

# Meningkatkan Ketenangan Spiritual dan Jiwa Keagamaan Melalui Metode Meditasi : Tinjauan Psikologi Agama

**Siti Hazar Masyito<sup>1</sup>, Zulfiana Ilmia Firdausi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> UIN Sunan Ampel Surabaya

 [sitihazarmasyito@gmail.com](mailto:sitihazarmasyito@gmail.com)

---

**Abstrak:** Pentingnya ketenangan spiritual dalam kehidupan beragama dan bagaimana meditasi dapat menjadi metode efektif untuk mencapainya. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, banyak individu mengalami krisis spiritual meskipun tetap aktif dalam ritual keagamaan. Meditasi, yang memiliki akar dalam berbagai tradisi agama seperti Islam, Kristen, dan Hindu, tidak hanya berfungsi sebagai latihan mental tetapi juga sebagai alat untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan. Melalui praktik meditasi, seperti tafakur dalam Islam, individu diajak untuk merenungkan ciptaan Tuhan dan tujuan hidup, yang dapat meningkatkan kualitas ibadah. Dari perspektif psikologi humanistik, meditasi membantu memenuhi kebutuhan akan makna dan pencapaian diri. Artikel ini juga mengeksplorasi praktik meditasi dalam berbagai tradisi agama, manfaatnya bagi kesehatan mental dan spiritual, serta hambatan yang mungkin dihadapi. Dengan demikian, artikel ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana meditasi dapat membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Meditasi, Tradisi agama (Islam, Kristen, Hindu), Ketenangan spiritual*

## Pendahuluan

Ketenangan spiritual adalah hal yang sangat penting dalam beragama, tetapi sering kali diabaikan karena kesibukan dan tuntutan hidup modern. Di zaman yang serba cepat ini, banyak orang kehilangan keseimbangan emosional dan spiritual. Kita sering terjebak dalam urusan sehari-hari dan lupa untuk memperkuat hubungan kita dengan Tuhan. Ini bisa menyebabkan krisis spiritual yang tidak kita sadari, meskipun kita tetap aktif dalam berbagai ritual keagamaan. Ketenangan spiritual bukan hanya istilah kosong; itu adalah keadaan nyata yang mempengaruhi kualitas hidup kita.

Dalam konteks agama, ketenangan ini bisa membantu kita meningkatkan kualitas ibadah dan kehidupan beragama secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara-cara yang efektif agar kita bisa mencapai ketenangan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu cara yang semakin banyak digunakan untuk mengatasi ketegangan ini adalah melalui meditasi. Meskipun awalnya diperkenalkan oleh individu dari budaya non-Timur, meditasi sebenarnya memiliki akar dalam berbagai tradisi agama utama, seperti Islam, Kristen, dan Hindu.<sup>1</sup> Meditasi tidak hanya sebatas latihan mental; ia juga merupakan alat penting untuk membentuk kedekatan dengan Tuhan. Dalam Islam, contohnya, konsep “tafakur” atau merenung merupakan salah satu bentuk meditasi yang dianjurkan untuk memperdalam pemahaman spiritual. Melalui praktik ini, seseorang diajak untuk merenungi ciptaan Tuhan, kebesaran-Nya, dan tujuan hidup. Penanaman nilai-nilai ini sangat penting bagi mereka yang ingin meningkatkan kualitas ibadah dan kehidupan beragama.<sup>2</sup>

Dari sudut pandang psikologi humanistik, meditasi berfungsi untuk memenuhi kebutuhan akan makna dan pencapaian diri. Tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow percaya bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk mencari makna lebih dalam kehidupan mereka.<sup>3</sup> Meditasi memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan eksistensial dan menemukan tujuan yang lebih besar. Melalui meditasi, seseorang tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga meningkatkan kesadaran spiritual. Pengalaman meditasi sering kali membawa individu pada perasaan keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, yang memperkuat keyakinan mereka terhadap tujuan hidup yang lebih luas. Ini memberikan rasa tenang yang sangat diperlukan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

---

<sup>1</sup> Effendi, T. (2002). *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Elex Media Komputindo.

<sup>2</sup> Saifulah Mamat, ‘Dimensi Kebebasan Dan Limitasi Al-Tafakkur Dalam Proses Psikoterapi Menurut Al-Sunah: Perbandingan Terhadap Meditasi Komplimentari Bukan Islam’, *E-Jurnal of Islamic Thought and Understanding*, 2. October (2019), 33.

<sup>3</sup> Wiwik Setiyani, ‘Implementasi Psikologi Humanistik Carl Rogers Pada Tradisi Lokal Nyadran Di Jambe Gemarang Kedunggalar Ngawi’, *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, 11.1 (2017), 92–105.

Artikel ini bertujuan untuk menyediakan tinjauan psikologis agama tentang metode meditasi sebagai strategi untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan spiritualitas. Kami akan membahas secara komprehensif tentang praktik-praktik meditasi dalam berbagai tradisi agama, manfaatnya, hambatan yang mungkin dialami, serta contoh-conto praktek meditasi yang mudah diimplementasikan dalam rutinitas harian. Melalui artikel ini, kami berharap dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana meditasi bisa menjadi alat efektif bagi orang-orang yang ingin meningkatkan kedekatan mereka dengan Tuhan dan mencapai kondisi spiritual yang lebih stabil. Dengan demikian, kita dapat memulai perjalanan menuju ketenangan spiritual yang lebih mendalam melalui metode meditasi yang dipraktikkan dalam berbagai konteks agama. Mari kita eksplorasi bersama-sama bagaimana meditasi dapat membantu kita mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang lebih tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

## **Metode Penelitian**

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dan metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif ini dipilih untuk memahami konsep-konsep yang berkaitan dengan meningkatkan ketenangan spiritual dan jiwa keagamaan melalui metode meditasi : Tinjauan psikologi agama.

Pendekatan metode studi pustaka digunakan dengan mengumpulkan literatur dari berbagai sumber terkait dengan jurnal, buku referensi. Setelah data telah terkumpul kemudian dilakukan analisis secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

## **Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

### **A. Manfaat Meditasi kesehatan mental dan spiritual**

Meditasi telah menjadi praktik yang semakin diminati dalam beberapa dekade terakhir, tidak hanya sebagai metode relaksasi, tetapi juga sebagai alat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual. Dalam kehidupan modern yang sering kali penuh tekanan dan tuntutan, meditasi memberikan cara untuk mengatasi stres,

meningkatkan konsentrasi, dan memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan. Salah satu manfaat utama dari meditasi adalah kemampuannya dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang meluangkan waktu untuk bermeditasi, mereka dapat menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga mengurangi reaksi fisik terhadap stres. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang berkontribusi pada perasaan cemas dan tertekan. Dengan mengurangi stres, individu dapat lebih fokus pada aktivitas sehari-hari dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.<sup>4</sup>

Selain itu, meditasi juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi. Dalam praktik meditasi, individu diajarkan untuk memperhatikan pernapasan atau objek tertentu, yang membantu melatih pikiran agar tidak mudah teralih oleh gangguan eksternal.<sup>5</sup> Hal ini sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, di mana banyak orang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian mereka di tengah banyaknya distraksi. Dengan meningkatkan kemampuan fokus, individu dapat menjadi lebih produktif baik di tempat kerja maupun dalam aktivitas lainnya.

Dari perspektif spiritual, meditasi memberikan ruang bagi individu untuk merenungkan makna hidup dan tujuan mereka. Dalam banyak tradisi agama, termasuk Islam, meditasi atau tafakur dianggap sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui praktik ini, seseorang diajak untuk merenungkan ciptaan Tuhan dan kebesaran-Nya, yang dapat memperkuat keyakinan dan keimanan mereka. Pengalaman spiritual ini sering kali membawa perasaan kedamaian dan kepuasan batin yang mendalam. Meditasi juga memiliki dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan mental. Dengan rutin bermeditasi, individu melaporkan peningkatan dalam pengendalian emosi dan kemampuan untuk menghadapi konflik sehari-hari dengan

---

<sup>4</sup> Effendi, T. (2002). *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Elex Media Komputindo.

<sup>5</sup> Anggraini, Tri, Poniman Poniman, Tejo Ismoyo, and Widiyanto Widiyanto, 'Zikir Dalam Perspektif Buddha Dan Islam', *Akademika: Jurnal Keagamaan Dan Pendidikan*, 18.2

lebih sabar.<sup>6</sup> Ini karena meditasi membantu menciptakan jarak antara pikiran dan reaksi emosional, memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan lebih bijaksana.

Selain itu, meditasi dapat membantu meningkatkan kesadaran spiritual seseorang. Praktik ini memungkinkan individu untuk menyadari keberadaan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan mereka, serta mengembangkan rasa syukur yang mendalam atas segala hal yang dimiliki. Kesadaran ini tidak hanya memperkuat hubungan dengan Tuhan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penerapan meditasi dalam kehidupan sehari-hari bisa sangat sederhana. Misalnya, meluangkan waktu sepuluh menit setiap pagi untuk duduk diam dan menarik napas dalam-dalam dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental dan spiritual seseorang. Dengan demikian, meditasi bukan hanya sekadar teknik relaksasi; ia merupakan alat penting yang dapat membantu individu mencapai keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual.

## **B. Meditasi dalam Tradisi Berbagai Agama**

Meditasi merupakan sebagai salah satu sarana relaksasi untuk melepaskan beban, kecemasan, serta mengelola pikiran. Metode meditasi dengan cara mengatur posisi duduk dan juga pernapasan dipercayai ampuh, efektif, dan efisien, mengatasi permasalahan yang timbul dalam pikiran. Metode ini sudah ada pada ribuan tahun lalu. Meditasi digunakan untuk melatih kepekaan, konsentrasi, fokus, dan memunculkan rasa kepedulian kepada sesama. Meditasi kemudian digunakan sebagai praktik relaksasi berdasarkan pengalaman para pelaku meditasi yang merasakan bahwa meditasi juga bisa digunakan sebagai cara untuk mengobati dan melepaskan beban baik jasmani maupun pikiran.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Nasir, Khairulnazrin, and Saifullah Mamat, 'Kajian Perbandingan Antara Tradisi Meditasi Hindu Di Dalam Proses Psikoterapi Al-Tafakkur Concept According to Al-Sunna', *Hadis: International Refereed Academic Journal in Hadith Studies*, 9.18 (2019).

<sup>7</sup> Diakses pada 12 Desember 2024 melalui <https://kemenag.go.id/buddha/meditasi-dan-praktik-terbaik-melaksanakannya-JNnEu>

## **1. Meditasi dalam Agama Buddha**

Dalam Buddhisme, meditasi (bhavana) bertujuan untuk mencapai pencerahan dan mengatasi penderitaan (dukkha). Dua jenis utama adalah Samatha Bhavana untuk ketenangan batin dan Vipassana Bhavana untuk pandangan yang jelas. Praktik ini melibatkan teknik seperti meditasi napas dan visualisasi.<sup>8</sup> Berikut salah satu praktik meditasi dalam agama Buddha yakni:

### **a) Meditasi Ketenangan (samatha)**

Sebuah meditasi dalam agama Buddha yang fokus tujuan dari kegiatannya untuk mengembangkan perilaku Damai pada pikiran setiap individu. Pengertian dari "Samantha" sendiri berasal dari bahasa Pali yang berarti kedamaian atau ketenangan, sedangkan untuk "Bhavana" memiliki pengertian pengembangan. Dalam praktik meditasi ini pemilihan objek berada pada pernapasan mantra dan gambaran mental yang dapat mempengaruhi bentuk konsentrasi pada manusia. Sehingga setiap individu dapat mengembangkan konsentrasi dan mengurangi gangguan yang ada dalam pikiran sehingga dapat menciptakan rasa tenang yang ada pada batinnya. Dalam mengulangi meditasi berulang-ulang dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi tingkat stress pada individu, serta mengembangkan kualitas mental seseorang yang didalamnya mencakup ketenangan, kejernihan dalam berpikir, dan keseimbangan emosional.<sup>9</sup>

### **b) Meditasi pandangan terang (Vipassana Bhavana)**

Meditasi Vipassana Bhavana adalah meditasi yang berasal dari Buddha dengan tujuan sebagai memfasilitasi refleksi diam-diam atas penderitaan manusia. Jadi meditasi pandangan terang adalah sebuah praktik meditasi keagamaan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan pemahaman secara mendalam mengenai sifat

---

<sup>8</sup> Diakses pada 12 Desember 2024 melalui [https://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi\\_\(Buddhisme\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi_(Buddhisme))

<sup>9</sup> Hadion Wijoyo. "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru". *School Education Journal*. Vol: 10, No:2. (2020)

impermanen, tanpa diri, dan penderitaan.<sup>10</sup> Dalam praktik ini memerlukan beberapa hari dengan keheningan, sebagai upaya untuk membawa perubahan batin serta sikap bijaksana dalam menjalankan realita kehidupan.<sup>11</sup>

## **2. Meditasi dalam Agama Hindu**

Meditasi dalam agama Hindu merupakan praktik spiritual yang telah ada sejak ribuan tahun lalu, berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam konteks Hindu, meditasi sering kali disebut sebagai *dhyana*, yang merupakan bagian integral dari ajaran yoga. Meditasi bertujuan untuk mencapai *moksha*, yaitu pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*samsara*) serta penyatuan dengan Brahman, yang dianggap sebagai realitas tertinggi. Terdapat beberapa jenis meditasi dalam agama hindu yakni: *dhyana*, *bhakti yoga*, *karma yoga*, *raja yoga*. Setiap jenis meditasi ini memiliki pendekatan dan tujuan yang berbeda, namun semuanya bertujuan untuk membawa praktisi lebih dekat kepada Tuhan. Meditasi dalam agama Hindu biasanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu, seperti pagi hari sebelum aktivitas sehari-hari dimulai atau saat senja. Namun, meditasi dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan kenyamanan praktisi. Dalam praktiknya, meditator akan duduk dalam posisi nyaman, menutup mata, dan memusatkan perhatian pada pernapasan atau mantra tertentu. Proses ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan pikiran dan mencapai keadaan meditatif yang dalam.<sup>12</sup>

## **3. Meditasi dalam Agama Islam**

Sebagaimana agama lain seperti Budha, Hindu dan agama lainnya terdapat meditasi sendirinya sebagai aktivitas spiritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya, sebagai bentuk penyerahan diri dan meninggalkan urusan duniawi, begitu pun dalam agama islam terdapat *I'tikaf* sebagai ibadah utama untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. *I'tikaf* sendiri dapat dikatakan menetap diri di dalam masjid sebagai

---

<sup>10</sup> Siti Maria Ulfah, dkk. "Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha". *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol: 14, no: 2. (2019)

<sup>11</sup> Muhammad Ali Adriansya, dkk. "Vipassana sebagai upaya preventif bagi penderita fear of missing out (FoMO)". *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol: 7.no.1. (2018)

<sup>12</sup> IAHN Gde Pudja Mataram. "Meditasi Prema Tantra Menguatkan Spiritualitas Hindu."

pendekatan diri kepada Allah Swt. I'tikaf sendiri dapat dilakukan dengan cara dzikir dan membaca Al-Qur'an. Hal ini sudah dilakukan oleh para sufi terdahulu dalam melakukan I'tikaf, sehingga dinamakan dengan metode sufistik. Dalam praktek I'tikaf pertama yang dilakukan yaitu dengan mengucapkan niat sungguh-sungguh, kedua melakukan sholat sunnah I'tikaf, ketiga dzikir dengan menyebut nama Allah Ta'ala dan mengagungkan Namanya, disini dengan dilakukan duduk bersila, memejamkan mata, dan dzikir dengan memanjatkan puji kepada Allah Ta'ala dan mencurahkan semua cinta kasih dan murni kepada Allah, keempat membaca Al-Qur'an. Dari berbagai penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa meditasi dalam tradisi berbagai agama memiliki tujuan tersendiri dan Teknik yang unik, setiap agama memiliki cara tersendiri untuk mengembangkan perhatian penuh, konsentrasi, dan ketenangan, sehingga meditasi menjadi elemen penting dalam Upaya spiritual manusia.<sup>13</sup>

## **Kesimpulan**

Meditasi terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan ketenangan spiritual dan kualitas kehidupan beragama di tengah tuntutan hidup modern yang sering kali penuh tekanan. Praktik meditasi, yang memiliki akar dalam berbagai tradisi agama seperti Islam, Kristen, dan Hindu, tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi tetapi juga sebagai sarana untuk memperdalam hubungan individu dengan Tuhan. Melalui meditasi, individu dapat merenungkan ciptaan Tuhan dan tujuan hidup, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan dan meningkatkan kualitas ibadah. Selain itu, meditasi juga membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan fokus, serta memperkuat kesadaran spiritual. Dengan demikian, penerapan meditasi dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang lebih baik. Artikel ini menekankan perlunya eksplorasi lebih lanjut tentang praktik meditasi dalam konteks agama dan bagaimana hal tersebut dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian untuk mencapai ketenangan jiwa yang lebih mendalam.

---

<sup>13</sup> Naelul Muna, Didik Himmawan, Ibnu Rusydi "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam", *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 9, No.1, (2023)

## **Daftar Pustaka**

- Effendi, T. (2002). *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Elex Media Komputindo
- Hadion Wijoyo. "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru". *School Education Journal*. Vol: 10, No: 2. Thn: 2020. Hlm: 124-126.
- Mamat, Saifulah, 'Dimensi Kebebasan Dan Limitasi Al-Tafakkur Dalam Proses Psikoterapi Menurut Al-Sunah: Perbandingan Terhadap Meditasi Komplimentari Bukan Islam', *E-Jurnal of Islamic Thought and Understanding*, 2.October (2019), 33
- Muhammad Ali Adriansya, dkk. "Vipassana sebagai upaya preventif bagi penderita fear of missing out (FoMO)". *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol: 7,no:1. Thn: 2018. Hlm: 50-58
- Naelul Muna, Didik Himmawan, Ibnu Rusydi, "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam", *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*", Vol. 9, No.1, (March 2023),323-324.
- Nasir, Khairunazrin, and Saifullah Mamat, 'Kajian Perbandingan Antara Tradisi Meditasi Hindu Di Dalam Proses Psikoterapi Al-Tafakkur Concept According to Al-Sunna', *Hadis: International Refereed Academic Journal in Hadith Studies*, 9.18 (2019), 195-212
- Setiyani, Wiwik, 'Implementasi Psikologi Humanistik Carl Rogers Pada Tradisi Lokal Nyadran Di Jambe Gemarang Kedunggalar Ngawi', *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, 11.1 (2017), 92-105
- Siti Maria Ulfah, dkk. "Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha". *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol: 14, no: 2. Thn: 2019. Hlm: 276-277