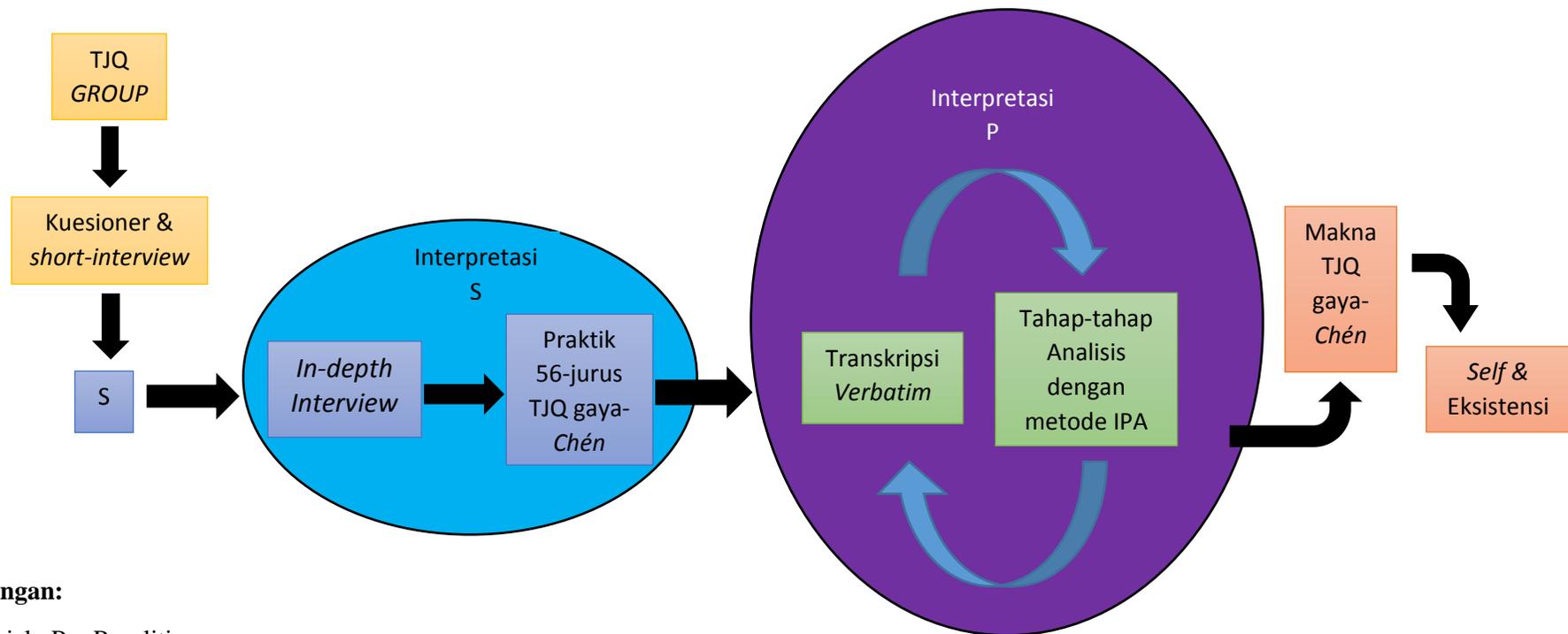
purposive-sampling yang *demanding* hingga akhirnya terdapat 1 (satu) orang yang memenuhi kriteria partisipan dan bersedia menjadi subjek penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi suatu studi kasus tunggal (*single-case study*).

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *in-depth interview* dalam bentuk *semi-structured interview* (SSI). Dalam melakukan *in-depth interview*, peneliti membuat *interview-schedule* (panduan wawancara). Hasil dari wawancara ini dicatat secara tertulis dan direkam pula dengan *audio-recorder*. Selain *in-depth interview*, peneliti melakukan pula perekaman--baik secara *audio* maupun *visual*--saat subjek mempraktikkan TJQ, dan mencatat/merekam pemaknaan/interpretasi subjek terhadap setiap jurus yang dipraktikkan tersebut.

Selain wawancara dan perekaman *audio-visual*, peneliti pun melakukan observasi alamiah mengenai kehidupan, perilaku, ekspresi diri, dan kata-kata subjek. Keseluruhan hasil observasi alamiah yang tampak signifikan akan dipersandingkan dengan hasil perekaman wawancara *audio-visual*.

Seluruh data yang diperoleh diketik secara *verbatim*, dan teknik analisis data dimulai dengan menginterpretasikan teks *verbatim* dalam beberapa tahap yang menjadi standar dalam metode IPA, yaitu *Komentar Eksploratoris*, *Tema Emergen*, dan dikelompokkan (*clustered*) menjadi *Tema Superordinat*. Tema-tema ini dianalisis lebih lanjut demi mendapatkan suatu kesimpulan berupa pemahaman mengenai makna TJQ, diri, dan eksistensi subjek penelitian.

Skema Desain Pokok Penelitian dapat dilihat pada halaman berikut:



Keterangan:

S = Subjek; P = Peneliti

- Tahap *preliminary-field study* (20 orang) menuju pemilihan partisipan (1 orang)
- Tahap-tahap Pemaknaan TJQ oleh S (Subjek) (1 orang)
- Tahap-tahap IPA oleh Peneliti
- Hasil akhir
- Interpretasi Subjek
- Interpretasi Peneliti

Skema 1.1 Skema Desain Pokok Penelitian