



Wacana Spiritualitas dalam Praktik Meditasi Gerak Sardiwa sebagai Produksi Kesadaran Tubuh pada Padepokan Pantjali

Spiritual Discourse in the Practice of Sardiwa Movement Meditation as a Production of Body Awareness at the Pantjali Padepokan

Sephia Putri Fatima
 Universitas Sebelas Maret Surakarta
 Email: sephiaputrisriyanto@gmail.com

Info Artikel	<i>Abstract</i>
<p>Diterima 19 Juni 2026</p> <p>Revisi I 19 Juni 2026</p> <p>Disetujui 25 Juni 2026</p>	<p>Perkembangan spiritualitas kontemporer menunjukkan pergeseran dari praktik berbasis doktrin menuju pengalaman langsung yang menempatkan tubuh sebagai medium utama kesadaran. Namun, kajian yang ada masih cenderung menempatkan spiritualitas sebagai pengalaman subjektif, sehingga kurang memperhatikan peran tubuh dalam proses embodied. Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana praktik meditasi gerak Sardiwa di Padepokan Pantjali memproduksi kesadaran tubuh. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam dengan empat informan, serta dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan merujuk pada konsep embodiment, fenomenologi tubuh, dan technologies of the self. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran tubuh diproduksi melalui teknik pengolahan napas (prana 1–7), repetisi gerak, dan disiplin diri yang membentuk kepekaan, kontrol diri, serta pengalaman reflektif. Pengalaman embodied tersebut diartikulasikan oleh praktisi melalui "bahasa rasa", sebuah kosakata pengalaman yang berfungsi sebagai bentuk pengetahuan lokal mengenai tubuh dan spiritualitas. Sardiwa juga berfungsi sebagai respons kultural terhadap krisis makna dengan merekonstruksi relasi tubuh, kesadaran, dan pengalaman hidup. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas merupakan proses pembentukan subjek yang bersifat embodied, sekaligus menempatkan tubuh sebagai locus utama dalam produksi kesadaran spiritual.</p> <p>Kata kunci: spiritualitas, embodiment, kesadaran tubuh, meditasi gerak, Sardiwa</p> <p><i>Abstract</i> <i>The development of contemporary spirituality demonstrates a shift from doctrine-based practices to direct experiences that place the body as the primary medium of consciousness. However, existing studies still tend to</i></p>

position spirituality as a subjective experience, thus underestimating the body's role in the embodied process. This study aims to examine how the Sardiwa movement meditation practice at Padepokan Pantjali produces body awareness. The research employed a qualitative approach with a case study method, through participatory observation and in-depth interviews with four informants, analyzed using thematic analysis and referring to the concepts of embodiment, body phenomenology, and technologies of the self. The results indicate that body awareness is produced through breathwork techniques (prana 1–7), movement repetition, and self-discipline, which foster sensitivity, self-control, and reflective experience. This embodied experience is articulated by practitioners through "bahasa rasa" (language of feeling), a vocabulary of experience that functions as local knowledge of the body and spirituality. Sardiwa also functions as a cultural response to the crisis of meaning by reconstructing the relationship between the body, consciousness, and life experience. These findings confirm that spirituality is a process of forming an embodied subject, while simultaneously positioning the body as the primary locus in the production of spiritual awareness.

Keywords: spirituality, embodiment, body awareness, movement meditation, Sardiwa

PENDAHULUAN

Perkembangan praktik spiritual menunjukkan adanya perubahan dalam cara manusia memahami relasi antara tubuh, pikiran, dan kesadaran. Spiritualitas kontemporer menunjukkan pergeseran dari praktik berbasis doktrin menuju pengalaman langsung yang menempatkan tubuh sebagai medium utama dalam proses kesadaran (Nasution 2025). Dalam berbagai penelitian di Indonesia, spiritualitas dipahami sebagai pengalaman personal yang diwujudkan melalui praktik seperti meditasi, refleksi diri, dan keterhubungan dengan dimensi transenden (Ruhandi 2026) serta berkembang dalam konteks budaya yang menekankan pengalaman subjektif dan makna individu (Novitasari 2022).

Melihat kecenderungan ini, kajian ini berupaya menelusuri lebih jauh bagaimana hal tersebut terwujud

dalam praktik nyata, dengan menjadikan praktik Sardiwa sebagai studi kasus. Fokusnya bukan pada makna yang dirasakan pelakunya, melainkan pada bagaimana praktik itu sendiri berjalan bagaimana tubuh bergerak dan dihayati sebagai jalan menuju kesadaran.

Sebagian besar kajian masih cenderung menempatkan spiritualitas sebagai pengalaman subjektif semata, sehingga kurang memperhatikan bagaimana praktik spiritual juga berperan dalam membentuk kesadaran tubuh melalui proses yang bersifat *embodied*. Konsep *embodiment* digunakan untuk menjelaskan bagaimana tubuh menjadi locus utama dalam produksi pengalaman, pengetahuan, dan kesadaran. Dalam kajian budaya, *embodiment* menekankan bahwa pengalaman manusia selalu terwujud melalui tubuh, sehingga tidak dapat direduksi menjadi aspek kognitif atau simbolik semata.

Oleh karena itu, penting untuk melihat praktik spiritual sebagai suatu proses yang tidak hanya memproduksi makna, tetapi juga membentuk relasi antara tubuh, kesadaran, dan pengalaman, sebagaimana dapat diamati dalam praktik meditasi gerak.

Praktik meditasi gerak tersebut dikenal dengan nama Sardiwa. Akronim dari Sadar Budi Jiwa, yang dipraktikkan secara keberlanjutan di Padepokan Pantjali. Dalam pengamatan awal, padepokan ini berfungsi sebagai ruang sosial-kultural tempat para praktisi berkumpul, menjalani latihan tubuh, mengolah pernapasan, serta membangun keselarasan antara gerak, bunyi, dan kesadaran batin dalam satu rangkaian praktik yang terstruktur.

(Foucault 1973) menjelaskan bahwa individu membentuk dirinya melalui *technologies of the self*, yaitu serangkaian praktik yang memungkinkan seseorang mengolah tubuh, pikiran, dan perilakunya untuk mencapai kondisi tertentu. Praktik ini bersifat reflektif dan dilakukan secara berulang, sehingga menghasilkan transformasi dalam diri individu. Dalam konteks spiritualitas, praktik seperti meditasi, pengaturan napas, dan gerak tubuh dapat dipahami sebagai bentuk praktik diri yang berperan dalam membentuk kesadaran dan identitas subjek. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan keyakinan atau makna simbolik, tetapi juga merupakan proses aktif dalam produksi subjek melalui keterlibatan tubuh.

Praktik meditasi gerak Sardiwa yang berkembang di Padepokan Pantjali menjadi menarik untuk dikaji sebagai bentuk wacana spiritualitas yang memproduksi kesadaran tubuh melalui pengalaman embodied. Akibatnya, terjadi pelemahan dimensi subjektivitas

dan kehilangan orientasi makna hidup, sebagaimana ditunjukkan oleh munculnya krisis identitas, tekanan mental, serta disrupsi nilai dalam masyarakat kontemporer (Nurhildawati 2025). Sehingga praktik spiritual alternatif dapat dipahami sebagai respons kultural atas kondisi tersebut, yakni sebagai upaya untuk merekonstruksi kembali makna, kesadaran diri, dan relasi manusia dengan dimensi yang lebih transenden.

Sejumlah penelitian dalam kajian budaya menunjukkan bahwa praktik spiritual kerap dipahami dalam kerangka simbolik, ritual, dan representasi makna yang bersifat tekstual maupun komunal. Selain itu, praktik spiritual mengalami negosiasi dalam konteks perubahan sosial dan modernitas (Hafizhah 2024).

Dalam konteks masyarakat modern, spiritualitas tidak lagi dapat dipahami semata sebagai bagian dari praktik keagamaan formal, melainkan mengalami transformasi seiring dengan perubahan struktur sosial dan budaya. (Suhada 2023) menunjukkan bahwa dalam masyarakat urban, spiritualitas berkembang sebagai respons terhadap tekanan kehidupan modern yang cenderung rasional, kompetitif, dan terfragmentasi, sehingga individu mencari bentuk pengalaman batin yang lebih personal dan reflektif. Sementara itu, penelitian (Ansari 2014) dalam *Acintya Jurnal Penelitian Seni Budaya* menegaskan bahwa tradisi budaya Jawa, khususnya dalam praktik seni pertunjukan, merupakan hasil dari proses konstruksi dan reproduksi simbolik yang terus berlangsung. Dalam konteks ini, simbol tidak hanya berfungsi sebagai representasi makna, tetapi juga sebagai medium pengalaman kultural yang menghubungkan dimensi

sosial, estetika, dan spiritual secara simultan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dalam konteks budaya tidak bersifat abstrak semata, melainkan diwujudkan melalui praktik simbolik dan performatif yang hidup dalam keseharian masyarakat, sekaligus menjadi ruang produksi makna dan kesadaran kolektif.

Pendekatan ini masih menyisakan keterbatasan karena belum secara memadai mengulas dimensi pengalaman tubuh sebagai medium utama dalam proses spiritual itu sendiri. Sementara itu, penelitian yang mulai mengarah pada konsep *embodiment* lebih banyak berkembang dalam konteks praktik meditasi atau yoga global, sehingga belum sepenuhnya menjangkau praktik lokal seperti meditasi gerak Sardiwa.

Dalam konteks tersebut, munculnya berbagai praktik spiritual alternatif dapat dipahami sebagai bentuk respons kultural masyarakat terhadap krisis makna yang dihasilkan oleh modernitas. Praktik-praktik ini berkembang dalam ruang-ruang komunitas yang menekankan pengalaman langsung, kehadiran tubuh, serta kesadaran diri (Saepudin 2020). Di Indonesia, kecenderungan ini terlihat dari meningkatnya minat terhadap meditasi, olah napas, dan praktik gerak sebagai sarana pencarian keseimbangan hidup dan pemulihan makna (Nadhiroh 2025). Secara analitis, fenomena ini menunjukkan adanya perkembangan dari lahirnya bentuk-bentuk spiritualitas baru di luar institusi formal (Ningrum & Kholis, 2024). Dalam kerangka ini, praktik meditasi gerak seperti Sardiwa di Padepokan Pantjali dapat dibaca sebagai bentuk praktik *embodied spirituality*, yakni upaya merekonstruksi relasi antara tubuh,

pikiran, dan kesadaran melalui pengalaman langsung yang bersifat reflektif dan transformatif. Sardiwa tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme kultural dalam merespons krisis makna dan mengembalikan dimensi subjektivitas manusia dalam kehidupan modern.

Dalam perspektif fenomenologi hidup (Merleau-Ponty 2012). Konsep *lived body* menunjukkan bahwa tubuh merupakan pusat pengalaman manusia dalam memahami dunia, di mana kesadaran tidak dapat dipisahkan dari tubuh yang hidup (Afifah 2024). Tubuh merupakan pusat kesadaran yang memungkinkan individu merasakan, memaknai, dan berinteraksi dengan realitas di sekitarnya. Pengalaman manusia selalu bersifat melekat pada tubuh *embodied*, sehingga kesadaran tidak dapat dipisahkan dari keberadaan tubuh itu sendiri.

Meditasi gerak Sardiwa hadir sebagai salah satu respons terhadap kebutuhan tersebut, tidak hanya dipahami sebagai teknik meditasi, tetapi sebagai kerangka praktik yang mengintegrasikan gerak tubuh, pengolahan napas, serta penghayatan terhadap bunyi dan kesadaran batin. Melalui rangkaian praktik yang berulang dan reflektif, tubuh menjadi medium utama dalam mengolah pengalaman spiritual, sehingga memungkinkan terbentuknya kesadaran yang bersifat *embodied*. Dalam kerangka ini, praktik yang melibatkan tubuh tidak hanya menghasilkan pengalaman sensorik, tetapi juga membentuk cara individu memahami dirinya dan dunia. Oleh karena itu, tubuh dapat diposisikan sebagai medium utama dalam proses

pembentukan kesadaran, termasuk dalam praktik spiritual.

Studi-studi tersebut umumnya menyoroti bagaimana nilai-nilai spiritual diwariskan, dinegosiasikan, dan dilegitimasi dalam konteks tradisi maupun modernitas. Namun, pendekatan ini masih menyisakan keterbatasan karena belum secara memadai mengulas dimensi pengalaman tubuh sebagai medium utama dalam proses spiritual itu sendiri. Sementara itu, penelitian yang mulai mengarah pada konsep embodiment lebih banyak berkembang dalam konteks praktik meditasi atau yoga global, sehingga belum sepenuhnya menjangkau praktik lokal seperti meditasi gerak Sardiwa.

Dalam posisi ini, penelitian tentang Sardiwa di Padepokan Pantjali menawarkan kontribusi analitis dengan menempatkan tubuh bukan sekadar sebagai objek ritual, melainkan sebagai ruang produksi kesadaran yang aktif dan reflektif. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana diskursus spiritualitas dalam praktik meditasi gerak Sardiwa berperan dalam memproduksi kesadaran tubuh pada para praktisinya di Padepokan Pantjali.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini menempatkan praktik meditasi gerak Sardiwa sebagai objek kajian untuk memahami bagaimana spiritualitas dipraktikkan dan diartikulasikan melalui tubuh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi kajian sebelumnya, tetapi juga menawarkan perspektif analitis yang menempatkan tubuh sebagai ruang produksi kesadaran yang aktif dan reflektif dalam memahami spiritualitas kontemporer. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana diskursus spiritualitas dalam praktik

meditasi gerak Sardiwa berperan dalam memproduksi kesadaran tubuh pada para praktisinya di Padepokan Pantjali.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana praktik meditasi gerak Sardiwa memproduksi kesadaran tubuh melalui integrasi napas, gerak, dan disiplin diri? (2) Bagaimana pengalaman embodied tersebut diartikulasikan oleh para praktisi melalui "bahasa rasa" sebagai bentuk pengetahuan lokal mengenai tubuh dan spiritualitas?

Kajian Pustaka

Kajian mengenai spiritualitas dalam konteks kajian budaya menunjukkan keragaman pendekatan yang dapat dipetakan secara tematis ke dalam beberapa kecenderungan utama. Pertama, spiritualitas dikaji dalam kerangka simbolik dan ritual, yang menempatkan praktik spiritual sebagai system makna yang diwariskan dan direproduksi dalam struktur sosial budaya.

Sejalan dengan itu, penelitian-penelitian kontemporer dalam konteks Indonesia menunjukkan bahwa praktik spiritual sering kali berfungsi sebagai media pelestarian nilai dan identitas budaya, meskipun mengalami adaptasi dalam menghadapi modernitas

Spiritualitas dikaji dalam kaitannya dengan transformasi budaya dan modernitas, khususnya dalam melihat munculnya praktik-praktik spiritual alternatif di luar institusi formal. Dalam konteks Indonesia, spiritualitas kontemporer tidak lagi terbatas pada agama formal, tetapi berkembang sebagai pengalaman personal melalui praktik seperti meditasi dan refleksi diri (Nadhiroh 2025). Fenomena ini dapat dipahami

sebagai respons terhadap krisis spiritual dalam masyarakat modern, di mana praktik meditasi dan komunitas spiritual menjadi sarana untuk membangun kesadaran diri dan makna hidup (Saepudin 2020). Selain itu, praktik seperti yoga dan meditasi menunjukkan bahwa spiritualitas diwujudkan melalui pengalaman langsung yang melibatkan tubuh dan kesadaran (Daulay et al. 2026). Perkembangan ini juga sejalan dengan transformasi budaya modern yang mendorong munculnya bentuk-bentuk spiritualitas baru di luar institusi formal, termasuk dalam ruang komunitas dan digital (Ningrum & Kholis 2024)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas spiritualitas kontemporer dalam kaitannya dengan modernitas, krisis makna, serta munculnya praktik-praktik alternatif di luar institusi formal, kajian tersebut masih cenderung berfokus pada aspek pengalaman subjektif, sosial, dan simbolik. Pendekatan ini belum secara memadai mengelaborasi bagaimana spiritualitas bekerja melalui tubuh sebagai medium utama pembentukan kesadaran (*embodiment*). Dengan kata lain, dimensi tubuh sebagai locus produksi pengalaman spiritual masih relatif terpinggirkan, terutama dalam konteks praktik lokal. Penelitian ini menempatkan kesenjangan tersebut sebagai titik masuk dengan mengkaji praktik meditasi gerak Sardiwa di Padepokan Pantjali. Sardiwa dipahami bukan hanya sebagai praktik spiritual, tetapi sebagai proses embodied yang memproduksi kesadaran tubuh melalui integrasi napas, gerak, dan disiplin diri. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif alternatif yang menempatkan tubuh sebagai ruang aktif produksi makna dan kesadaran spiritual

dalam konteks spiritualitas kontemporer di Indonesia.

Kajian spiritualitas berkembang kearah pendekatan tubuh (*embodiment*) yang menempatkan tubuh sebagai posisi utama pengalaman dan produksi makna. Kerangka ini, Csordas (1990) menegaskan bahwa tubuh bukan sekedar objek budaya, melainkan subjek yang mengalami dan membentuk realitas. Pendekatan ini juga didukung oleh Merleau-Ponty (1962) melalui fenomenologi tubuh yang menekankan bahwa persepsi dan kesadaran berakar pada pengalaman tubuh yang hidup (*lived body*). Begitu pula, Sebagian besar kajian *embodiment* masih berfokus pada konteks praktik global seperti yoga atau meditasi *mindfulness*, sehingga belum banyak yang menyentuh praktik local berbasis tradisi seperti meditasi gerak Sardiwa.

Dari pemetaan tersebut, terlihat bahwa meskipun kajian spiritualitas telah berkembang dari pendekatan simbolik menuju pengalaman subjektif dan tubuh, masih terdapat keterbatasan dalam mengkaji bagaimana diskursus spiritualitas bekerja secara konkret dalam praktik embodied lokal yang spesifik. Penelitian ini mengambil posisi pada celah tersebut dengan memfokuskan analisis pada praktik meditasi gerak Sardiwa di Padepokan Pantjali. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menekankan makna simbolik atau pengalaman subjektif secara umum, penelitian ini secara khusus mengkaji bagaimana tubuh menjadi arena produksi kesadaran melalui praktik gerak, ritme, dan penghayatan bunyi. Dengan demikian, fokus kajian ini terletak pada interseksi antara diskursus spiritualitas dan pengalaman embodied

sebagai proses kultural yang membentuk kesadaran tubuh.

Perdebatan dalam kajian *embodiment* sendiri menunjukkan ketegangan antara pendekatan yang menempatkan tubuh sebagai medium pasif penerima makna kultural, sebagaimana dalam pendekatan simbolik-strukturalis Geertz (Geertz 2018)(Mohamad Ramli 2012) dan pendekatan yang menempatkan tubuh sebagai agen aktif dalam produksi pengalaman dan pengetahuan (Merleau-Ponty 1962). Secara spesifik mengkritik pendekatan semiotik yang menjadikan tubuh sekadar "teks" untuk dibaca, dan mengusulkan paradigma *embodiment* di mana tubuh adalah *starting point* pengalaman, bukan objek interpretasi setelah pengalaman terjadi (Csordas, 1990). Penelitian ini memosisikan diri pada paradigma kedua, dengan argumen bahwa kesadaran spiritual dalam praktik Sardiwa tidak dapat dipahami sebagai makna yang "dibaca" dari gerak, melainkan sebagai pengalaman yang *diproduksi langsung* melalui keterlibatan tubuh itu sendiri.

Csordas (1993) juga konsep *somatic modes of attention* untuk menjelaskan cara-cara kultural dalam memperhatikan dan melalui tubuh. Konsep ini relevan untuk membaca bagaimana napas prana dalam Sardiwa berfungsi mengarahkan perhatian batin peserta secara terstruktur. Selain itu, perdebatan dalam antropologi tubuh juga melibatkan Bourdieu (1990), yang melalui konsep *habitus* menjelaskan bagaimana praktik berulang membentuk disposisi tubuh yang terinternalisasi sejalan dengan mekanisme habituasi gerak yang ditemukan dalam praktik Sardiwa. Dalam konteks spiritualitas, Csordas (1994) menunjukkan melalui studi etnografi pada komunitas

karismatik Katolik bahwa sensasi tubuh tertentu dapat dimaknai peserta sebagai bukti kehadiran yang sakral sebuah pola yang juga tampak dalam pengalaman informan Sardiwa yang memaknai sensasi hangat dan getaran sebagai pertanda keterhubungan spiritual.

METODE

Penelitian ini berangkat dari karakteristik praktik Sardiwa sebagai bentuk meditasi gerak yang berkembang dalam konteks padepokan Pantjali sebagai ruang kultural. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana praktik tersebut membentuk kesadaran tubuh melalui integrasi napas, disiplin gerak, dan pengendalian diri.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Padepokan Pantjali Desa duren, Kebayanan II, Wonorejo, Kec. Kalijambe, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, karena berupaya memahami fenomena secara mendalam dalam konteks spesifik, yaitu praktik Sardiwa di Padepokan Pantjali berlokasi.

Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif terhadap sesi-sesi latihan dan wawancara mendalam dengan empat informan. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria memiliki pengalaman aktif dalam praktik Sardiwa dan merepresentasikan posisi yang berbeda dalam struktur komunitas, sehingga diperoleh keragaman perspektif mengenai bagaimana kesadaran tubuh dialami pada tahapan keterlibatan yang berbeda-beda. Keempat informan tersebut adalah: (1) Ayu Wardani, murid langsung Mbah Prpto Suryodarmo yang menekankan dimensi batin-spiritual (2) Andreas, guru yang menguasai pencak silat

bagian tenaga dalam, merepresentasikan dimensi olah tubuh dan energi; (3) Scott, praktisi yang berlatih dalam jangka panjang dari konteks lintas-budaya; dan (4) Atala, anggota baru yang mendalami praktik dari perspektif disiplin keilmuan lain (etnomusikologi). Variasi posisi ini dipilih untuk memperoleh keragaman perspektif mengenai bagaimana kesadaran tubuh dialami pada tahapan keterlibatan yang berbeda-beda.

Penelitian dilaksanakan selama lebih dari tiga bulan, dengan observasi partisipatif dilakukan secara berkala pada sesi-sesi latihan rutin di padepokan guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap dinamika praktik dari waktu ke waktu.

Data yang terkumpul dari hasil observasi partisipatif dan transkrip wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap: (1) transkripsi data wawancara dan catatan lapangan hasil observasi; (2) pengodean awal (*open coding*) untuk mengidentifikasi unit-unit makna terkait pengalaman tubuh, napas, dan kesadaran; (3) pengelompokan kode ke dalam kategori tematik yang lebih luas, seperti 'teknologi tubuh', "*lived body*", dan 'bahasa rasa'; serta (4) interpretasi tema-tema tersebut dengan merujuk pada kerangka teoretis embodiment (Csordas), fenomenologi tubuh (Merleau-Ponty), habitus (Bourdieu), dan teknologi diri (Foucault). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara antarinforman serta data observasi partisipatif guna memastikan konsistensi dan kedalaman interpretasi.

PEMBAHASAN

1. Deskripsi Praktik dan Pengalaman Informan

Praktik meditasi gerak Sardiwa di Padepokan Pantjali mengintegrasikan unsur gerak tubuh, pengolahan napas, serta pengendalian kesadaran dalam satu rangkaian yang terstruktur. Latihan dilaksanakan secara berulang dengan tahapan yang sistematis, di mana peserta diarahkan memasuki kondisi fokus melalui pengaturan napas yang dikenal sebagai prana 1 hingga prana 7. Setiap tahapan prana memiliki pola ritme dan kedalaman napas yang berbeda, yang berfungsi mengatur aliran energi internal sekaligus menstabilkan perhatian.

Selain pengolahan napas, praktik ini menekankan disiplin tubuh melalui rangkaian gerak yang dilakukan secara perlahan, sadar, dan berulang. Repetisi gerak menjadi elemen penting dalam membangun kepekaan tubuh, di mana peserta mulai merasakan perubahan sensasi seperti aliran energi, ketegangan, hingga relaksasi pada bagian tubuh tertentu. Dalam proses ini, kontrol diri menjadi aspek utama baik dalam menjaga konsistensi gerak, mengatur napas, maupun mengendalikan pikiran yang cenderung distraktif.

Sardiwa, akronim dari Sadar Budi Jiwa, berakar pada konsep kesadaran yang menyatukan budi, jiwa, dan raga dalam harmoni kehidupan. Praktik ini berawal dari Joged Amerta yang dikembangkan oleh Prapto Suryodarmo, kemudian mengalami transformasi melalui pengaruh seni pertunjukan, pencak silat, serta filsafat Jawa. Gerakan dalam Sardiwa bersifat mengalir dan tidak tuntas, berlandaskan prinsip *ora mekso, ora kepekso, lan ora dipekso* (tidak memaksa, tidak terpaksa,

dan tidak dipaksa), yang mencerminkan praktik pelepasan kontrol diri secara sadar.

Ayu Wardani, informan sekaligus guru praktik Sardiwa, menggambarkan napas prana sebagai pengalaman tubuh yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menjadi media untuk membangun kesadaran batin. Menurutnya, proses pengaturan napas menghadirkan berbagai sensasi seperti rasa hangat, getaran tubuh, dan perubahan ritme pernapasan. Ia mengungkapkan, "Melalui napas, saya merasakan tubuh menjadi lebih tenang dan energi dalam tubuh terasa lebih mengalir" (Wawancara Ayu Wardani, 24 Juni 2026).

Selain itu, Ayu Wardani menjelaskan bahwa praktik Sardiwa melibatkan meditasi gerak, meditasi suara, respons tubuh, dan pengolahan kesadaran secara menyatu. Ia juga menggambarkan spiritualitas sebagai daya hidup yang berada di ranah batin tidak dapat disentuh secara fisik atau dikendalikan melalui penglihatan, melainkan dirasakan melalui kedalaman kesadaran diri.

Andreas, guru Sardiwa yang juga menguasai pencak silat bagian tenaga dalam, menyampaikan pandangan yang menekankan dimensi intuitif dari gerak. Ia menyatakan, "Sardiwa menunjukkan bahwa gerak tubuh bukan hasil kontrol rasional semata, tetapi merupakan respons intuitif terhadap pengalaman yang lebih luas, termasuk dimensi spiritual dan kosmis" (Wawancara Andreas, 26 April 2025). Pandangan ini melengkapi penjelasan Ayu Wardani dengan menonjolkan aspek tubuh sebagai sumber pengetahuan intuitif yang melampaui logika sadar, sebuah penekanan yang kemungkinan

dipengaruhi oleh latar belakangnya dalam tradisi olah tenaga dalam.

Scott, sebagai praktisi yang telah berlatih dalam jangka waktu lebih panjang, mengungkapkan bahwa proses berlatih secara bertahap mengubah cara ia mengalami tubuhnya. Ia menyatakan, "Semakin lama saya berlatih, semakin terintegrasi pikiran, sensasi, perasaan, dan emosi saya. Praktik Sardiwa membantu saya merasakan hubungan yang lebih utuh antara tubuh dan pikiran" (Wawancara Scott, 27 April 2026). Pengalaman ini menggambarkan adanya pergeseran bertahap dari kondisi tubuh yang terfragmentasi menuju kondisi yang lebih terintegrasi seiring konsistensi latihan.

Atala, anggota padepokan yang juga mahasiswa etnomusikologi, memaknai gerak sadar dalam Sardiwa bukan sekadar gerakan fisik yang terstruktur, melainkan semacam pesan yang disampaikan melalui rasa, bukan melalui kode atau simbol yang baku. Ia mengungkapkan, "Saya menyadari kalau pesan itu nggak cuma bisa disampaikan lewat teks atau tulisan, tapi juga lewat kesadaran suara dan gerak, kayak semafor Pramuka" (Wawancara Atala, 24 Juni 2026).

Secara keseluruhan, keempat temuan di atas tahapan praktik serta pengalaman ketiga informan menunjukkan bahwa praktik meditasi gerak Sardiwa melibatkan dimensi fisik (napas dan gerak) dan dimensi batin (sensasi, integrasi, dan pemaknaan) secara simultan, dengan variasi penghayatan yang berbeda pada tiap informan sesuai posisi dan lama keterlibatan mereka dalam praktik.

2. Produksi Kesadaran Tubuh dalam Praktik Sardiwa

2.1 Napas dan Gerak sebagai Teknologi Tubuh (Foucault)

Foucault (1973) dalam kerangka *technologies of the self*, Sardiwa dapat dibaca sebagai serangkaian praktik yang memungkinkan individu mengolah, membentuk, dan mentransformasikan dirinya melalui disiplin tertentu. Penggunaan napas prana 1–7 berfungsi sebagai teknologi tubuh yang mengarahkan perhatian sekaligus mengaktivasi pengalaman internal, sementara repetisi gerak menjadi mekanisme pembiasaan (*habituation*) yang secara bertahap membentuk pola kesadaran baru. Tubuh yang awalnya kaku atau tidak peka menjadi lebih responsif terhadap sensasi internal, sehingga membuka ruang bagi munculnya kesadaran reflektif.

Pengalaman Scott mengenai integrasi pikiran, sensasi, dan emosi yang terbentuk secara gradual mengonfirmasi mekanisme ini: kontrol diri dalam Sardiwa tidak hanya berfungsi sebagai pengendalian, tetapi juga sebagai proses internalisasi nilai-nilai disiplin yang membentuk hubungan baru antara tubuh dan kesadaran. Dari perspektif diskursus, praktik ini dapat dipahami sebagai sistem pengetahuan yang membentuk cara individu memahami tubuh dan spiritualitas peserta tidak hanya mengalami perubahan pada tingkat individu, tetapi juga menginternalisasi cara pandang tertentu mengenai tubuh sebagai pusat kesadaran. Dengan demikian, praktik ini tidak netral, melainkan mengandung mekanisme produksi kebenaran yang membentuk subjek yang sadar, terlatih, dan reflektif.

2.2 Tubuh sebagai *Lived Body* (Merleau-Ponty)

Dalam perspektif fenomenologi, tubuh bukan sekadar objek biologis, melainkan subjek yang mengalami dan membentuk realitas melalui persepsi langsung (*lived body*) (Azisi 2020). Pengalaman Ayu Wardani mengenai rasa hangat, getaran, dan aliran energi saat bernapas menegaskan prinsip ini: napas bukan sekadar fungsi biologis, melainkan teknik tubuh yang secara aktif mengarahkan perhatian batin. Sensasi yang dirasakan bukan sekadar efek samping fisiologis, melainkan jalan masuk bagi kesadaran untuk hadir melalui tubuh itu sendiri.

Sardiwa dalam konteks ini, sebagai perkembangan dari konsep Amerta menunjukkan transformasi dari nilai filosofis menuju praktik *embodied*: kesadaran yang sebelumnya dipahami sebagai konsep abstrak kini diwujudkan melalui pengalaman tubuh yang konkret pada diri Ayu Wardani dan Scott, sehingga menjembatani ranah pemikiran dan praksis.

2.3 Bahasa Rasa sebagai Produksi Subjektivitas

Praktik Sardiwa juga membentuk apa yang dapat disebut sebagai "bahasa rasa", yakni kosakata pengalaman yang digunakan untuk menamai kondisi batin seperti hening, selaras, terbuka, atau jernih. Bahasa ini tidak hanya mendeskripsikan pengalaman, tetapi sekaligus mengarahkan peserta mengenali dan menginternalisasi bentuk kesadaran tertentu sebagai tujuan yang diidealkan.

Analogi yang digunakan Atala menyamakan gerak dan suara dengan semafor Pramuka sebagai sistem komunikasi non-verbal yang setara dengan bahasa tertulis menunjukkan

bagaimana "bahasa rasa" dipahami melalui keterhubungan tubuh, bukan teks. Meskipun berbagai penelitian telah membahas fungsi terapeutik dan psikologis musik meditatif, kajian yang melihat bagaimana praktik tersebut memproduksi standar kesadaran, membentuk bahasa pengalaman, serta menormalisasi bentuk subjektivitas tertentu dalam konteks komunitas spiritual masih terbatas. Di sinilah penelitian ini mengambil posisi: belum banyak penelitian yang membaca praktik meditasi berbasis seni sebagai arena produksi subjektivitas melalui mekanisme bahasa, legitimasi kolektif, dan relasi otoritas.

3. Implikasi: Kontribusi terhadap Kajian dan Praktik Spiritualitas

Temuan ini memiliki implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Penelitian ini menyumbangkan tiga hal pada perdebatan *embodiment* dan spiritualitas. Pertama, penelitian ini memperluas konsep *somatic modes of attention* (Csordas 1993) dengan menunjukkan bahwa teknik napas berjenjang (prana 1–7) dapat berfungsi sebagai mekanisme gradual dalam mengarahkan perhatian tubuh sebuah elaborasi yang belum banyak dibahas dalam literatur *embodiment* yang umumnya berfokus pada praktik tunggal seperti yoga atau mindfulness. Kedua, penelitian ini memperkuat relevansi konsep *habitus* Bourdieu dalam konteks spiritualitas non-Barat, dengan menunjukkan bagaimana repetisi gerak dalam tradisi lokal Jawa menghasilkan disposisi tubuh yang terinternalisasi secara serupa dengan temuan-temuan *embodiment* pada konteks keagamaan lain (Csordas 1994). Ketiga, penelitian ini mengusulkan konsep "bahasa rasa"

sebagai kontribusi konseptual baru yakni kosakata pengalaman yang berfungsi bukan hanya mendeskripsikan, tetapi juga melegitimasi dan menormalisasi bentuk kesadaran tertentu dalam komunitas spiritual, sebuah mekanisme yang belum banyak disorot dalam kajian meditasi berbasis seni dan gerak.

Selain itu, penelitian ini juga memperluas kajian *embodiment* dengan menghadirkan praktik lokal seperti Sardiwa sebagai objek analisis, yang selama ini masih didominasi oleh studi-studi global seperti yoga dan mindfulness. Sehingga, penelitian ini membuka ruang bagi pengembangan perspektif yang lebih kontekstual dalam memahami spiritualitas berbasis tubuh di Indonesia.

Praktik Sardiwa tidak terbatas pada ruang padepokan, melainkan juga dilakukan di berbagai situs sejarah dan ruang budaya seperti candi, yang diposisikan sebagai ruang simbolik untuk memperdalam pengalaman spiritual serta mengaktualisasikan keterhubungan dengan dimensi historis dan kultural.

Situs Suku menempati posisi sentral sebagai ruang simbolik dalam genealogis Joged Amerta. Sama seperti praktik Sardiwa, jangka panjang Prapto Suryodarmo di kuil ini selama lebih dari lima decade tidak hanya membentuk pengalaman *embodied*, tetapi juga berkontribusi pada artikulasi konsep Amerta sebagai inti dari karya hidupnya. Signifikansi Suku sebagai ruang praktik sekaligus ruang produksi makna ini turut ditegaskan dalam berbagai kajian, termasuk catatan Lise Lavelle, refleksi Sandra Reeve, serta disertasi Jo-Anne Maree Sbeghen.

Secara praktis, praktik Sardiwa menawarkan model latihan yang dapat

digunakan sebagai alternatif dalam pengembangan kesadaran diri, pengelolaan stres, serta peningkatan kepekaan tubuh. Integrasi antara teknik napas, gerak, dan disiplin diri menunjukkan bahwa kesadaran dapat dilatih secara sistematis, sehingga memiliki potensi untuk diterapkan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, kesehatan mental, maupun pengembangan diri.

Disisi lain, yang perlu digaris bawahi adalah bahwa efektivitas praktik ini sangat bergantung pada konsistensi latihan dan pemahaman yang tepat terhadap teknik yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendokumentasikan, mengkaji, dan mengembangkan praktik ini secara lebih sistematis agar tidak hanya berhenti sebagai pengalaman personal, tetapi juga menjadi pengetahuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik meditasi gerak Sardiwa di Padepokan Pantjali merupakan sistem latihan spiritual yang memproduksi kesadaran tubuh melalui tiga mekanisme utama: pengolahan napas berjenjang (prana 1–7), disiplin tubuh melalui repetisi gerak, dan kontrol diri yang bersifat reflektif. Temuan dari observasi partisipatif dan wawancara mendalam dengan empat informan Ayu Wardani, Andreas, Scott, dan Atala memperlihatkan bahwa kesadaran tubuh tidak hadir secara seragam, melainkan dialami secara berbeda sesuai latar belakang dan tingkat keterlibatan masing-masing: dari penekanan pada sensasi batin (Ayu Wardani), intuisi tubuh yang melampaui kontrol rasional (Andreas), integrasi

pikiran-sensasi-emosi yang terbentuk secara gradual (Scott), hingga pemaknaan gerak sebagai sistem komunikasi non-verbal (Atala).

Secara analitis, temuan ini menegaskan bahwa kesadaran tubuh dalam praktik Sardiwa tidak hadir secara spontan, melainkan diproduksi melalui proses embodied yang terstruktur dan berulang. Dengan menggunakan kerangka embodiment (Csordas), fenomenologi tubuh (Merleau-Ponty), habitus (Bourdieu), dan diskursus (Foucault), penelitian ini menunjukkan bahwa tubuh berfungsi sebagai locus utama dalam membentuk pengalaman dan pengetahuan spiritual—bukan sekadar objek yang menerima makna kultural, melainkan agen aktif yang memproduksi kesadaran melalui keterlibatan langsung. Sardiwa, sebagai perkembangan dari konsep Joged Amerta, merepresentasikan pergeseran dari pemahaman filosofis menuju praksis tubuh, sekaligus melahirkan "bahasa rasa" sebagai kosakata pengalaman yang berfungsi melegitimasi dan menormalisasi bentuk kesadaran tertentu dalam komunitas spiritual.

Dengan demikian, penelitian ini menjawab kedua pertanyaan penelitian yang diajukan di awal: kesadaran tubuh dalam Sardiwa diproduksi melalui integrasi napas, gerak, dan disiplin diri yang berlangsung secara gradual dan personal; sementara pengalaman embodied tersebut diartikulasikan melalui "bahasa rasa" yang berfungsi sebagai pengetahuan lokal mengenai tubuh dan spiritualitas.

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengajukan beberapa saran untuk pengembangan kajian dan praktik selanjutnya:

Bagi penelitian akademik, kajian lanjutan disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi informan guna memperkuat generalisasi temuan, termasuk melibatkan praktisi dari padepokan atau garis keturunan Joged Amerta yang berbeda untuk melihat sejauh mana mekanisme produksi kesadaran tubuh ini bersifat konsisten atau bervariasi antar-komunitas. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode longitudinal yang lebih sistematis untuk melacak perubahan kepekaan tubuh peserta dari tahap pemula hingga mahir secara terukur, bukan hanya berdasarkan refleksi retrospektif informan.

Bagi pengembangan teori, konsep "bahasa rasa" yang diajukan dalam penelitian ini masih memerlukan elaborasi lebih jauh, khususnya dalam membandingkannya dengan kosakata pengalaman pada tradisi meditasi gerak lain di luar Jawa, untuk menguji apakah mekanisme legitimasi dan normalisasi kesadaran melalui bahasa ini bersifat khas lokal atau dapat ditemukan secara lintas-budaya.

Bagi Padepokan Pantjali dan komunitas Sardiwa, penelitian ini menyarankan pentingnya dokumentasi yang lebih sistematis terhadap pengalaman para praktisi baik melalui catatan tertulis, rekaman audio-visual, maupun jurnal personal agar pengetahuan yang selama ini bersifat oral dan personal dapat diwariskan secara lebih utuh kepada generasi berikutnya, sekaligus membuka peluang bagi praktik ini untuk dikenal dan dikaji lebih luas dalam ranah akademik.

Bagi pengembangan terapan, mengingat potensi praktik Sardiwa dalam pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan stres, disarankan

adanya kajian lanjutan yang bersifat lebih terukur (misalnya kombinasi pendekatan kualitatif dan kuantitatif) untuk menguji efektivitas praktik ini dalam konteks terapan seperti pendidikan karakter atau kesehatan mental, sehingga kontribusinya tidak berhenti pada tataran kultural-personal, tetapi juga dapat dipertanggungjawabkan secara empiris dalam bidang terapan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Ayu Noer. 2024. "Penafsiran Konsep Kehadiran Tubuh Dalam ' Fenomenologi Persepsi ' Karya Merleau-Ponty : Sebuah Studi Literer Tentang Signifikansinya Dalam Pemahaman Pengalaman Manusia." *Refleksi* 24(1). doi:<https://doi.org/10.14421/ref.v24i1.5364>.
- Ansari, Isa. 2014. "Konstruksi Dan Reproduksi Simbolik Tradisi Jawa Dalam Pertunjukan Teater Remaja Di Kota Solo." *Acyntia* 6(1):33–42. doi:<https://doi.org/10.33153/acy.v6i1.185>.
- Azisi, Ali Mursyid. 2020. "Maurice Merleau-Ponty and the Results of His Thoughts." *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan* 6(2):187. doi:10.24235/jy.v6i2.7153.
- Bourdieu, Pierre. 1990. *The Logic of Practice*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Csordas, Thomas J. 1990. "Embodiment as a Paradigm for Anthropology." *Ethos* 18(1):5–47. doi:10.1525/eth.1990.18.1.02a000

- 10.
- Csordas, Thomas J. 1993. "Somatic Modes of Attention." *Cultural Anthropology* 8(2):135–56.
doi:10.1525/can.1993.8.2.02a00010.
- Csordas, Thomas J. 1994. *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Daulay, Ariq Hawari et al. 2026. "STUDI LITERATUR ANALISIS TENTANG DAMPAK YOGA DAN MEDITASI TERHADAP KESEHATAN PADA DEWASA MUDA." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 25(1):24–33.
doi:https://doi.org/10.24114/jik.v25i1.70271.
- Foucault, Michel. 1973. "The Archaeology of Knowledge, Translated From the French by A. M. Sheridan Smith." (*Tavistock Publication Limited London, 1973*). 135–40.
- Geertz, Clifford. 2018. *Clifford Geertz, The Interpretation of Cultures: Selected Essays*.
- Hafizhah, Lubna. 2024. "Pemahaman Makna Simbolik Dalam Tradisi Ingkung Pada Acara Punggahan Masyarakat Jawa Di Desa Tanjung Morawa (Kajian Semiotik)." *Jurnal Komunitas Bahasa* 12(2):194–202.
doi:http://jurnal.una.ac.id/index.php/jkb/index.
- Merleau-Ponty, M. 1962. *Phenomenology of Perception*. London: London: Routledge.
- Merleau-Ponty, Maurice. 2012. *Phenomenology of Perception* (D. A. Landes, Trans.). London: Routledge. (Original work published 1945).
- Mohamad Ramli, Yusri. 2012. "Agama Dalam Tentukur Antropologi Simbolik Clifford Geertz." *International Journal of Islamic Thought* 1(1):62–73.
doi:10.24035/ijit.01.2012.008.
- Nadhiroh, Allisa Zahrotun. 2025. "Makna Spiritualitas Pada Era Modern Di Kalangan Mahasiswa UIN Salatiga : Perspektif Fenomenologi Agama." *AN NAJAH* 04(02):31–49.
doi:https://journal.nabest.id/index.php/annajah.
- Nasution, Dilla. 2025. "SPIRITUALITAS PRIBADI SEBAGAI SUMBER PEMULIHAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU DENGAN STRES KRONIS." *AFEKSI JURNAL PSIKOLOGI* 8762:309–16.
- Ningrum, Ayu Jelita, and Moh Anas Kholis. 2024. "Modernisasi Kehidupan Spiritual (Studi Literatur Terhadap Agama Digital Di Ruang Digital)." *Jurnal Partisipatoris* 5(2):41–51.
doi:https://doi.org/10.22219/jp.v5i2.35150.
- Novitasari, Yuni. 2022. "Pendekatan Spiritualitas Konseling Dalam Konteks Budaya Di Indonesia." *GUIDENA* 12(3):696–710.
doi:http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.3376 Vol.
- Nurhildawati. 2025. "Transformasi Rasionalitas Dan Krisis Subjektivitas Dalam Filsafat Barat Serta Implikasinya Bagi

Pemikiran Kontemporer.” *AEJ (Advances in Education Journal)* 2(3063–7112):1799–1806.

Ruhandi, Andi. 2026. “Pengalaman Spiritual Dan Kesadaran Diri Dalam Perspektif Psikologi Transpersonal.” *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 5(3):267–83.

Saepudin, Aep. 2020. “MEDITASI MEDSEBA DAN FENOMENA SOSIAL KRISIS SPIRITUAL MANUSIA MODERN (SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN KOMUNITAS MEDITASI MEDSEBA).” *Jurnal ATSARA UNISA* 1(1):1–10.

Suhada, Sandy Aji. 2023. “Konsep Spiritualisme Masyarakat Di Era Modernisasi Dalam Kehidupan Sosial-Beragama.” *Gunung Djati Conference Series* 21:151–59. doi:<https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs> Konsep.