

Teknik *Kesah* Sebagai Upaya Pengendalian Diri Dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Pulau Pangung Kabupaten Tanggamus: Perspektif Tasawuf Akhlaki

Ukayna Pramesti Bawono Putri^{1*}, Agung M. Iqbal², Nesia Mu'asyara³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

ukaynapramesti6@gmail.com^{1*}, agungiqbal@radenintan.ac.id²,

nesiamuasyara@radenintan.ac.id³

Korespondensi penulis: ukaynapramesti6@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the practice of *kesah* as an effort to control oneself in the Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Branch of Pulau Pangung Regency, Tanggamus and to examine it from the perspective of moral Sufism. *Kesah* in the context of PSHT is not only a form of physical or spiritual exercise, but also a manifestation of the process of *tazkiyatun nafs* (purification of the soul) to achieve noble morals. This study uses a qualitative approach with a descriptive qualitative type. Data collection techniques are carried out through observation, in-depth interviews, and documentation. The results of the study indicate that the practice of *kesah* is a means to train patience, reduce anger, and strengthen self-control of PSHT members in facing life's challenges. From the perspective of moral Sufism, *kesah* reflects the process of internalizing values such as patience, humility, and sincerity which contribute to the formation of a balanced spiritual personality. Thus, *kesah* is not only part of self-defense training, but also a method of developing the soul towards a person with noble morals in accordance with the teachings of moral Sufism.

Keywords: Teknik *Kesah*, Self-Control, PSHT, Sufism Ethics

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji teknik *kesah* sebagai upaya pengendalian diri dalam lingkungan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Pulau Pangung Kabupaten Tanggamus serta menelaahnya dalam perspektif tasawuf akhlaki. *Kesah* dalam konteks PSHT bukan hanya bentuk latihan fisik atau spiritual, tetapi juga sebagai manifestasi dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) untuk mencapai akhlak yang mulia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *kesah* merupakan sarana untuk melatih kesabaran, meredam amarah, serta memperkuat kontrol diri anggota PSHT dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam perspektif tasawuf akhlaki, *kesah* mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai seperti sabar, tawadhu', dan ikhlas yang berkontribusi dalam pembentukan kepribadian spiritual yang seimbang. Dengan demikian, *kesah* bukan hanya bagian dari latihan bela diri, tetapi juga menjadi metode pembinaan jiwa menuju insan yang berakhlak luhur sesuai dengan ajaran tasawuf akhlaki.

Kata Kunci: *Kesah*, Pengendalian Diri, PSHT, Tasawuf Akhlaki

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan modern manusia dihadapkan pada berbagai tantangan baik dari aspek sosial, psikologis, maupun spiritual. Gangguan mental, stres, terus meningkat secara global. Salah satu penyebab utama kondisi tersebut adalah rendahnya kemampuan individu dalam mengelola diri dan emosi secara sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pendekatan spiritual yang dapat memperkuat pengendalian diri sebagai bentuk solusi atas krisis moral dan psikologis yang melanda masyarakat dewasa ini. Pengendalian diri atau kontrol diri menurut Averill adalah kemampuan seseorang untuk merubah perilaku, kemampuan dalam mengendalikan hal yang diinginkan dan hal yang tidak diinginkan, dan kemampuan dalam melatih dirinya untuk mengikuti apa yang ia yakini. Pengendalian diri dalam tasawuf

merupakan inti dari perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Allah. Dalam tradisi tasawuf, pengendalian diri dikenal sebagai "mujahadah al-nafs", yaitu perjuangan melawan hawa nafsu dan dorongan duniawi demi mencapai kemurnian jiwa. Pemikiran Al-Ghazali tentang tasawuf Pengendalian diri melibatkan latihan dan disiplin fisik serta mental. Al-Ghazali menganjurkan praktik ibadah yang teratur, seperti berpuasa, berjaga malam, dan menjaga pola makan, sebagai upaya untuk mengendalikan nafsu duniawi. Selain itu, penting bagi individu untuk mengendalikan pikiran negatif, mengembangkan rasa syukur, dan melakukan refleksi diri secara teratur guna menjaga kesucian batin.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi pencak silat yang mengajarkan praktik seni bela diri. Namun, tidak hanya seni bela diri saja yang diajarkan dalam praktik nya ajaran-ajaran yang berkaitan dengan pembentukan karakter serta penanaman nilai budi pekerti. Unsur persaudaraan, beladiri, olahraga, seni, dan mental-spiritual (kerohanian) berkolaborasi sebagai satu kesatuan hakikat dari pencak silat. Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan olah diri sebagai simbolisasi untuk memperoleh keselamatan.

Teknik *kesah* dalam Persaudaraan Setia Hati Terate Merupakan ajaran untuk calon warga Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang dalam praktiknya berupa pernapasan, meditasi, dan ada pula yang menggunakan zikir pada saat mengamalkannya. Ajaran Kesah hanya diberikan kepada siswa PSHT yang telah siap untuk ditetapkan menjadi warga PSHT. Persaudaraan Setia Hati Terate memiliki tujuan akhir yaitu agar setiap manusia memiliki mental kerohanian (ke-SH-an) sehingga mampu mengenal diri sendiri dengan sebaik-baiknya. Seorang ulama tasawuf pernah mengatakan sebuah kalimat yang sangat masyur dikalangan sufi, Man 'Arrafa Nafsahu, Faqad 'Arafa Rabbahu yang artinya, "Barang siapa yang mengetahui dirinya, maka akan mengetahui Tuhannya". Hal tersebut membuktikan bahwa mental kerohanian (ke-SH-an) sangat penting bagi mereka yang menempuh jalan Ketuhanan.

Ranting PSHT Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus merupakan salah satu cabang aktif yang rutin melaksanakan latihan fisik dan pelatihan kerohanian. Dalam praktiknya, warga PSHT tidak hanya dituntut kuat secara jasmani saja namun, matang secara spiritual perlu dibutuhkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kesah sebagai upaya pengendalian diri dalam PSHT Ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus, dengan menggunakan perspektif tasawuf akhlaki. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dan praktik bela diri tradisional dalam membentuk kepribadian yang mulia. Penulis memilih topik ini karena penulis juga di dukung oleh latar belakang sebagai bagian dari lingkungan yang dekat dengan ajaran PSHT. Sedangkan sebagai acuan oleh penulis dalam melihat kesah sebagai upaya

pengendalian diri dalam persaudaraan setia hati terate (PSHT) ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus, berfokus pada materi kerokhanian yang diajarkan. Serta penanaman nilai karakter yang dipraktekan selama latihan pencak silat dalam 5 “Panca Dasar”, yaitu: persaudaraan, olahraga, beladiri, kesenian, kerohanian/ke-sh-an. Melalui penelitian ini, penulis ingin memahami bagaimana diterapkan dalam ajaran PSHT, serta bagaimana hal tersebut berkaitan dengan praktik pengendalian diri yang di ajaran dalam PSHT ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif dipilih karena fenomena yang diamati harus pengamat lakukan secara langsung, lebih mudah dengan realitas, kelekatan emosional antar peneliti dan obyek sehingga akan mendapatkan data yang mendalam. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami, tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya di lapangan studi. Untuk jenis penelitian ini menggunakan Kualitatif Deskriptif yang berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut mungkin berisi naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi atau memo, dan dokumen resmi lainnya mengenai kesah sebagai upaya pengendalian diri dalam persaudaraan setia hati terate (psht) ranting pulau panggung kabupaten tanggamus ;perspektif tasawuf akhlaki dalam upaya mengumpulkan data dan referensi yang telah dikumpulkan, kemudian menejelaskan dan menganalisa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan anggota aktif PSHT Ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa praktik dilihat dari perspektif tasawuf akhlaki “*kesah*” berpengaruh dalam upaya pengendalian diri. Teknik *Kesah* dalam konteks PSHT dipahami sebagai proses meditasi atau olah nafas dan juga sebagai proses batiniah untuk menahan hawa nafsu, mengolah emosi, dan memperkuat spiritualitas. Beberapa informan mengatakan kesah merupakan bentuk laku batin untuk melatih agar tidak goyah, serta mendidik manusia berbudi luhur dan berakhlak mulia.

Dari proses wawancara, bahwa narasumber menyatakan *kesah* merupakan media untuk membersihkan hati, menenangkan pikiran, serta memperbaiki akhlak. *Kesah* juga sebagai sarana pengendalian diri, untuk mengendalikan amarah, ego, dan hawa nafsu, untuk selalu

diingatkan bahwa bela diri tidak untuk kesombongan atau kekerasan, tetapi untuk membela diri dan membangun akhlak mulia. Dalam PSHT, kita diajarkan sabar dan selalu diingatkan bahwa musuh terbesar itu diri sendiri. Jadi, jangan cepat emosi dan jangan sombong.

Dalam perspektif tasawuf akhlaki, pengendalian diri merupakan mujahadah al- nafs, aspek penting dalam pembentukan akhlak yang luhur. Kesah dalam PSHT mencerminkan praktik nyata mujahadah al-nafs tersebut. Nilai-nilai tasawuf akhlaki seperti sabar, zuhud, tawakal, mahabbah, ikhlas, tawadhu terkandung di dalamnya, dengan menahan diri dari dorongan negatif seperti amarah, dendam, sombong, anggota PSHT sedang menjalankan bentuk pengendalian diri yang sejalan dengan ajaran tasawuf. Dengan begitu, kesah tidak hanya menjadi latihan pengendalian diri secara emosional saja, tetapi merupakan jalan menuju perbaikan batin yang diajarkan dalam tasawuf.

Pengertian Kesah dalam PSHT

Kesah dalam Persaudaraan Setia Hati Terate biasanya diikuti dengan berbagai latihan agar dapat memusatkan pikiran dan perasaan pada obyek tertentu. Latihan yang utamanya diterapkan yaitu melalui pernapasan, usaha untuk mendengarkan suara terjauh dari tempat kesah, mencari tempat yang hening dan nyaman, serta tetap fokus dan menghiraukan segala bentuk gangguan. Dalam PSHT setiap anggota telah dibekali dengan berbagai jenis pernapasan diantaranya, pernapasan kasar yang meliputi; pernapasan dada dan pernapasan perut, serta pernapasan halus yang dijadikan pembahasan dalam kajian ini yang dikenal dengan kesah (pernapasan yang diajarkan khusus bagi calon anggota sah PSHT).

Kesah Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan salah satu bentuk persiapan sebelum siswa PSHT disahkan menjadi warga PSHT. Setelah menempuh latihan normal 1-2 tahun dengan mendapatkan 5 ajaran pokok yaitu; persaudaraan, olah raga, kesenian, bela diri, serta kerohanian. Siswa PSHT yang telah siap disahkan menjadi warga PSHT dilatih untuk mempraktikkan kesah agar setelah menjadi warga PSHT tidak hanya berjiwa pendekar yang kita kenal sebagai tukang pukul saja. Karena hal tersebut bukanlah tujuan dari pengajaran Persaudaraan Setia Hati Terate yang sesungguhnya. Warga PSHT sesungguhnya adalah mereka yang mampu mengendalikan dirinya sendiri, tidak mengedepankan emosi, serta bertindak sesuai dengan hukum dan Agama.

Kesah yang merupakan salah satu teknik pernapasan tentu saja memiliki banyak manfaat baik dari aspek jasmani maupun rohani setiap pengamalnya. Diantaranya yaitu menjadikan seorang individu lebih tenang, baik pikiran, hati, maupun perasaan yang mengganggu. Pada saat seseorang menjalani pernapasan tentu saja orang tersebut akan menemukan kedamaian dan keheningan. Hal tersebut sudah banyak dibuktikan lewat praktik-

praktik terapi fisik maupun batin seperti yoga, meditasi, dan pernapasan itu sendiri. Pada saat ini banyak ditemukan penyakit fisik yang asalnya adalah dari hati dan pikiran manusia. Suudzon atau berpikir negatif mampu memicu penyakit fisik pada diri seseorang. Oleh karenanya penting bagi manusia untuk dapat mengendalikan hati serta pikirannya agar senantiasa berpikiran positif.

Manfaat kesah yang selanjutnya adalah melatih kepekaan pancaindera terhadap keadaan sekitar. Kesah yang diikuti dengan meditasi dan konsentrasi penuh mampu membuat pancaindera manusia berfungsi lebih baik. Salah satu teknik yang biasanya digunakan adalah dengan berusaha mendengar suara terjauh dari tempat melakukan kesah. Kesah juga mampu membawa manusia ke dalam keadaan dimana ia menyadari bahwa dirinya hanyalah bagian kecil dari ciptaan Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebab kesah bukan hanya pernapasan saja, namun kesah juga sebagai sarana komunikasi pesilat PSHT dengan Tuhannya. Adapun kesah yang dikolaborasikan dengan zikir akan dapat membuat seorang individu senantiasa berjalan ke arah Tuhan dan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan

Istilah kesah pada dasarnya digunakan untuk menyebut zat ilahi dalam diri manusia, itulah mengapa kata zat dan kesah sering disandingkan dalam penyebutan ajaran kerohanian PSHT tersebut. Zat kesah yang sejatinya telah tertanam dalam diri manusia tersebut oleh anggota PSHT dijadikan landasan dalam proses pemenuhan tribakti PSHT yang pertama yakni bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kesah pula yang digunakan untuk melatih aspek spiritual pesilat SH Terate. Dengan demikian pencetus zat kesah RM. Imam Koesoepangat dapat bernapas lega menyaksikan anak didiknya mencapai harapannya yaitu keseimbangan pencak dan silat atau pencak dan kerohanian.

Kesah menjadi subjek krusial dalam organisasi sebab ia berpengaruh besar pada pembentukan jiwa anggota PSHT. Bela diri dalam organisasi pencak silat PSHT merupakan pelajaran sampingan sebagai penunjang kurikulum PSHT, namun pelajaran utama yang sesungguhnya adalah mental kerohanian atau yang dalam PSHT dikenal dengan sebutan ke-SH-an. Ke-SH-an memiliki cangkupan yang sangat luas, sebab ia merupakan ilmu kehidupan yang mengajarkan adab dalam bertingkah laku, bagaimana menjadi manusia yang baik, berbudi luhur, serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang mampu menjaga hubungan dengan Tuhan (Hablum Minallah), sesama manusia (Hablum Minannas), serta kepada alam sekitar (Hablum Minal Alam). Sehingga dalam proses pembelajarannya harus dijalani sampai seorang individu tidak lagi memiliki kehidupan atau mati.

Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur dorongan hasrat atau respon yang berasal dari dalam diri ke arah perilaku yang lebih positif melalui penyesuaian diri yang berlandaskan dari standar moral, nilai, dan norma masyarakat. Pengendalian diri atau kontrol diri menurut Averill adalah kemampuan seseorang untuk merubah perilaku, kemampuan dalam mengendalikan hal yang diinginkan dan hal yang tidak diinginkan, dan kemampuan dalam melatih dirinya untuk mengikuti apa yang ia yakini.

Pengendalian diri dalam tasawuf merupakan inti dari perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Allah. Dalam tradisi tasawuf, pengendalian diri dikenal sebagai "mujahadah al-nafs", yaitu perjuangan melawan hawa nafsu dan dorongan duniawi demi mencapai kemurnian jiwa. Pemikiran Al-Ghazali tentang tasawuf Pengendalian diri melibatkan latihan dan disiplin fisik serta mental. Al-Ghazali menganjurkan praktik ibadah yang teratur, seperti berpuasa, berjaga malam, dan menjaga pola makan, sebagai upaya untuk mengendalikan nafsu duniawi. Selain itu, penting bagi individu untuk mengendalikan pikiran negatif, mengembangkan rasa syukur, dan melakukan refleksi diri secara teratur guna menjaga kesucian batin.

PSHT

Sejarah berdirinya persaudaraan setia hati terate, ki ageng Suro diwiryoyo yang nama kocinya mas munamad masdan dilahirkan Pada tahun 1876M. Putra Sulung ki ngabei Suro miharjo Beliau mengaji dipondok Pesantren tebu ireng Jombang. dan di situlah beliau belajar Pencak silat. Tahun 1892 beliau Pandan ke Jakarta atau betawi Untuk meramban Pengetahuan Pencak Silat. Beliau adalah orang yang berbakat dalam himpunan langkah dan gerak pencak silat. Tahun 1894 beliau pindah ke bengkulu lalu ke Sumatera Barat dan akhirnya ke Aceh dan berguru dengan diantaranya: Teuku Ahmad Ibrahim Gusti Kenangan Mongko Tengah dan Chik Bodoyo tahun 1902 kembali ke Surabaya dan berkerja sebagai Polisi dengan Pangkat mayor. 1903 di daerah gresik ki ageng suro diwiryoyo mendirikan suatu perkumpulan persaudaraan menggalang kebaikan, kebenaran dan keberanian yang diberi nama “ Sedulur Tunggal Kecer”.

Pada tahun 1922 Ki Hajar Harjo Utomo mendirikan organisasi baru yang diberi nama Persaudaran Setia Hati Terate. Sebagai suatu organisasi dimasyarakat Persaudaraan Setia Hati Terate tidak hanya mempelajari pelajaran beladiri saja,namun juga memberikan pelajaran batiniah/rohaniah dan juga darma kemanusiaan kemasyarakatan. Tujuan utama dari didirikanya Persaudaraan Setia Hati Terate merujuk kepada semboyan ialah “Membentuk manusia berbudi luhur tahu benar dan salah serta bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa.

Ajaran Persaudaraan Setia Hati Terate Sebagai salah satu wadah tempat belajar Persaudaraan Setia Hati Terate yang bertujuan untuk menciptakan manusia yang berbudi luhur tahu benar dan salah serta bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa. Maka PSHT mengemas segala rupa ajaran nya agar mudah di terima oleh para warga dan anggotanya. Terdapat lima aspek dasar dalam ajaran pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu :

1. Persaudaraan
2. Olah Raga
3. Beladiri
4. Seni Budaya
5. Kerohanian/ Ke esha an

Perspektif Tasawuf Akhlaki

Pada prinsipnya, tasawuf adalah ilmu tentang moral Islam, hingga abad keempat hijriah. Pada periode ini, aspek moral tasawuf berkaitan erat dengan pembahasan tentang jiwa, klasifikasinya, kelemahan-kelemahannya, penyakit-penyakit jiwa dan sekaligus mencari jalan keluarnya atau pengobatannya. Dengan kata lain, pada mulanya tasawuf itu ditandai ciri-ciri psikologis dan moral, yaitu pembahasan analisis tentang jiwa manusia dalam upaya menciptakan moral yang sempurna. Nampaknya pada periode ini para sufi telah melihat, bahwa manusia adalah makhluk jasmani dan rohani yang karenanya wujud kepribadiannya bukanlah kualitas-kualitas yang bersifat material belaka tetapi justru lebih bersifat kualitas-kualitas rohaniyah-spiritual yang hidup dan dinamik. Manusia sempurna adalah setelah ruh ditiupkan Tuhan ke dalam jasad tubuh, yang tanpa ruh itu ia belum bernama manusia seutuhnya. Oleh karena itu, adalah cita-cita sufi untuk menjadikan insan kamil sebagai prototipe kehidupan moralnya melalui peletakan Asma Al- Husna sebagai cita moral sufi.

Tasawuf akhlaki adalah tasawuf yang berkonsentrasi pada perbaikan akhlak manusia, mencari hakikat kebenaran yang mewujudkan manusia yang dapat berma'rifat kepada Allah Swt, dengan metode-metode tertentu yang telah dirumuskan. Tasawuf akhlaki, biasa disebut juga dengan istilah tasawuf sunni, yaitu bentuk tasawuf yang memagari dirinya dengan Al-Qur'an dan al-Hadits. Ajaran yang terdapat dalam tasawuf ini antara lain: 1) Takhalli, yaitu pengosongan diri dari sifat-sifat tercela. 2) Tahalli, yaitu pengisian dan membiasakan diri dengan sifat-sifat terpuji. 3) Tajalli, yaitu tersingkapnya Nur Ilahi (cahaya Tuhan).

Kesah sebagai upaya pengendalian diri dalam psht perspektif tasawuf Akhlaki

Dalam ajaran Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), *kesah* merujuk pada bentuk introspeksi diri, merenung atas perbuatan, serta menahan gejolak nafsu yang berpotensi

merusak akhlak dan perilaku anggota. *Kesah* biasanya dilakukan dalam suasana hening dan penuh kekhusyukan, baik setelah latihan maupun dalam waktu pribadi, sebagai bentuk pengendapan nilai-nilai luhur yang telah diajarkan dalam pencak silat PSHT. Praktik *kesah* ini tidak hanya sebatas aktivitas fisik atau ritual semata, melainkan menjadi sarana untuk menyadari posisi diri sebagai makhluk yang harus tunduk kepada nilai-nilai kebenaran dan kebajikan. Hal ini sejalan dengan prinsip pengendalian diri yang menjadi fondasi dalam pembinaan karakter anggota PSHT.

Dalam perspektif tasawuf akhlaki, *kesah* merupakan bagian dari upaya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Melalui *kesah*, anggota PSHT diajak untuk melakukan evaluasi batin, membersihkan hati dari sifat tercela seperti amarah, sombong, dengki, dan hasad. *Kesah* mendorong terbentuknya kesadaran spiritual bahwa kehidupan harus diarahkan kepada nilai-nilai kebaikan dan pengabdian kepada Allah SWT. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menekankan pentingnya muhasabah dan muraqabah dalam mendidik jiwa. Dalam hal ini, *kesah* dapat dianggap sebagai bentuk muhasabah (introspeksi diri) yang memungkinkan individu mengenali kelemahan-kelemahan batinnya serta berusaha memperbaikinya melalui latihan rohani.

Pengendalian diri dalam PSHT melalui praktik *kesah* membentuk pribadi yang tidak mudah reaktif, mampu menahan emosi negatif, serta sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Anggota PSHT dilatih untuk tidak mengedepankan kekuatan fisik dalam menyelesaikan konflik, melainkan mendahulukan kesabaran, kebijaksanaan, dan akhlak mulia. Hal ini sangat sesuai dengan nilai-nilai tasawuf akhlaki yang menekankan pada sabr, hilm (lembut hati), dan wara' (kehati-hatian). Dalam konteks ini, *kesah* menjadi wadah internalisasi sifat-sifat tersebut, yang pada akhirnya menjadikan pencak silat PSHT bukan hanya sebagai sarana bela diri, tetapi juga sebagai jalan spiritual dan pendidikan karakter.

Hasil wawancara dan observasi mengungkap bahwa ditemukan bahwa praktik *kesah* bagian penting dalam pembentukan karakter dan pengendalian diri para warga PSHT Ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus. Dari hasil wawancara. Berdasarkan pengamatan langsung, warga PSHT yang rutin melakukan *kesah* menunjukkan sikap hidup yang lebih tenang, tidak mudah tersulut emosi, dan memiliki kontrol diri yang tinggi. Mereka juga cenderung rendah hati, tidak membanggakan kemampuan pencak silatnya, dan menunjukkan penghormatan yang tinggi terhadap sesama. Dalam kerangka tasawuf akhlaki, kondisi ini menunjukkan bahwa *kesah* dapat menjadi media efektif dalam proses tahalli (menghias diri dengan sifat-sifat terpuji), dan takholi (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Kesah dalam PSHT bukan hanya sekadar refleksi atau perenungan biasa, melainkan merupakan bentuk mujahadah al-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu) yang dilakukan secara sadar oleh warga PSHT. Kesah menjadi praktik spiritual yang bertujuan menenangkan diri, menghindari tindakan negatif, serta memperbaiki akhlak.

Praktik kesah berfungsi sebagai media pengendalian diri, terutama dalam menghadapi situasi emosional seperti amarah, konflik, dan tekanan batin. Dengan meluangkan waktu untuk merenung dan mengintrospeksi diri, anggota PSHT mampu menahan reaksi spontan dan mengembangkan kesabaran serta kedewasaan spiritual.

Dari perspektif tasawuf akhlaki, kesah mencerminkan nilai-nilai utama seperti *sabr* (kesabaran), *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), dan *hilm* (lemah lembut). Kesah juga berfungsi sebagai metode tahalli (menghiasi diri dengan akhlak terpuji) dan *takholi* (mengosongkan diri dari sifat tercela), sebagaimana diajarkan oleh tokoh-tokoh sufi seperti Imam al-Ghazali.

Dengan demikian Implikasi dari kesah tampak nyata dalam sikap hidup warga PSHT Ranting Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus yang cenderung lebih tenang, rendah hati, dan tidak mudah terpancing emosi. menunjukkan bahwa latihan fisik dalam pencak silat PSHT diiringi dengan latihan batin yang mendalam, sehingga membentuk pribadi yang tidak hanya kuat secara jasmani, tetapi juga matang secara rohani.

DAFTAR REFERENSI

- Fajrin, D. I. (2022). Konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme: Studi komparatif dalam buku karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1).
- Lubis, D. M. R. (2021). Konsep pemikiran tasawuf akhlaqi. *Jurnal Medan Resource Center*, 1(2).
- Mufarriq, M. U. (n.d.). Membentuk karakter muda melalui pencak silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53.
- Rahman, A. (2020). *Tasawuf akhlâki: Ilmu tasawuf yang berkonsentrasi dalam perbaikan akhlak*. CV. Kaffah Learning Center.
- Sari, E. K. (2021). *Kesah sebagai teknik meditasi dan dzikir dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)* (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sobirin, A. (2023). *Penerapan nilai-nilai tasawuf pada anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Komisariat UIN Suska Riau* (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau).
- Sutoyo. (2020). *Dimensi tasawuf dalam ke-SH-an* (hlm. 72). Publica Institute Jakarta.

Sutoyo, & Hozairi. (2020). Analisis faktor keberhasilan penyebaran ajaran tasawuf di Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) menggunakan pendekatan analytic hierarchy processing (AHP). *Jurnal JATIM*, 1(2).