Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf
ISSN: 2460-7576 EISSN 2502-8847
Tersedia online di: journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik
DOI: 10.21043/esoterik.v10i2.23826

Pelatihan Pernapasan untuk Meningkatkan Spiritualitas Pada Pegawai Bank Syariah Indonesia (BSI) Sumatera Utara

M. Iqbal Irham
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
muhammadiqbalirham@uinsu.ac.id

Adlin Budhiawan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
adlinbudhiawan@uinsu.ac.id

Abstract

This paper aims to determine the impact of breathing training on increasing spirituality in employees of Bank Syariah Indonesia (BSI) North Sumatra Region. In general, individuals who work in offices or companies are often burdened with various targets that burden the mind and soul. Anxiety, instability and anxiety in work have an effect on an unstable respiratory system. As a result, a person experiences physical fatigue which also has a significant effect on his personal spiritual activities. The type of research in this study is a mix-method study and uses descriptive-narrative obtained from calculating scores on breathing training in 20 BSI employee respondents. The results, through breathing training with a method consisting of long breaths, smooth breaths and deep breaths, it was found that proper breathing can have an impact on strengthening spirituality as indicated by an increase in quantitative scores on spirituality measurements. This impact is also supported by qualitative findings that breathing training can improve an individual's psychological condition.

Keywords: Breath, Deep Breathing, Smooth Breathing, Long Breathing, Spirituality

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan pernapasan terhadap peningkatan spiritualitas pada pegawai Bank Syariah Indonesia (BSI) Regional Sumatera Utara. Secara umum, individu yang bekerja di kantor atau perusahaan seringkali dibebani dengan berbagai target yang memberatkan pikiran dan jiwa. Kegelisahan, ketidakstabilan dan kecemasan dalam pekerjaan berefek pada sistem pernapasan yang tidak stabil. Akibatnya, seseorang mengalami kelelahan fisik yang juga berpengaruh signifikan pada aktivitas spiritualnya secara personal. Adapun jenis dalam penelitian ini adalah penelitian

mix-method serta menggunakan deskriptif-naratif yang didapat dari penghitungan skor pada pelatihan pernapasan pada 20 responden pegawai BSI. Hasilnya, melalui pelatihan napas dengan sebuah metode yang terdiri dari napas panjang, napas halus dan napas dalam, ditemukan bahwa bernapas yang tepat mampu memberikan dampak pada penguatan spiritualitas yang ditunjukkan dari kenaikan skor kuantitatif pada pengukuran spiritualitas. Dampak ini juga di dukung oleh temuan kualitatif bahwa melatih pernapasan dapat memberi perbaikan pada kondisi psikis individu.

Kata kunci: Napas, Pernapasan Dalam, Pernapasan Halus, Pernapasan Panjang, Spiritualitas

Pendahuluan

Dalam dunia modern, wacana spiritualitas tumbuh kembali secara pesat, sebagai sebuah cara baru untuk menumbuhkan pemahaman dan penghayatan terhadap agama sekaligus memahami kenyataan secara menyeluruh dan mendalam (Siroj, 2007, hal. xi). Wacana ini semakin menguat seiring dengan bergesernya orientasi masyarakat modern, dari hidup yang penuh makna, ke arah hidup yang materialistik dan hedonis yang mengabaikan nilai-nilai spiritual. Akibat pengabaian ini, masyarakat modern mengalami keterasingan jiwa atau alienasi diri (*self alienation*) dan menyebabkan munculnya gangguan kejiwaan berupa kecemasan, kesepian, kebosanan, perilaku menyimpang dan psikosomatik, *nafsa-jasadiyah* atau *nafsa-biolojiyah* (Mubarok, 2008, hal. 8).

Manusia dapat hidup dengan perasaan ketidak nyamanan psikologis, mengalami ketakutan eksistensial dan mengidap neurosis kolektif yang ditandai dengan nenerapa ciri. Pertama, sikap masa bodoh terhadap hidup, yaitu sikap yang menunjukkan pesimisme terhadap masa depan. Kedua, sikap fatalistik terhadap hidup, menganggap bahwa masa depan sebagai sesuatu yang mustahil dan membuat rencana bagi masa depan adalah kesia-siaan. Ketiga, pemikiran konformis dan kolektivis, yaitu cenderung melebur dalam masa dan melakukan aktivitas atas nama kelompok. Keempat, fanatisme, yaitu mengingkari kelebihan yang dimiliki oleh kelompok atau orang lain (Nasr, 2013). Dengan ciri-ciri tersebut, mereka menganggap dirinya sendiri sebagai sesuatu yang "tidak lain" (*nothing but*) dari refleks atau kumpulan dorongan (biologisme), dari mekanisme psikis (psikologisme) dan produk lingkungan ekonomis (sosiologisme) sehingga manusia tidak berbeda dengan mesin. Inilah yang merupakan penderitaan spiritual bagi manusia (Koeswara, 1992, hal. 92).

Menurut Victor Frankl, manusia selalu menginginkan hidup bermakna, sehingga tidak mengalami kehampaan eksistensial dan frustasi eksistensial. Realitasnya, mereka berpangkat tinggi, berilmu dengan harta berlimpah, tapi mengalami kekosongan batin, sehingga mengalami penyakit *Mr/Mrs. Excecutive desease*, penyakit yang menghinggapi kaum eksekutif dan pekerja profesional. Karena gagal menemukan makna hidup, mereka menemukan kompensasi dengan memfokuskan diri dalam pekerjaan atau pengalihan pada alkohol, obat bius, seks dan judi (Koeswara, 1992, hal. 93).

Spiritualitas sejatinya adalah pendalaman aspek lahiriah dan batiniah yang bertujuan untuk hidup lebih mengutamakan rasa, dan bebas dari egoisme diri serta senantiasa mengingat Tuhan (Anwar & Solihin, 2000, hal. 62). Tujuannya adalah tercapainya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Sayangnya, praktik spiritualitas demikian sudah semakin hilang. Obsesi keduniaan lebih dominan mewarnai ketimbang spiritual. Kemajuan iptek, jarang disertai dengan nilai spiritual sehingga menyebabkan kehampaan jiwa. Kehampaan jiwa ini adalah dampak dari peradaban modern yang telah menegasikan spiritual (rūhīyah) dan menyingkirkan nilai-nilai (ma'nawīyah) dalam kehidupan. Manusia mencoba hidup dengan alam yang kasat mata Mereka melepaskan diri dari berbagai keterikatan, termasuk segala jenis magis, kepercayaan, agama, dan hal-hal yang dianggap tidak rasional lainnya. Lebih jauh dari itu, manusia bahkan melepaskan diri dari keterikatan kepada Tuhan, Kesadaran Tertinggi (*The Higher Consciousness*) atau Ruh Suci. Akibatnya kekuatan dan daya manusia mengalami eksternalisasi (Fischer & Ahmed, 2003, hal. 17).

Spiritualitas adalah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh (Aman, 2013). Beberapa individu menggambarkan spiritualitas dalam pengalaman-pengalaman hidupnya seperti adanya perasaan terhubung atau transendental yang suci dan menentramkan, sebagian individu yang lain merasakan kedamaian saat berada di masjid, gereja, kuil atau tempat suci lainnya (Cartwright, 2001, hal. 215). Manfaat yang dapat dirasakan seseorang terkait keterikatannya dengan spiritual diantaranya mampu meningkatkan perasaan kedamaian batin, meningkatkan kesadaran diri, penerimaan yang baik terhadap kehidupan dunia, kemampuan mengatasi ambiguitas kehidupan; dan kemampuan adaptasi yang baik. Dampaknya ada semacam restorasi konektivitas antara manusia dengan Tuhan yang memberi dampak positif dalam hidup (Aman, 2013, hal. 51).

Sayangnya, nilai spiritualitas kini mulai sirna sehingga memunculkan kesadaran akan kekosongan dan ketidak bermaknaan hidup serta kehampaan spiritual. Hal ini mendorong mereka untuk mencari jawaban dengan kembali pada sisi kehidupan yang terdalam, yaitu sisi spiritual. Dalam konteks ini, tentu spiritualitas menjadi sangat penting dalam proses pengembangan diri untuk meningkatkan jenjang kesadaran yang bersifat *ri'ayah* dan *mas'uliyah* (Rahman, 2018, hal. 378). Dalam proses dan perjalanan kehidupan yang kosong dari makna dan hampa spiritual, diri kita sebenarnya sudah tidak utuh lagi, karena telah terfragmentasi oleh pengalaman, trauma, dan berbagai ajaran yang menyimpang, sehingga menyebabkan depresi, kesedihan dan kemarahan. Menurut Carl Gustav Jung dan Jacques Lacan, manusia memang dilahirkan dalam kondisi terbelah,

tidak utuh, dan dalam perjalanan hidupnya, ia berusaha menemukan kembali keutuhannya. (Jung, 2017, hal. 15). Oleh karena itu, cara terbaik untuk kembali kepada diri yang sebenarnya, maka kita harus melakukan refragmentasi diri, dengan kesadaran melalui proses spiritual, untuk menemukan kembali "diri" yang sesungguhnya, diri yang sejati (*soul consciousness*). Dalam hal ini, diri yang luar dapat disebut sebagai jasad (*jism*), diri yang dalam adalah jiwa (*nafs*), sedangkan diri yang paling dalam dapat disebut sebagai ruh (spirit) (Irham, 2013, hal. 37).

Pencarian spiritualitas, kemudian menemukan metode yang berbeda antara satu dengan yang lain. Salah satu metode yang banyak dikembangkan adalah melalui napas. Napas adalah hal pertama dan terakhir yang kita lakukan dalam kehidupan. Ini berarti bahwa perjalanan hidup ini, terjadi diantara napas pertama dan napas terakhir. Napas diartikan sebagai udara yang keluar (CO2) dan masuk (O2) dalam tubuh manusia, untuk memompa darah dan membuat manusia dapat bertahan hidup (Syaifuddin, 2009). Napas juga diartikan sebagai nyawa atau jiwa, sehingga napas adalah nyawa atau jiwa dalam kehidupan manusia. Dalam berbagai bahasa, satu kata yang sama bisa memiliki dua arti, bisa berarti napas juga bisa berarti spirit. Contohnya dalam bahasa Latin, *spiritus*, dalam bahasa Ibrani, *ruach*, dalam bahasa Yunani, *numa*, dalam bahasa Cina, *Chi*, dan dalam bahasa Sansekerta, *prana*. Ini menunjukkan bahwa napas sangat dekat dengan spirit atau ruhani kita. Dengan demikian, napas adalah "tali" yang mengikat jasad dan ruh sehingga keduanya dapat bersatu. Jika napas terputus maka ruh dan jasad akan terpisah dan pemiliknya dinyatakan meninggal dunia (Irham, 2016, hal. 124).

Allah SWT menyempurnakan manusia dengan "meniupkan" ruh ke dalam jasad. Kata "tiup" sangat erat kaitannya dengan "napas", yang memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan "napas"Nya untuk mengikat atau menyatukan jasad dan ruh kita (M. Quraish Shihab, 2007, hal. 691). Ilustrasi ini kemudian meyakinkan kita bahwa napas bukanlah suatu pemberian yang sama dengan pemberian lain. Manusia dapat saja tidak makan dan minum selama berhari-hari dan tidak mati. Tetapi manusia tidak dapat meninggalkan aktifitas bernapasnya meskipun lima menit saja. Artinya, napas memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan (al-Hayat) manusia.

Pada dasarnya, pernapasan adalah praktik sadar yang menarik lebih banyak oksigen untuk masuk ke dalam paru-paru yang kemudian juga mengantarkan lebih banyak oksigen masuk ke dalam jantung (Wahyuningsih & Kusmiyati, 2017, hal. 44). Teknik pernapasan yang baik sesungguhnya dapat membantu meningkatkan kesehatan seperti penurunan berat badan dan pengaturan tekanan darah. Selain itu, latihan pernapasan juga sangat membantu untuk memberi rangsangan yang baik kepada otak dalam menurunkan stres dan kecemasan pada diri (Ritz & Roth, 2003, hal 715).

Saat ini, fenomena ketertarikan orang pada latihan pernapasan dan pelatihan sejenis juga semakin meningkat. Fenomena ini bisa jadi disebabkan karena tingkat stress masyarakat yang juga semakin meninggi. Di berbagai kota besar dunia termasuk Indonesia, latihan pernapasan seperti meditasi, yoga dan thai chi begitu marak dilakukan, hingga penyembuhan seperti Reiki yang menitik beratkan pada penyembuhan. Pernapasan yang baik akan melahirkan kesehatan jasmani dan mental. Seseorang yang melakukannya dengan tepat akan mampu memiliki tingkat ketenangan luar biasa dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan. Oleh karena itu, napas menjadi sumber vital kehidupan dan anugerah Tuhan yang sangat penting kepada manusia. Ia merupakan rahasia besar dalam kehidupan ini. Karena tanpa napas, tidak akan ada apapun.

Dalam ajaran Islam dari sisi tasawuf, napas tidak sekedar menghirup dan mengeluarkan udara. Ada situasi dan kondisi praktik napas dapat dikaitkan dengan spiritualitas seseorang dimana setiap tarikan napas sesungguhnya memiliki unsur untuk menghasilkan *dzawq* (rasa spiritual), diantaranya zikir dan tafakur. *Fakkara* (akar kata tafakur) serta kata-kata *tatafakkaru, tatafakkarun, yatafakkaru,* dan *yatafakkarun* mengandung makna memikirkan yakni berfikir terhadap sesuatu yang abstrak namun dapat tergambar dalam benak. Makna ini diperluas menjadi mendayagunakan akal di dalam suatu urusan dan menyusun suatu masalah yang diketahui untuk mengetahui sesuatu yang sebelumnya belum diketahui. Dalam tafakur inilah, terdapat cara-cara pengaturan napas, sehingga ia menjadi sangat penting untuk menenangkan diri, bahkan untuk mendapatkan pencerahan (Omar M. Burke, 1984).

Pengaturan napas dengan baik dan menjaga ritme pernapasan, merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang yang ingin memperoleh spiritualitas atau kebaikan *ruhaniyah.* Disamping itu, pengaturan napas dengan baik dan benar, akan membawa pada kesehatan fisik dan kesehatan mental. Pada saat bernapas secara dalam dan teratur, maka pernapasan akan melambat dari 15 kali bernapas menjadi 4 kali bernapas dalam satu menit, sehingga denyut nadi dan jantung juga akan mengalami penurunan. Kondisi ini secara otomatis akan menurunkan tekanan darah (Irianto, 2012). Jadi bernapas dengan tenang dan dalam, sangat baik untuk menanggulangi stres yang berhubungan erat dengan masalah kesehatan. Semakin banyak oksigen yang dipasok setiap kali bernapas, menjadikan pernapasan lebih bermanfaat bagi kesehatan. Bernapas dengan dalam, juga menenangkan sistem syaraf sehingga pikiran akan lebih damai dan tenang (Hardiyanti, 2022, hal 24).

Lebih dari itu, napas yang terjaga yakni pernapasan yang saat masuk dan keluarnya disadari dengan sepenuh hati dan dirasakan melalui hidung, akan menghasilkan sebuah struktur pengalaman keberagamaan yang dirasakan oleh seseorang. Pengalaman ini terkadang disebutkan sebagai intisari atau hakikat dari sebuah agama. Dalam realitas

agama, terdapat suatu wilayah khusus yang bersifat pribadi, berupa pengalaman keagamaan, yang menurut para pakar fenomenologi seperti Joachim Wach, tidak mungkin ditangkap dan dipahami secara mumpuni oleh orang-orang yang tidak pernah mengalaminya, termasuk oleh mereka yang tidak beragama. Pengalaman keagamaan ini bersifat intuitif dan tidak memiliki referensi konseptual apapun yang dapat didialogkan secara diskursif sebagaimana halnya filsafat, selain rujukan kepada nilai rasa pengalaman pribadi seseorang.

Emily Cronkleton menyebut ada tiga teknik bernapas yang dapat dilakukan dalam mencegah atau mengelola tingkat kecemasan dan stress seseorang, yaitu diaprhagmatic breathing, counting breathing dan breath focus (Cronkleton, 2019). Pertama, *diaprhagmatic breathing* adalah teknis pernapasan dimana seseorang diminta untuk menghirup udara ke perut disertai dengan tarikan panjang yang kemudian dihembuskan perlahan. Kedua, *counting breathing* adalah teknik bernapas dimana seseorang melakukan tarikan dan hembusan napas dengan hitungan. Semakin lama hitungan dalam tarikan dan hembusan napas, semakin baik pula teknik napas dilakukan. Ketiga, *breath focus* adalah teknis pernapasan dimana seseorang melakukan tarikan dan hembusan napas sedalam mungkin disertai dengan sugesti sebagai bantuan dalam menenangkan diri (Cronkleton, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan responden para pegawai Bank Syariah Indonesia (BSI) regional Sumatera Utara dengan memberikan pelatihan teknik pernapasan. Adapun peneliti mengelaborasi teknik napas tersebut ke dalam tiga teknik, yaitu napas panjang, napas halus dan napas dalam. Pertama, napas panjang adalah teknik napas yang dilakukan dengan menghirup udara (oksigen) sepanjang mungkin tanpa ada henti sejenak lalu dikeluarkan dengan panjang pula tatkala hirupan udara (oksigen) sudah tidak mampu lagi dilakukan. Napas panjang seringkali dikaitkan jika ada masalah dengan sesak napas dan pertanda bahwa seseorang mengalami frustasi sehingga tanpa sadar napas panjang dilakukan sebagai pelampiasan diri atas tekanan hidup yang ada. Tatkala teknik napas panjang dilakukan tanpa kondisi sebagaimana telah disebut, sesungguhnya akan memberi efek baik pada tubuh terutama paru-paru dan jantung.

Kedua, disebut napas halus, yaitu teknik napas yang dilakukan dengan menghirup udara (oksigen) sepanjang mungkin tanpa ada henti sejenak kemudian dikeluarkan dengan panjang pula tatkala hirupan udara (oksigen) sudah tidak mampu lagi dilakukan. Namun perbedaannya dengan napas panjang pada praktiknya, menarik napas tersebut tidak terdengar suara tarikan napas. Begitu pula dengan mengeluarkannya juga dengan tanpa suara hela napasnya. Idealnya napas halus ini dilakukan dengan kondisi dada dikecilkan dan perut dikembungkan (rongga dada turun) sembari menghirup udara

(oksigen) secara perlahan. Pernapasan ini dilakukan dengan prinsip menarik dan menghembus napas sehalus dan selembut mungkin.

Ketiga, disebut napas dalam yaitu napas yang dilakukan dengan menghirup udara (oksigen) sepanjang mungkin tanpa ada henti sejenak, lalu dikeluarkan dengan panjang pula tatkala hirupan udara (oksigen) sudah tidak mampu lagi dilakukan. Namun perbedaannya dengan napas panjang dan napas halus saat menghembusnya, napas tersebut tidak dikeluarkan semuanya keluar dari tubuh, namun ada udara yang dihembuskan dan dirasakan mengalir ke dalam tubuh. Teknik ini sebenarnya sedikit berbeda dari pengertian napas dalam menurut beberapa ahli. Kecenderungan napas dalam pada penelitian ini adalah gabungan teknik napas panjang dan napas halus dimana kadar oksigen diupayakan untuk disalurkan ke seluruh tubuh secara perlahan dan mendalam.

Jika seseorang meyakini bahwa dalam setiap napas akan memberi kesehatan, tentu akan memberi rangsangan yang baik pada organ dalam tubuh. Dengan demikian, napas yang baik, teratur, dan disadari dengan sepenuh hati, melalui metode tertentu, bukan saja membawa kesehatan lahir dan batin, namun juga akan menghasilkan sebuah struktur pengalaman keberagamaan yang dirasakan oleh masing-masing individu. Inilah yang disebut dengan rasa (*dzawq*), yang menjadi inti pengalaman keberagamaan sekaligus inti dari tasawuf, yang dapat meningkatkan spiritualitas seseorang disela-sela kesibukannya sebagai manusia modern.

Pada akhirnya, tujuan pelatihan ini dilakukan adalah untuk melihat sejauh mana kemampuan teknik napas yang dilakukan para pegawai Bank BSI regional Sumatera Utara dan untuk mengetahui bagaimana pengaruh praktik napas dengan tingkat spiritualitas mereka. Penelitian ini disusun sebagai penelitian tindakan (*action research*) yaitu menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel dengan objek atau responden melalui pengujian berjenjang. Kemudian hasilnya dilihat untuk menemukan ada tidaknya pengaruh pada hubungan antara variabel yang telah ditentukan dengan perilaku objek atau responden. Jenis penelitian ini adalah kualitatif berbasis kuantitatif atau yang biasa disebut *mix method.* Kegiatan dilakukan pada responden terkait pelatihan napas, dan pengumpulan data dilakukan melalui dua siklus. Siklus pertama meliputi pengukuran pre test, melakukan focus group discussion, dan melakukan pelatihan napas. Siklus kedua meliputi pengukuran post test ke-I, post test ke-II, dan post test ke-III.

Kegiatan pada siklus I dimaksudkan untuk mengetahui dan mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Pre test merupakan kegiatan yang dijadwalkan pada responden terkait pemahaman dan penerapan spiritualitas sehari-hari. Hasil pre test akan dinilai, dianalisa dan direview sesuai dengan hasil perseorangan subjek penelitian. Setelah pre test selesai, akan dilanjutkan dengan FGD yang dimaksudkan mencari tahu

informasi lebih dalam terkait aktifitas para responden mengenai spiritualitasnya pada pekerjaan yang ditekuni. Dalam hal FGD, penulis akan mengundang narasumber untuk pelaksanaannya. Kemudian pelatihan napas dilaksanakan untuk mengetahui metode dan aktifitas bernapas para responden serta memberi informasi dengan memaparkan metode napas kesadaran yang baik. Pada siklus ini penulis berupaya agar mendapat informasi awal terkait tingkat spiritualitas, metode napas kesadaran serta hal penting lainnya dari responden.

Adapun pada siklus II, dimana siklus ini merupakan siklus yang dilakukan untuk mencari tahu informasi lebih dalam terkait efek teknik atau metode napas responden pada aktifitas spiritualnya. Post test bertahap dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada diri responden pasca melaksanakan seluruh tahapan siklus I. Pada post test, responden diminta menjawab serangkaian pertanyaan yang tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan pre test, yaitu terdiri atas aktifitas dan penerapan spiritualitas sehari-hari. Post test juga dilaksanakan secara bertahap melalui post test I, post test II dan post test III. Dalam hal ini, post test juga akan dinilai, dianalisa dan direview sesuai dengan hasil perseorangan dari para responden. Dengan demikian, hasil nyata dari pelaksanaan siklus I dan siklus II akan terlihat sejauh mana perkembangan dan tingkat keberhasilan pelatihan napas dalam peningkatan spiritual pada responden.

Tabel 1. Tahapan Pelatihan Napas

No.	Nama Tahapan Kegiatan	Jenis Kesihatan
1	Siklus I	Pre Test
		Focus Group Discussion
		Training atau Pelatihan Napas
2	Siklus II	Post Test I
		Post Test II
		Post Test III
3	Siklus III	Evaluasi

Kemudian penulis menggunakan metode deskriptif-naratif, yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan serta perilaku objek atau responden yang diamati, kemudian dianalisa untuk didapati hasil yang maksimal. Selain itu, metode deskriptif-naratif digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang, kemudian mengangkat kepada permukaan karakter atau gambaran tentang kondisi ataupun situasi obyek. Hingga pada akhirnya akan diperoleh suatu gejala, sifat, situasi dan kondisi dari objek keseluruhan. Dalam hal ini penulis murni menganalisa objek tanpa ikut serta pada setiap kegiatan yang dilaksanakan.

Dalam tulisan ini, populasi adalah para pegawai Bank Syariah Indonesia Regional Sumatera Utara. Teknik sampel yang digunakan dalam tulisan ini adalah *purposive*

sampling, dimana peneliti secara sengaja memilih sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dalam penelitian. Ada sebanyak 20 orang pegawai BSI yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dasar mengapa pegawai BSI yang menjadi sampel adalah, pertama, aktivitas pegawai Bank yang cenderung statis. Pada implementasinya, pegawai bank bekerja sesuai aturan perbankan dan selalu mendedikasikan pekerjaannya berdasarkan tugas pokok dan fungsinya tanpa mengganggu *job description* rekan kerja lainnya. Kedua, interval jam kerja atau waktu pekerjaan yang tidak berubah. Secara garis besar, pegawai bank di seluruh Indonesia selalu mengacu kepada peraturan perundang-undangan ketenagakerjaan, termasuk dengan jam kerja. Maka disiplin jam kerja pada pegawai bank, termasuk pegawai BSI, dianggap memenuhi syarat dalam mencari informasi dan jawaban dari penelitian yang dilaksanakan. Ketiga, lingkup religiusitas yang homogen. Pegawai BSI merupakan kumpulan orang yang secara religius dalam nuansa keIslaman, karena seluruh pegawai dari jajaran petinggi bank hingga teller bank beragama muslim, sehingga untuk melihat, menganalisa dan mereview tingkat spiritualitas para subjek akan lebih mudah dilakukan. Dengan alasan ini penulis akan lebih mendapat hasil dan kesimpulan yang lebih akurat.

Jenis instrumen yang digunakan dalam tulisan ini adalah kuesioner tertutup dimana responden menjawab pertanyaan sesuai waktu yang ditetapkan dan penetapan angka atau nilai ada pada peneliti.

Tabel 2. Skoring Kuesioner Spiritualitas menggunakan Skala Likert

Jika Bentuk Pernyataan	Penilaian Skala Likert			
	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Pengukuran dalam kuesioner yang digunakan peneliti menggunakan skala Likert yang bertujuan untuk mengukur persepsi dan penilaian responden pada setiap fenomena. Jumlah pernyataan yang diisi peserta ada 60 dengan pembagian pernyataan yang mengarah pada fenomena positif dan negatif terkait dengan pengalaman spiritual. Terdapat pengkategorisasian tingkat spiritualitas yang dilakukan oleh peneliti. Spiritualitas dikatakan rendah apabila memiliki skor 1 hingga 80. Spiritualitas dikatakan sedang apabila memiliki skor 81 hingga 160. Spiritualitas dikatakan tinggi apabila memiliki skor 161 hingga 240. Kuesioner spiritualitas diberikan kepada responden pada saat pelaksanaan pelatihan yaitu tahap pre test, post test I, post test II dan post test III.

Siklus Pelatihan Pernapasan

Proses Siklus I

Pelaksanaan siklus I di awali dengan peneliti melakukan koordinasi dengan pihak BSI Regional Sumatera Utara sebagai bagian dari kerjasama untuk kesediaan menjadi responden. Peneliti kemudian memberi gambaran umum terkait pelatihan napas yang akan dilaksanakan dengan deskripsi dan rincian siklus yang telah disusun secara sistematis. Pada akhirnya terjadi kesepakatan berkaitan jumlah responden (yaitu 20 responden), hari dan waktu serta tempat untuk pelaksanaan pelatihan napas pada pegawai BSI untuk meningkatkan spiritualitas. Pada siklus pertama, tahap pre test, sejumlah 20 responden diminta untuk mengusu kuesioner yang terdiri dari 60 pernyataan yang telah di siapkan.

Pada siklus pertama, tahap kedua, yaitu Focus Group Discussion (FGD). Spiritual adalah kemampuan menggunakan pengetahuan, ketrampilan dan emosi dalam diri, dalam hal ini fokus utamanya adalah kemampuan seseorang menggunakan spiritualitasnya dalam setiap aktifitas kehidupan, termasuk dalam pekerjaan. Pada kegiatan FGD terdapat beberapa pertanyaan utama yang dijadikan sebagai bahan diskusi.

Tabel 3. Daftar Pertanyaan Pemantik dalam FGD

No.	Pertanyaan Diskusi dalam FGD
1.	Apa tujuan Bapak sekalian bekerja disini?
2.	Sebelum Bapak sekalian bekerja, apa yang bapak lakukan terlebih dahulu?
3.	Apakah bapak sekalian punya rencana sebelum bekerja?
4.	Bagaimana cara bapak sekalian bekerja?
5.	Mengapa demikian cara bekerja bapak sekalian?
6.	Apa target yang bapak sekalian ingin capai?
7.	Dari seluruh target yang ingin dicapai, sudah berapa besar persen yang terealisasi?

Pertanyaan FGD oleh peneliti dan narasumber, sengaja dibuat terkesan tidak mengarah pada aktifitas spiritual keseharian para responden. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat memperoleh data aktifitas secara natural dari serangkaian jawaban responden terkait aktivitas keseharian.

Pada siklus pertama, tahap ketiga, adalah pelaksanaan napas. Dalam pelatihan, tujuan utamanya adalah untuk memberi informasi kepada responden terkait bagaimana metode napas yang baik dan benar sehingga melahirkan rasa spiritualitas yang semakin baik pula dalam menjalani kehidupan maupun dalam pekerjaan. Pada pelatihan tersebut, responden diminta untuk mengikuti pelatihan yang menghadirkan seorang narasumber untuk memberikan informasi secara teori dan praktik terkait metode napas. Pelatihan napas oleh narasumber, dilaksanakan dalam dua interval.

Interval pertama, narasumber memberi informasi terkait pemahaman tentang pengertian napas, tujuan bernapas, teknik bernapas, hingga teori para ahli terkait cara bernapas yang baik dan benar. Interval pertama dilakukan sejak pukul 08.00 WIB sampai pukul 12.00 WIB. Pada saat pelaksanaan salat Zuhur, para responden diminta untuk mencoba memahami dan mempraktikkan metode napas meskipun masih dalam batasan teori. Narasumber menggunakan teori Cronkleton terkait teknik bernapas yang dapat dilakukan dalam mencegah atau mengelola tingkat kecemasan dan stress seseorang yang terdiri dari 3 teknik, *diaprhagmatic breathing, counting breathing dan breath focus.* Hal ini dielaborasi dengan metode napas yang biasa dilakukan peneliti dalam training yang terdiri dari tiga metode dalam bernapas, yaitu metode napas panjang, metode napas halus, metode napas dalam. Oleh narasumber dan peneliti, metode ini disingkat menjadi "Metode Napas PhD" (metode napas panjang, halus, dalam). Responden kemudian diminta untuk berupaya menerjemahkan teori metode napas yang masih baru dijelaskan sebelumnya, dan dipraktikkan pada saat ibadah salat zuhur. Selanjutnya pada interval kedua, narasumber masuk pada tataran praktik metode napas dimana para peserta diminta untuk mempraktikkan di depan narasumber dan peneliti sehingga dapat dilihat secara langsung apakah teori yang telah disampaikan sebelumnya sudah mampu ditelaah dan dielaborasi responden ke dalam dirinya.

Proses Siklus II

Pelaksanaan siklus II merupakan kelanjutan dari rangkaian keseluruhan kegiatan yang telah direncanakan sebagai kelanjutan dari siklus I yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh peneliti. Post test adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan setelah siklus I selesai dilaksanakan. Post test merupakan kegiatan untuk menjawab pernyataan-pernyataan sebagaimana halnya pelaksanaan pada pre test. Tujuan utama dari menjawab soal-soal dari post test adalah untuk melihat efektifitas dan implementasi dari nilai-nilai spiritualitas yang telah dilaksanakan pada individual masing-masing responden pasca mendapatkan pelatihan napas. Maka dalam hal ini, tujuan utama adalah agar hasil dari siklus I pada responden semakin diperkuat dengan hasil dan temuan di siklus II ini. Sama seperti pre test, post test (I, II dan III) terdiri dari 60 pernyataan yang dijawab oleh seluruh responden.

Pengukuran terkait Pernapasan dan Spiritualitas

Siklus I

Berdasarkan hasil pengukuran pre tes, dari 20 responden, ditemukan bahwa nilai tertinggi dengan pengukuran menggunakan kuesioner spiritualitas skala likert adalah 218,

dan nilai terendahnya adalah 168 dengan angka rata-rata dari serangkaian pertanyaan yang dijawab oleh 20 responden adalah dengan nilai 186,8. Hal ini menunjukkan bahwa Pegawai BSI Wilayah Sumatera Utara memiliki tingkat spiritualitas yang cukup tinggi sebelum pelaksanaan pelatihan napas dilaksanakan. Sehingga, angka yang didapati secara keseluruhan pada rata-rata tingkat spiritualitas pegawai BSI tergolong dalam klasifikasi tinggi. Begitupun, hasil yang didapati menggunakan skala likert pada pre test menunjukkan adanya kesamaan antara angka rata-rata nilai 186,8 dengan mayoritas responden yang persentasenya mencapai 40% pada posisi nilai 161-240 (tinggi).

Berdasarkan hasil FGD, yaitu analisa pertanyaan 1 sampai 5 yang diajukan, ditemukan bahwa 80 persen responden melaksanakan aktifitas keagamaan yang mencerminkan nilai-nilai spiritualitas diri yang dimulai sejak awal aktifitas di rumah, sebelum berangkat kerja hingga kembali ke rumah dan siklus ini dilakukan dengan stabil. Cerminan aktifitas yang mengandung unsur spiritual tidak hanya berkaitan dengan ibadah, namun juga seperti membantu istri, memakaikan baju anak, memandikan anak, membantu cuci piring, hingga mencium anak dan isteri sebelum berangkat kerja.

Begitupula saat di kantor, 16 responden (80%) menjawab bekerja sesuai waktu dan tugas pokok dan fungsi pada jabatan masing-masing tanpa mengganggu aktifitas pegawai lainnya. Ketika ditanya mengapa demikian cara kerjanya (pertanyaan nomor 5), 18 responden (90%) menjawab khawatir ada *punishment* pada jabatan yang diampu jika tidak menjalankan tugas dengan baik, sedangkan 2 responden lainnya (10%) hanya menjawab sebatas mengikuti alur kerja semata tanpa memandang masalah *reward* dan *punishment.*

Ada fakta yang menarik ketika 90% responden menjawab rutin beraktifitas dengan pelaksanaan spiritualitas tertentu (seperti salat dhuha di kantor, salat tepat waktu hingga salat berjamaah di masjid). Hal ini bertolak belakang dengan serangkaian jawaban-jawaban pada pre test sebelumnya dengan indikasi pernyataan yang sama persis, sehingga penulis sementara menyimpulkan bahwa terdapat indikasi kelalaian para responden terhadap nilai spiritualitas yang dijalankan sehari-hari. Terdapat indikasi bahwa beberapa pertanyaan dalam kuesioner pre test yang aktifitas spiritualitas dianggap tidak penting, sehingga responden lupa kalau seluruh rangkaian siklus penelitian ini merupakan satu kesatuan dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Motivasi kerja yang dimiliki pegawai BSI menurut peneliti sesungguhnya cenderung untuk memenuhi kebutuhan kantor atau tupoksi yang mereka tekuni. Namun ada hal yang sedikit mereka abaikan terkait kebutuhan spiritual sebagai bagian dari ruhani diri. Kecenderungan ini yang menyebabkan mereka bekerja dengan mendedikasikan diri secara fisik. Pada akhirnya peneliti temukan bahwa dari pertanyaan 6 dan 7 terkait seluruh

target yang ingin dicapai responden, 16 responden (80%) menyebut pencapaian mereka sudah 85% demi target Perusahaan, 4 responden lainnya menjawab baru mencapai target dibawah 80% demi target perusahaan. Sedangkan ketika ditanya soal target personal, hal ini justru berbanding terbalik dengan hanya 4 responden yang menyebut pencapaian mereka sudah 80%. Sedangkan 16 responden lainnya bervariatif dalam rentang angka 50-75%

Pada siklus I berkaitan dengan materi napas panjang, peneliti mendapatkan data pengukuran keseluruhan responden.

Tabel 4. Data Frekuensi Jumlah Napas Panjang dalam 5 Menit

Responden	Materi	Responden Diminta menghirup udara sepanjang-panjangnya dalam waktu 5 menit	Responden Diminta menghembus udara sepanjang-panjangnya dalam waktu 5 menit
		HASIL	
		Percobaan pertama	Percobaan kedua
1	Napas Panjang	5	5
2	Napas Panjang	8	8
3	Napas Panjang	9	9
4	Napas Panjang	12	11
5	Napas Panjang	23	10
6	Napas Panjang	15	14
7	Napas Panjang	11	11
8	Napas Panjang	20	20
9	Napas Panjang	8	8
10	Napas Panjang	16	14
11	Napas Panjang	16	15
12	Napas Panjang	11	11
13	Napas Panjang	11	10
14	Napas Panjang	13	12
15	Napas Panjang	19	19
16	Napas Panjang	12	12
17	Napas Panjang	10	10
18	Napas Panjang	10	9
19	Napas Panjang	14	13
20	Napas Panjang	11	11
Total		255	233
Menurut narasumber, seseorang mampu menghirup dan menghelanapas panjang sekali dalam satu menit		Rata-rata= 12,72	Rata-rata= 11,56
Total responden=20			

Pada praktik napas panjang, ditemukan bahwa responden yang berhasil melaksanakan teori yang disampaikan oleh narasumber terdapat pada responden 1,

dengan kemampuan menghirup dan menghembus napas sebanyak 5 kali dalam waktu 5 menit, selebihnya bervariatif berdasarkan tabel diatas. Secara keseluruhan, angka rata-rata percobaan pertama seluruh responden didapati angka 12 kali menghirup dan menghela napas selama 5 menit. Sedangkan pada percobaan kedua, didapati angka 11 kali menghirup dan menghembus napas selama 5 menit. Dapat disimpulkan bahwa responden mampu menghirup dan menghembus napas dengan teknik napas panjang dalam 1 menit menjadi 2-3 kali.

Pada siklus I berkaitan dengan materi napas halus, peneliti mendapatkan data pengukuran atas keseluruhan responden.

Tabel 5. Data Frekuensi Jumlah Napas Halus dalam 5 Menit

Responden	Materi	Responden Diminta menghirup udara sepanjang-panjangnya dengan halus dalam waktu 5 menit	Responden Diminta menghembus udara sepanjang-panjangnya dengan halus dalam waktu 5 menit
		HASIL	
		Percobaan pertama	Percobaan kedua
1	Napas Halus	5	5
2	Napas Halus	8	7
3	Napas Halus	10	9
4	Napas Halus	11	11
5	Napas Halus	10	10
6	Napas Halus	16	14
7	Napas Halus	9	9
8	Napas Halus	20	19
9	Napas Halus	9	8
10	Napas Halus	13	13
11	Napas Halus	12	12
12	Napas Halus	10	10
13	Napas Halus	10	9
14	Napas Halus	8	8
15	Napas Halus	11	11
16	Napas Halus	7	7
17	Napas Halus	7	7
18	Napas Halus	9	9
19	Napas Halus	12	12
20	Napas Halus	11	11
Total		208	201

Menurut narasumber, seseorang mampu menghirup dan menghela napas halus sekali dalam satu menit	Rata-rata= 10,37	Rata-rata= 10
Total Responden=20		

Pada praktik napas halus, ditemukan bahwa responden yang berhasil melaksanakan teori yang disampaikan oleh narasumber hanya terdapat pada responden 1, dengan kemampuan menghirup dan menghembus napas sebanyak 5 kali dalam waktu 5 menit, selebihnya bervariatif berdasarkan tabel diatas. Secara keseluruhan, angka rata-rata percobaan pertama seluruh responden didapati angka 10-11 kali menghirup dan menghembus napas selama 5 menit. Sedangkan pada percobaan kedua, didapati angka 10 kali menghirup dan menghembus napas selama 5 menit. Dalam hal ini disimpulkan bahwa responden mampu menghirup dan menghembus napas dengan teknik napas halus dalam 1 menit menjadi 2 kali.

Pada siklus I berkaitan dengan materi napas dalam, peneliti mendapatkan data pengukuran atas keseluruhan responden.

Tabel 6. Data Frekuensi Jumlah Napas Dalam dalam 5 Menit

Responden	Materi	Responden Diminta menghirup udara sepanjang-panjangnya dengan halus dalam waktu 5 menit	Responden Diminta menghembuskan udara sepanjang-panjangnya dengan halus dan mengalirkan ke dalam tubuh dalam waktu 5 menit
		HASIL	
		Percobaan pertama	Percobaan kedua
1	Napas Dalam	5	5
2	Napas Dalam	8	7
3	Napas Dalam	9	9
4	Napas Dalam	11	11
5	Napas Dalam	10	10
6	Napas Dalam	16	14
7	Napas Dalam	9	9
8	Napas Dalam	18	18
9	Napas Dalam	9	9
10	Napas Dalam	14	13
11	Napas Dalam	11	10
12	Napas Dalam	10	9
13	Napas Dalam	10	10
14	Napas Dalam	8	7
15	Napas Dalam	11	10
16	Napas Dalam	7	8

17	Napas Dalam	7	6
18	Napas Dalam	9	8
19	Napas Dalam	11	10
20	Napas Dalam	11	10
Total		204	193
Menurut narasumber, seseorang mampu menghirup dan menghela napas dalam sekali dalam satu menit		Rata-rata= 10,16	Rata-rata= 9,63
Total Responden=20			

Pada praktik napas dalam, ditemukan bahwa responden yang berhasil melaksanakan teori yang disampaikan oleh narasumber lagi-lagi hanya terdapat pada responden 1, dengan kemampuan menghirup dan menghembus napas sebanyak 5 kali dalam waktu 5 menit, selebihnya bervariatif. Secara keseluruhan, angka rata-rata percobaan pertama seluruh responden didapati angka 10-11 kali menghirup dan menghembus napas selama 5 menit. Sedangkan pada percobaan kedua, didapati angka 9-10 kali menghirup dan menghembus napas selama 5 menit. Dalam hal ini disimpulkan bahwa responden mampu menghirup dan menghembus napas dengan teknik napas dalam yang dilakukan dalam waktu 1 menit menjadi 2 kali, namun ada peningkatan dari hasil teknik pernapasan halus sebelumnya.

Siklus II

Berdasarkan hasil pengukuran post test I dari 20 responden, ditemukan bahwa nilai tertinggi post test I dengan pengukuran menggunakan kuesioner skala likert adalah 224, dan nilai terendahnya adalah 176 dengan angka rata-rata dari serangkaian pertanyaan yang dijawab oleh 20 responden adalah dengan nilai 195,5. Hal ini menunjukkan bahwa angka yang dihasilkan oleh Pegawai BSI memiliki kenaikan dari angka pre test sebelumnya dengan pertanyaan yang sama. Artinya tingkat spiritualitas responden membaik dan cukup tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa angka yang didapati secara keseluruhan pada rata-rata tingkat spiritualitas pegawai BSI tergolong dalam klasifikasi tinggi. Berdasarkan pengukuran analisis statistik didapati nilai "modus" (kategori terbanyak) yaitu pada rentang skor 191–200 (sejumlah 10 responden, 50%), menunjukkan sebagian besar responden memiliki spiritualitas di tingkat ini. Nilai "median" (nilai tengah) yaitu pada rentang skor 191–200, karena nilai ini membagi distribusi menjadi dua bagian yang sama. Apabila di telaah distribusi secara umum, maka responden terbanyak (50%) berada pada rentang 191–200 dan 201–210, yang menunjukkan spiritualitas tinggi. Lebih lanjut rentang skor tertinggi (231–240) dan terendah (161–170) tidak terisi oleh

responden. Hal ini menunjukkan distribusi nilai terpusat pada tingkat spiritualitas menengah-tinggi.

Berdasarkan hasil pengukuran post test II dari 20 responden, ditemukan bahwa nilai tertinggi post test II dengan pengukuran menggunakan kuesioner skala likert adalah 227, dan nilai terendahnya adalah 181 dengan angka rata-rata dari serangkaian pertanyaan yang dijawab oleh 20 responden adalah dengan nilai 198,85. Hal ini menunjukkan bahwa angka yang dihasilkan oleh Pegawai BSI Wilayah Sumatera Utara memiliki kenaikan dari angka post test I sebelumnya dengan pertanyaan yang sama. Artinya tingkat spiritualitas responden membaik dan cukup tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa angka yang didapati secara keseluruhan pada rata-rata tingkat spiritualitas pegawai BSI tergolong dalam klasifikasi tinggi. Berdasarkan pengukuran analisis statistik didapati nilai "modus" (kategori terbanyak) yaitu pada rentang skor 191–200 (sejumlah 7 responden, 35%), menunjukkan sebagian besar responden memiliki spiritualitas di tingkat ini. Nilai "median" (nilai tengah) yaitu pada rentang skor 191–200, karena nilai ini membagi distribusi menjadi dua bagian yang sama. Apabila di telaah distribusi secara umum, maka responden terbanyak (60%) berada pada rentang 191–200 dan 201–210, yang menunjukkan spiritualitas tinggi. Tidak ada responden di rentang nilai terendah (161–170 dan 171–180) maupun nilai tertinggi (231–240), menunjukkan distribusi nilai terpusat pada tingkat spiritualitas menengah-tinggi.

Berdasarkan hasil pengukuran post test III dari 20 responden, ditemukan bahwa nilai tertinggi post test III dengan pengukuran menggunakan kuesioner skala likert adalah 227, dan nilai terendahnya adalah 188 dengan angka rata-rata dari serangkaian pertanyaan yang dijawab oleh 20 responden adalah dengan nilai 207,1. Hal ini menunjukkan bahwa angka yang dihasilkan oleh Pegawai BSI Wilayah Sumatera Utara memiliki tiada peningkatan di angka maksimal dari post test II sebelumnya dengan pertanyaan yang sama, namun untuk ada peningkatan angka pada nilai terendah dan rata-rata dari keseluruhan responden. Artinya tingkat spiritualitas responden tetap membaik dan cukup tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa angka yang didapati secara keseluruhan pada rata-rata tingkat spiritualitas pegawai BSI tergolong dalam klasifikasi tinggi. Berdasarkan pengukuran analisis statistik didapati nilai "modus" (kategori terbanyak) yaitu pada rentang skor 201-210 (sejumlah 10 responden, 50%), menunjukkan sebagian besar responden memiliki spiritualitas di tingkat ini. Nilai "median" (nilai tengah) yaitu pada rentang skor 201-210, karena nilai ini membagi distribusi menjadi dua bagian yang sama. Apabila di telaah distribusi secara umum, maka sebagian besar responden (50%) berada di rentang skor tinggi (201–210), menunjukkan peningkatan spiritualitas. Rentang skor tertinggi (231–240) dan terendah (161–170) tidak terisi oleh responden.

Tabel 7. Perbandingan Pengukuran Pre Test, Post Test I, Post Test II, dan Post Test III

Responden	Jenis Pengukuran	Skor	Perubahan
1	Pre Test	206	-
	Post Test I	202	(turun)
	Post Test II	210	(naik)
	Post Post III	216	(naik)
2	Pre Test	171	-
	Post Test I	184	(naik)
	Post Test II	191	(naik)
	Post Post III	195	(naik)
3	Pre Test	193	-
	Post Test I	196	(naik)
	Post Test II	198	(naik)
	Post Post III	204	(naik)
4	Pre Test	178	-
	Post Test I	185	(naik)
	Post Test II	186	(naik)
	Post Post III	202	(naik)
5	Pre Test	193	-
	Post Test I	208	(naik)
	Post Test II	207	(turun)
	Post Post III	208	(naik)
6	Pre Test	168	-
	Post Test I	177	(naik)
	Post Test II	181	(naik)
	Post Post III	188	(naik)
7	Pre Test	186	-
	Post Test I	197	(naik)
	Post Test II	198	(naik)
	Post Post III	210	(naik)
8	Pre Test	182	-
	Post Test I	194	(naik)
	Post Test II	203	(naik)
	Post Post III	207	(naik)
9	Pre Test	190	-
	Post Test I	197	(naik)
	Post Test II	195	(turun)
	Post Post III	198	(naik)

10	Pre Test	175	-
	Post Test I	184	(naik)
	Post Test II	189	(naik)
	Post Post III	200	(naik)
11	Pre Test	172	-
	Post Test I	192	(naik)
	Post Test II	192	(tetap)
	Post Post III	202	(naik)
12	Pre Test	184	-
	Post Test I	195	(naik)
	Post Test II	194	(turun)
	Post Post III	208	(naik)
13	Pre Test	185	-
	Post Test I	176	(turun)
	Post Test II	184	(naik)
	Post Post III	203	(naik)
14	Pre Test	196	-
	Post Test I	212	(naik)
	Post Test II	215	(naik)
	Post Post III	219	(naik)
15	Pre Test	181	-
	Post Test I	193	(naik)
	Post Test II	201	(naik)
	Post Post III	215	(naik)
16	Pre Test	218	-
	Post Test I	224	(naik)
	Post Test II	227	(naik)
	Post Post III	228	(naik)
17	Pre Test	179	-
	Post Test I	191	(naik)
	Post Test II	187	(turun)
	Post Post III	206	(naik)
18	Pre Test	205	-
	Post Test I	216	(naik)
	Post Test II	215	(turun)
	Post Post III	217	(naik)
19	Pre Test	184	-
	Post Test I	191	(naik)
	Post Test II	200	(naik)
	Post Post III	211	(naik)

20	Pre Test	190	-
	Post Test I	197	(naik)
	Post Test II	204	(naik)
	Post Post III	206	(naik)

Berdasarkan tabel di atas, maka ditemukan bahwa beberapa responden ada yang mengalami penurunan angka pasca pelaksanaan pre test (responden 1 dan 13). Begitu juga pada hasil post test II, dimana ada responden yang malah angkanya turun dari nilai post test I (5, 9, 17 dan 18) dengan kisaran penurunan angka 1-9. Artinya bahwa responden telah merasakan efek terhadap pelaksanaan pelatihan napas hingga adanya grafik naik turun pada mereka. Meskipun demikian, jika melihat data post test III yang telah dilaksanakan, jawaban atas seluruh rangkaian pernyataan kuesioner yang telah dianalisa, didapati bahwa terjadi peningkatan angka atau nilai pada seluruh responden yang telah mengikuti serangkaian perjalanan siklus I dan siklus II ini tanpa adanya penurunan nilai.

Bagi penulis, peningkatan ini menandakan bahwa efek pelatihan napas bagi peningkatan spiritualitas responden berjalan dengan baik. Responden telah merasakan hal berbeda pasca mengikuti praktik napas yang sebelumnya tak pernah mereka rasakan. Maka dari itu, ini menjadi satu nilai penting bahwa teknik maupun metode napas yang baik dan benar memberikan hasil positif pada diri seseorang. Seorang yang telah baik dalam menjalankan nilai-nilai spiritualitasnya dalam keseharian, dikarenakan mampu menerapkan metode dan teknik napas yang benar.

Peningkatan Spiritualitas melalui Pelatihan Pernapasan

Pelatihan pernapasan merupakan upaya dasar untuk meningkatkan efisiensi fungsi dari paru-paru yang bertujuan meningkatkan kualitas pernapasan pada tubuh manusia. Dengan mekanisme dan prosedur napas yang benar, seseorang akan dapat menghirup oksigen secara maksimal dan teralirkan ke seluruh tubuh dengan baik. Mayoritas pelatihan napas hanya dikaitkan dengan kesehatan fisik. Beberapa penelitian terkait pelatihan atau teknik napas, hanya mengaitkan dengan keadaan fisik atau mental, seperti masalah kesehatan napas pada umumnya (Burge et al., 2024); masalah medis (Marufah et al., 2022); kualitas tidur seseorang (Liu et al., 2020); pengendalian amarah (Fitry et al., 2023); perilaku kekerasan (Agusmiasari & Sundari, 2023); tingkat stres dan kecemasan (Bentley et al., 2023), hingga masalah kelelahan fisik (Gresita et al., 2022).

Adapun temuan penulis, sejalan dan menguatkan temuan dari artikel yang berhubungan latihan napas dengan spiritual yang dilakukan oleh Agus Muslim terkait perubahan parameter kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muslim & Arofiati, 2019).

Jika ditelusur lebih jauh, sedikit sekali para ahli yang meneliti tentang kaitan napas atau pelatihan maupun teknik napas dengan peningkatan spiritualitas seseorang. Pelatihan atau teknik pernapasan sesungguhnya dapat digunakan tidak hanya sebagai metode meningkatkan kesehatan fisik dan mental, namun juga memiliki peran signifikan dalam peningkatan spiritualitas individu. Pernapasan adalah fungsi vital yang menghubungkan tubuh dan pikiran. Dalam banyak tradisi spiritual, pernapasan dianggap sebagai jembatan antara dunia fisik dan spiritual. Dengan mengatur pernapasan, individu dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, memungkinkan refleksi diri yang mendalam dan koneksi dengan aspek spiritualitas yang lebih dalam (Rama et al., 2007).

Pelatihan napas yang telah dilaksanakan pada pegawai BSI Sumatera Utara ternyata memberi dampak yang signifikan pada kehidupan melalui serangkaian teknik napas yang terus dilakukan setiap hari. Hasil yang diperoleh melalui serangkaian dari siklus I, II dan III diantaranya, pertama, terjadi peningkatan konsentrasi yaitu pelatihan napas memberi ketenangan pikiran yang berdampak positif pada pekerjaan yang ditekuni sehingga fokus pekerjaan yang diemban lebih cepat selesai. Kedua, terjadi keseimbangan emosional yaitu pelatihan napas ternyata membantu kendali emosi pegawai tatkala menghadapi situasi pekerjaan yang cukup pelik untuk dikerjakan. Sebagian individu merespons situasi pekerjaan tersebut lebih bijaksana. Ketiga, konektifitas diri yang terjaga yaitu serangkaian pelatihan napas yang dilakukan teratur dan stabil ternyata memberikan kesadaran diri yang tinggi serta semangat untuk memahami lebih dalam tentang diri sendiri dan proses sebab-akibat dalam aktifitas pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari.

Saat seseorang mengalami kecemasan, ketakutan, ketidakseimbangan dan kekhawatiran yang berlebih dalam pekerjaan, ternyata berdampak pada aktifitas spiritualitas. Rasa tanggung jawab pada pekerjaan juga semakin berkurang dan pada akhirnya hal ini dapat menciptakan siklus negatif yang memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Ketika beban pikiran menjadi dominan, individu cenderung kehilangan koneksi dengan nilai-nilai inti mereka, termasuk dimensi spiritualitas yang sering menjadi sumber kedamaian dan arah dalam hidup.

Dalam keadaan ini, latihan pernapasan dapat menjadi jembatan penting untuk memulihkan keseimbangan. Dengan melibatkan teknik pernapasan yang teratur dan sadar, seseorang dapat membawa pikiran mereka kembali ke saat ini, mengurangi kecemasan, dan memulihkan rasa tanggung jawab serta keterhubungan. Pernapasan yang dalam dan perlahan membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menenangkan respons tubuh terhadap stres. Seiring waktu, praktik pernapasan ini tidak hanya membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan dengan lebih tenang, tetapi juga menghidupkan kembali kesadaran akan makna dan

tujuan dalam pekerjaan mereka. Ketika kekhawatiran mulai mereda, ruang batin untuk refleksi spiritual terbuka kembali. Individu mulai menemukan kembali rasa syukur, pengabdian, dan koneksi yang mendalam dengan pekerjaan mereka sebagai bagian dari kontribusi yang lebih besar. Menurut penulis, dalam tradisi spiritual tertentu, pekerjaan sering dipandang sebagai bentuk pelayanan atau ibadah. Dengan mendekati pekerjaan dari perspektif ini, dibantu oleh latihan pernapasan yang teratur, individu dapat memulihkan rasa tanggung jawab mereka. Mereka belajar melihat pekerjaan bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai kesempatan untuk mengekspresikan nilai- nilai spiritual mereka, menciptakan makna yang lebih mendalam, dan meraih kedamaian di tengah kesibukan duniawi.

Simpulan

Berdasarkan hasil serangkaian siklus yang telah dilakukan oleh seluruh responden tentang teknik napas, dapat disimpulkan bahwa pegawai BSI Regional Sumatera Utara secara umum telah memiliki pemahaman, pengetahuan, dan ketrampilan melakukan teknik pernapasan panjang, pernapasan halus, dan pernapasan dalam. Hasil pengukuran spiritualitas memberikan gambaran yang bervariasi mengenai spiritualitas. Meskipun demikian secara umum, pada sebagian besar responden yang mengikuti pelatihan pernapasan mengalami peningkatan skor pada pengukuran spiritualitas. Pada saat pelatihan napas diterapkan, efek yang terjadi pada seluruh responden adalah semakin tenangnya pikiran dan hati dalam melakukan berbagai aktifitas. Perasaan kecemasan responden semakin menurun meskipun harus menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang berkaitan pekerjaan. Lebih jauh, semakin sadar dengan metode napas yang baik maka aktifitas spiritual yang dilakukan para responden juga semakin baik. Melalui penelitian ini maka melatih pernapasan dengan teknik yang benar perlu dilakukan dalam keseharian, disadari sebagai bagian dari upaya peningkatan sipritualitas, dan perlu dilakukan dalam berbagai konteks aktivitas kehidupan manusia sehari-hari.

Referensi

Agusmiasari, W., & Sundari, R. I. (2023). Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Prof. Dr Soerojo Magelang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(11), 4161–4166. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i11.6125

Aman, S. (2013). Tren Spiritualitas Milenium Ketiga.Cetakan Pertama. In *Ruhama*.

Anwar, R., & Solihin, M. (2000). *Ilmu Tasawuf*. Pustaka Setia.

Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety

Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. *Brain Sciences*, *13*(12), 1612. https://doi.org/10.3390/brainsci13121612

Burge, A. T., Gadowski, A. M., Jones, A., Romero, L., Smallwood, N. E., Ekström, M., Reinke, L. F., Saggu, R., Wijsenbeek, M., & Holland, A. E. (2024). Breathing techniques to reduce symptoms in people with serious respiratory illness: a systematic review. *European Respiratory Review*, *33*(174), 240012. https://doi.org/10.1183/16000617.0012-2024

Cartwright, K. B. (2001). Cognitive Developmental Theory and Spiritual Development. *Journal of Adult Development*, *8*(4), 213–220. https://doi.org/10.1023/A:1011386427919

Cronkleton, E. (2019). *10 Breathing Exercises to Try: For Stress, Training & Lung Capacity*.

Fischer, M. M. J., & Ahmed, A. S. (2003). Postmodernism and Islam: Predicament and Promise. In *Man* (Vol. 28, Issue 1). https://doi.org/10.2307/2804447

Fitry, A. P., Ramdani, V. H., Suhanda, S., & Rosmiati, R. (2023). Implementation of Deep Breathing Relaxation Techniques to Control Anger at Violent Behavior. *KIAN JOURNAL*, *2*(1), 26–32. https://doi.org/10.56359/kian.v2i1.237

Gresita, E., Kamaluddin, R., Purnawan, I., & Rahayu, E. (2022). Implementation of Deep Breathing Exercise Therapy to Reduce Fatigue Levels with GGK at Banyumas Hospital : Case Study. *International Journal Of Biomedical Nursing Review*, *1*(2), 125–127.

Hardiyanti, N. (2022). Pembangkit Energi Metafisik Melalui Olah Nafas. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, *2*(2), 72–82. https://doi.org/10.19109/sh.v2i2.11640

Irham, M. I. (2013). Membangun Moral Bangsa Melalui Akhlak Tasawuf. In *Pustaka Al-Ihsan: Vol.*

Irham, M. I. (2016). Nafas Kesadaran dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Integrasi Tasawuf dan Psikologi. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, *6*(1), 117–138. https://doi.org/10.15642/teosofi.2016.6.1.117-138

Irianto, kus. (2012). *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia Untuk Paramedis*. Yrama Widya.

Jung, C. (2017). "Psychology and religion." In *Religion Today: A Reader*. https://doi.org/10.35632/ajis.v15i4.2143

Koeswara, E. (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. Kanisius.

Liu, Y., Jiang, T., Shi, T., Liu, Y., Liu, X., Xu, G., Li, F., Wang, Y., & Wu, X. (2020). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study.

Sleep Medicine: X, *2*, 100026. https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2020.100026

M. Quraish Shihab. (2007). Ensliklopedia Alquran: Kajian Kosakata. In *Lentera Hati*.

Marufah, A. L., Zuhair, H. Y., Hanum, U. Q., Rubiyanto, A., Dewayani, A., & Latief, A. (2022). Optimal Diaphragmatic Breathing Patterns through Exercise Can Light Some Medical Problems. *Jurnal Respirasi*, *8*(2), 106–112. https://doi.org/10.20473/jr.v8-I.2.2022.106-112

Mubarok, A. (2008). Jiwa Dalam Al-Qur'an, Solusi Krisis Keharmonisan Manusia Modern. In *Jakarta: Paramadina,* (Vol. 3).

Muslim, A., & Arofiati, F. (2019). Efektifitas kombinasi latihan pernafasan dalam dan terapi spiritual terhadap perubahan parameter kardiovaskuler pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *17*(1). https://doi.org/10.35874/jkp.v17i1.468

Nasr, S. H. (2013). Islam and the Plight of Modern Man. In *Tradition and Modernity: Christian and Muslim Perspectives* (Vol. 2, Issue 1).

Omar M. Burke. (1984). *Among The Darvishes*. The Ontagon Press.

Rahman, F. (2018). Kesadaran Dan Kecerdasan Spiritulitas. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, *9*(2), 377–420. https://doi.org/10.32489/tasamuh.213

Rama, S., Ballentyne, R., & Hymes, A. (2007). *The Science of Breath: A Practical Guide*. Himalayan Institute Press.

Ritz, T., & Roth, W. T. (2003). Behavioral interventions in asthma: Breathing training. *Behavior Modification*, *27*(5), 710–730. https://doi.org/10.1177/0145445503256323

Siroj, S. A. (2007). *Tasawuf sebagai Kritik Sosial*. Mizan.

Syaifuddin. (2009). *Fisiologi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan* (2nd ed.). Salemba.

Wahyuningsih, H. P., & Kusmiyati, Y. (2017). *Anatomi Fisiologi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.