

EFEKTIVITAS MEDITASI SUFISTIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES

Julianti Azzahra¹, Sefi Arini Damayanti²

juliantiazzahraa@gmail.com¹, sefiarini9@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia dan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum saat ini. Stres muncul sebagai respons terhadap peristiwa hidup dan tidak bisa sepenuhnya dihindari. Meditasi sufistik adalah suatu proses meditasi dengan menggunakan metode-metode para sufi antara lain dzikir dan doa. Terapi meditasi sufistik adalah salah satu metode penyembuhan dalam tasawuf yang dilakukan dengan cara memusatkan dan memfokuskan pikiran secara mendalam sambil mengucapkan kalimat-kalimat dzikir untuk mencapai ketenangan pikiran dan hati. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Literature Review. Kajian Literature review yang digunakan dalam penelitian ini diambil sesuai dengan pokok pembahasan dan dianalisis secara mendalam sehingga dapat diambil kesimpulan dan temuan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi telah terbukti efektif dalam mengurangi stres. Meditasi sufistik yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yaitu melakukan pertaubatan, dzikir, dan terapi al-quran. Dengan melakukan meditasi tersebut, dapat membantu individu untuk mengatasi stres yang sedang dialaminya.

Kata Kunci: Meditasi Sufistik, Stres, Efektivitas Meditasi Sufistik.

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah merasakan tekanan atau perasaan tegang yang disebut sebagai stres. Stres adalah bagian dari kehidupan manusia dan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum saat ini. Semua orang akan mengalami ketegangan dalam hidupnya. Hasan (2008) menyebutkan bahwa setiap orang mengalami stres, stres menjadi gejala penyakit terbesar di zaman modern seperti saat ini. Stres muncul sebagai respons terhadap peristiwa hidup dan tidak bisa sepenuhnya dihindari. Biasanya, stres mengganggu siklus hidup seseorang dan menimbulkan ketidaknyamanan (Sukadiyanto, 2010).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa stres ialah hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, hal ini menciptakan pemahaman mengenai ketidaksesuaian antara tuntutan yang datang dari situasi yang dihadapi oleh individu dengan cara individu meresponsnya melalui fisik (biologis), psikologis (mental), dan sosial. Dengan kata lain, stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan dari luar melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Sukadiyanto (2010) mengungkapkan bahwa stres ialah tekanan yang dirasakan oleh seseorang, seringkali karena ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan, baik secara fisik maupun emosional. Menurut Musradinur (2016), stres adalah respons atau interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana stres adalah hubungan antara individu dan faktor pemicu stres (stressor). Dari definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres melibatkan pemahaman individu terhadap tekanan, dampak negatifnya pada kesehatan fisik dan mental, serta interaksi kompleks antara individu dengan lingkungannya.

Stressor adalah faktor penyebab stres, baik dari dalam maupun luar yang dapat menyebabkan stres, seperti tekanan pekerjaan, masalah interpersonal, situasi, tantangan, kesulitan, dan harapan yang dihadapi individu. Stres, depresi, dan kecemasan adalah bagian dari kehidupan dan permasalahan umum manusia. Fokus utamanya adalah bagaimana menangani kecemasan dan memilih terapi yang tepat. Ada berbagai metode untuk

mengurangi stres, seperti meditasi, mendengarkan musik, melaksanakan ritual spiritual, dan berolahraga. Tujuannya adalah melakukan aktivitas yang meningkatkan ketenangan mental dan mengurangi hormon stres dalam tubuh.

Terapi meditasi sufistik adalah salah satu metode penyembuhan dalam tasawuf. Ini adalah bagian dari praktik tasawuf yang dapat diterapkan secara praktis untuk membantu sesama manusia. Terapis meditasi sufistik menggunakan beberapa praktik spiritual yang dilakukan oleh para pencari Tuhan (para salik), seperti berbagai bentuk dzikir, mengurangi tidur (qillat al-manam) dan mengurangi makan (qillat al-ta'am), mengurangi bicara (qillat al-kalam), serta menggunakan maqamat al-sufiyyah sebagai pendekatan penyembuhan untuk berbagai penyakit tertentu. Terapi meditasi sufistik dilakukan dengan memusatkan dan memfokuskan pikiran secara mendalam sambil mengucapkan kalimat-kalimat dzikir untuk mencapai ketenangan pikiran dan hati. Sudirman Tebba (2004:12) mengkategorikan beberapa aktivitas spiritual sebagai metode meditasi dengan pendekatan tasawuf, salah satunya adalah dzikir dan doa (dalam Naan, dkk., 2022). Ketenangan pikiran dan jiwa dapat diperoleh melalui ibadah dzikir dan doa kepada Allah SWT.

Terdapat beberapa alasan mengapa meditasi sufistik dapat menjadi pilihan yang baik, terutama bagi mereka yang ingin mengembangkan aspek spiritual dan transendental dalam kehidupan mereka yaitu karena meditasi sufistik memiliki kesesuaian dengan tradisi spiritual Islam, praktik-praktik sufistik seperti zikir, muraqabah, dan latihan spiritual lain memiliki legitimasi dan panduan yang jelas dalam ajaran Islam. Selain itu, Praktik meditasi sufistik terbukti dapat memberikan manfaat psikologis dan emosional, seperti peningkatan ketenangan batin, pengurangan stres, dan pengembangan kualitas personal. Secara keseluruhan, alasan memilih meditasi sufistik adalah karena praktik ini selaras dengan tradisi spiritual Islam, menekankan pada pencapaian spiritual, mengintegrasikan aspek intelektual dan emosional, serta memberikan manfaat psikologis dan emosional yang relevan bagi umat Muslim. Berdasarkan penjelasan diatas, terapi meditasi sufistik dapat memberikan ketenangan pikiran dan hati.

Studi sebelumnya tentang stres dan meditasi sufistik telah dilakukan secara luas. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Khanip Nurfitriani dalam skripsinya berjudul "Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional" di IAIN Tulungagung pada tahun 2018. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam mengurangi stres pada siswa dengan meningkatkan pertahanan fisik dan mental. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nani dan rekan-rekannya dengan judul "Sufistic Mediation Therapy in Coping with Stress: A Case Study of Class 11 Online Students at MAN 2 Subang" pada tahun 2022, menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi meditasi sufistik berhasil mengatasi stres pada siswa yang menghadapi pembelajaran daring, karena memberikan ketenangan batin dan jasmani.

Stres adalah gejala umum yang sering dihadapi oleh setiap individu. pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stres tidak dimiliki oleh semua orang, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kesehatan mental dan kebahagiaan mereka. Jika stres berlanjut, bisa menimbulkan gangguan psikosomatik atau penyakit fisik akibat gangguan psikologis. Berdasarkan penjelasan diatas, terapi meditasi sufistik dapat memberikan ketenangan pikiran dan hati. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai efektivitas meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Literature Review.

Pendekatan ini mencakup studi mendalam terhadap literature yang sesuai dengan pembahasan penelitian, termasuk buku, artikel jurnal dari tingkat nasional maupun internasional, serta sumber literature lainnya yang sesuai dengan fokus pembahasan. Analisis mendalam dilakukan untuk mencapai kesimpulan dan menemukan temuan yang relevan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres

Hans Selye merupakan pelopor utama dalam penelitian stres, ia melakukan studi pertama tentang stres pada tahun 1950. Stres didefinisikan oleh Selye sebagai reaksi umum tubuh terhadap tuntutan eksternal, atau reaksi fisiologis yang ditimbulkan oleh peristiwa yang membuat stres atau stresor (Li, et al., 2016). McGrath menyatakan bahwa stres muncul ketika kebutuhan rohani dan jasmani mereka tidak terpenuhi, atau ketika mereka merasa tidak seimbang (dalam Weinberg dan Gould, 2003: 81). Pada intinya, stres ialah gagasan "netral" yang menggambarkan apa yang dialami kebanyakan orang setiap hari. Setiap orang pernah mengalami stres ringan, sedang, atau berat, dan semua orang akan mengalaminya lagi. Menurut Baqutayan (2015), pada era modern seperti saat ini, stres tidak dapat dihindari baik di rumah, tempat kerja, atau masyarakat karena stres merupakan komponen penting dari peradaban modern.

Trauma, ketegangan saraf, suhu panas dan dingin, kelelahan otot, tercemar nya udara, dan juga radiasi merupakan beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab stres. Terdapat perbedaan perilaku pada individu yang mengalami stres dengan mereka yang tidak mengalami stres. Pada individu yang mengalami stres terdapat gejala yang muncul, gejala tersebut dapat diketahui melalui gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik yang muncul meliputi tingginya tekanan darah, mengalami gangguan jantung, pusing, telapak tangan dan kaki terasa dingin, napas yang tersengal-sengal, mual, gangguan pencernaan, gangguan menstruasi pada wanita, dan juga gangguan seksual seperti impoten (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Jenis-Jenis Stres

Berney dan Selye (Dewi, 2012:107) mengidentifikasi jenis-jenis stres, yaitu :

1. Stres yang baik (Eustres)

Ini adalah stres yang memunculkan rangsangan dan rasa gairah, sehingga memiliki efek positif bagi individu yang menghadapinya. Seperti tantangan dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas yang berkualitas tinggi.

2. Distres

Ini adalah jenis stres yang berdampak negatif pada individu, adanya tuntutan yang kurang menyenangkan atau berlebihan yang membuang energi, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap penyakit.

3. Hyperstres

Ini adalah jenis stres yang memiliki dampak signifikan bagi individu yang mengalaminya. Jenis stres ini dapat bersifat positif atau negatif dan tetap menghambat kemampuan adaptasi seseorang. Contohnya adalah stres yang disebabkan oleh serangan teroris.

4. Hypostres

Stres ini terjadi karena kekurangan rangsangan atau stimulus, misalnya stres akibat kebosanan atau pekerjaan yang monoton.

Meditasi Sufistik

Secara etimologis, kata "meditasi" berasal dari kata Latin "meditari," yang berarti merenungkan, meresapkan, atau mengunyah. Seiring waktu, meditasi memperoleh makna

yang lebih luas, mencakup pengalaman supra-sadar. Naomy Humphrey menyatakan bahwa meditasi adalah komitmen pribadi untuk mencapai pencerahan, pembebasan, atau penerangan. Ini berdasarkan keyakinan bahwa meditasi memiliki kekuatan untuk mengubah semua aspek kehidupan, mulai dari cara berpikir, merasa, bertindak, hingga mengenali diri sendiri. Menurut Hana Aisyah (2020: 216), meditasi dapat digambarkan sebagai pendekatan ilmiah untuk memahami diri sendiri melalui eksplorasi batin dan kesadaran diri. Proses ini mengarah pada ketenangan pikiran dan menemukan esensi sejati dalam keilahian, diri sejati, jiwa, atau kebijaksanaan batin, serta seluruh pengetahuan kita. Secara umum, meditasi adalah proses transformasi dan perluasan kesadaran yang pada akhirnya mencapai keadaan absolut dari kesadaran tanpa pikiran.

Dahulu, meditasi dianggap sebagai praktik spiritual yang hanya untuk orang suci, nabi, ahli mistik, dan guru spiritual. Namun, setelah banyak manfaat meditasi ditemukan, pandangan ini berubah. Meditasi sekarang dikenal sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual, terutama sejak popularitasnya meningkat pada tahun 90-an (Herbert Benson, 1984). Meditasi memiliki manfaat khusus, seperti mengurangi stres, memberikan kedamaian dan keharmonisan, menjaga keseimbangan mental dan emosional, meningkatkan energi dan vitalitas, menyembuhkan pikiran, tubuh, dan jiwa, serta meningkatkan konsentrasi, kejernihan, dan kreativitas (Herbert Benson, 1984).

Tasawuf atau sufisme ialah disiplin yang mengajarkan cara menyucikan jiwa, memperbaiki akhlak, dan menciptakan keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah demi mencapai kebahagiaan abadi. Jika kesehatan jiwa seseorang terganggu, hal itu bisa menyebabkan penyakit spiritual yang berpengaruh pada kesehatan fisik. Tasawuf mengajarkan berbagai sikap hidup, seperti merasa cukup (*qana'ah*), bersyukur, bersabar, berbahagia dengan kondisi sulit, optimisme (*raja'*), dan cinta (*mahabbah*). Sikap-sikap ini sangat penting untuk menjalani hidup yang bahagia.

Meditasi sufi secara mendasar bersifat spiritual dan tidak memiliki "versi sekuler," karena konsep Tuhan adalah inti dari praktik ini. Tujuan utama dari semua amalan mereka adalah mengingat Tuhan, mengisi hati dengan Tuhan, dan menyatu dengan-Nya. Esensi meditasi sufi adalah kesadaran akan Ketuhanan setiap saat, sehingga tidak ada lagi pemisahan antara meditasi, Tuhan, dan kehidupan sehari-hari. Ini dikenal sebagai kesatuan (*ekamtata*), yaitu penyatuan sepenuhnya dengan Sang Kekasih dan hilangnya dualitas.

Dalam bahasa Arab, kata meditasi adalah *muraqabah* (juga *murakebe*), dan arti harfiahnya adalah mengawasi, menunggu, atau melindungi. Inti dari meditasi sufi ada dua:

1. Tetap fokuskan perhatian pada Tuhan, dan bangkitkan cinta dalam hatimu agar bisa menyatu dengan Sang Kekasih.
2. Selalu awasi pikiranmu agar tidak ada pikiran lain kecuali pikiran Tuhan yang masuk ke dalam pikiranmu.

Ini melibatkan pengawasan pikiran, pemusatan pikiran kepada Allah (mengingat-Nya), dan kebangkitan cinta kasih dalam hati. Latihan ini dilakukan sebagai meditasi formal dan juga harus diikuti sepanjang hari. Pikiran-pikiran yang tidak relevan dianggap berbahaya dan harus diawasi agar tidak tumbuh. "Cinta tumbuh subur di hati yang memancarkan Nama Tuhan. Kasih Allah adalah keharuman yang bahkan seribu bungkus pun tidak mampu menampungnya. Atau seperti sungai yang alirannya tidak dapat dihentikan. Temanku ada di dalam diriku, di dalam Temanku ada aku, tidak ada pemisahan diantara kita," kata Sultan Bahu.

Terapi Sufistik

Terapi sufistik ialah merupakan terapi pengobatan dan penyembuhan yang bertujuan untuk mengintegrasikan dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual serta mengembalikan

keseimbangan, keutuhan dan kesatuan antara dunia fisik dan metafisik. Terapi sufi meyakini iman dan kedekatan kepada Allah merupakan kekuatan yang sangat penting dalam mengatasi permasalahan psikologis. Terapi sufi menggunakan nilai-nilai fundamental ajaran Islam dan bertujuan tidak hanya untuk mengobati penyakit jiwa secara psikologis dan sosial, tetapi juga untuk mengobati orang yang “sakit” secara moral dan spiritual.

Menurut Amin Syukur, meditasi sufistik muncul sebagai trend baru karena masyarakat modern telah mengalami kelelahan karena kecenderungan pada hal-hal yang berkaitan dengan kekayaan bersifat materialistik. Istilah "sufi healing" terdiri dari dua kata, "sufi" yang mengacu pada orang yang mencari kedekatan dengan Allah melalui jalur spiritual, dan "healing" yang berarti penyembuhan. Kata "heal" memiliki beberapa arti, termasuk mengembalikan keadaan seperti semula, memulihkan kesehatan, dan membersihkan dari sifat-sifat buruk. Terapi sufistik berfokus pada mengembalikan keseimbangan dan kesatuan antara aspek-aspek tersebut untuk mengatasi berbagai masalah kejiwaan.

Sufi healing memiliki arti sebagai penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi atau berdasarkan tradisi sufi. Muhammad Kasnazan al-Husaini mengemukakan bahwa sufi healing (al-syifa al-shufi) ialah proses pemulihan kesehatan seorang pasien, baik fisik maupun mental, dengan mengandalkan aspek spiritual agama samawi atau mukjizat para nabi maupun keramat para wali, dan tidak bergantung pada pengobatan konvensional. Sadiq M. Alam menyatakan bahwa sufi healing ialah upaya seorang sufi dalam menyembuhkan penyakit sebagai bentuk pelayanan kepada sesama manusia dan tanggung jawab kemanusiaan, serta mencerminkan ketaatan kepada Allah. Prinsip utama sufi healing ialah memiliki keyakinan bahwa satu-satunya penyembuh sejati adalah tuhan, sementara sufi yang melakukan terapi hanyalah perantara saja.

Metode-metode Terapi Sufistik

1) Melakukan Pertaubatan

Secara bahasa, taubat memiliki arti kembali, yaitu berpaling dari perbuatan dosa dan maksiat untuk menuju perbuatan baik dan berperilaku taat setelah menyadari akan bahaya nya perbuatan maksiat tersebut. Dalam ajaran Islam, taubat adalah meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat karena penyesalan, dan bertekad untuk tidak mengulangnya lagi. Jika dalam bahasa Arab taubat berarti kembali, maka taubat kepada Allah berarti kembali kepada-Nya dan berdiri di jalan-Nya. Manusia sangat membutuhkan kedekatan dengan Allah sebagai hamba-Nya, serta tidak boleh menjauh dari-Nya, karena sebagai hamba Allah kita selalu memerlukan-Nya dalam kehidupan fisik dan mental mereka.

2) Dzikir

Dzikir secara singkat mengacu pada mengucapkan nama baik Allah yang Maha Kuasa dalam setiap kesempatan. Secara luas, dzikir mencakup pengertian sebagai hamba-Nya perlu mengingat keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita, serta taat pada segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Al-Ashfahani mengungkapkan bahwa dzikir melibatkan kehadiran baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun tindakan. Aktivitas dzikir dapat mengembalikan kesadaran yang hilang, karena mendorong seseorang untuk mengingat dan meredakan hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mengingatkan bahwa penyembuhan berasal semata-mata dari Allah SWT, sehingga dapat memberikan sugesti penyembuhan. Sebagai amalan ibadah, dzikir dapat mendatangkan pahala dan berfungsi sebagai terapi untuk berbagai penyakit fisik dan psikis seperti stres, kekhawatiran, kecemasan, dan depresi.

Dzikir mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia terletak pada kontribusinya dalam menyediakan 'makanan' bagi hati dengan berdzikir kepada Allah. Ini memungkinkan hati untuk berfungsi sebagai kontrol yang baik terhadap perilaku manusia.

Dengan berdzikir, jiwa manusia menjadi sejahtera, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku individu dan sosial. Orang yang mengamalkan dzikir maka ia mampu menerima kenyataan dan memahami hakikat manusia yang sebenarnya.

3) Terapi AL-Qur'an

Membaca Al-Qur'an dengan cara tartil secara rutin (sebagai praktik spiritual dan amalan) atau dengan memahami maknanya melalui tafsir dan ta'wilnya dapat memiliki potensi untuk mencegah, melindungi, dan menyembuhkan penyakit psikologis secara umum. Ini berarti bahwa segala faktor yang mengganggu keseimbangan kejiwaan dapat diatasi bahkan dibuat sehat kembali, baik secara mental, spiritual, maupun fisik melalui praktik membaca, memahami, dan menerapkan dengan keyakinan yang kuat, disiplin, dan berkelanjutan, serta mematuhi prinsip-prinsip membaca Al-Qur'an secara tartil sebagai amalan spiritual yang memiliki potensi pencegahan, perlindungan, dan terapi.

Membaca Al-Qur'an, khususnya mengingatkannya, dipercaya oleh para ilmuwan dunia dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan memberikan dampak positif pada aspek kejiwaan, psikologis, kognitif, kerohanian, dan fisik individu. Al-Qur'an dianggap seperti vitamin yang bermanfaat bagi tubuh, sesuai dengan salah satu manfaatnya sebagai syifa', atau obat penyembuhan.

Ayat-ayat Al-Qur'an menyediakan fasilitas terapi sufistik bagi individu yang buta huruf, tidak terampil dalam menulis dan membaca, serta bagi mereka yang memiliki keterbatasan dalam pemahaman Islam dan terjebak dalam fanatisme sektarian. Hal ini membuat mereka rentan mengalami gangguan jiwa tanpa memiliki panduan tentang bagaimana membangun kepribadian yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an, termasuk cara mengembangkan pola pikir, perasaan, perilaku, serta interaksi vertikal dan horizontal yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Al-Qur'an dianggap sebagai obat utama dalam perawatan jiwa, sumber kebahagiaan spiritual, pencerahan hati, dan pembebasan dari kegelapan. Selain itu, Al-Qur'an juga disebut sebagai sumber kegembiraan bagi mata, cahaya bagi penglihatan, serta penyembuhan bagi tubuh dan jiwa.

Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi untuk mengatasi gangguan kejiwaan karena menyediakan manfaat yang efektif untuk menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat keberhasilannya sangat bergantung pada sejauh mana sugesti keimanan dapat diterapkan pada pasien melalui pendengaran, membaca, memahami, merenungkan, dan menerapkan ajaran-ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an juga bertujuan sebagai tindakan penyembuhan untuk gangguan kejiwaan (mental) dan bahkan dapat berdampak pada penyembuhan spiritual dan fisik.

Efektivitas Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres

Meditasi telah terbukti efektif dalam mengurangi stres. Meditasi sufistik, dengan akarnya dalam tradisi spiritual Islam, menawarkan pendekatan meditasi yang unik. Berbeda dengan meditasi kesadaran yang berfokus pada perhatian atau pada momen saat ini, meditasi sufistik menggabungkan elemen kesadaran dengan kontemplasi spiritual dan koneksi dengan Tuhan. Menurut Hana Aisyah (2020) Meditasi sufistik dapat digambarkan sebagai cara ilmiah dengan melakukan pendekatan terhadap diri sendiri melalui eksplorasi atau pencarian batin dan kesadaran diri. Dikatakan juga sebagai proses eksperimental menuju ketenangan pikiran dan menemukan esensi sejati, dalam keilahian, diri sejati, jiwa, atau kebijaksanaan batin dan seluruh pengetahuan kita. Secara umum, meditasi adalah proses transformasi dan perluasan kesadaran, yang pada akhirnya mencapai keadaan absolut dari kesadaran tanpa pikiran (dalam Naan, dkk., 2022).

Sudirman Tebba (2004:12), mengungkapkan bahwa meditasi dapat menjadi terapi untuk mengurangi bahkan menyembuhkan stres. Meditasi merupakan sarana untuk mengendalikan energi dalam tubuh (Hana, 2020: 214). Moeslim Dalidd dari Yayasan

Krishnamurti Indonesia dalam Nurfitriani (2018: 26) menyatakan bahwa meditasi adalah latihan diri untuk mencapai suatu tujuan dan harapan. Praktek meditasi telah menyusuri ke berbagai agama dan budaya dengan teknik dan kepercayaan yang berbeda-beda, namun tujuan dan manfaatnya hampir sama. Hana (2020) juga mengungkapkan manfaat meditasi secara keagamaan yaitu menjalin hubungan yang mendalam antara manusia dengan Tuhannya. Sedangkan secara psikologi, meditasi dapat memberikan ketenangan dalam diri seseorang (Safaria & Saputra, 2009: 234). Meditasi dalam Islam dilakukan dengan menggunakan tasawuf dengan dzikir dan doa, hal tersebut merupakan bagian dari wirid yang dilakukan oleh para sufi sebagai amalan meditasi. Wirid adalah mengamalkan spiritualitas dengan menyebut nama Tuhan (Tebba, 2004: 13). Menurut Sudirman Tebba (2004: 15-16) dzikir pada hakikatnya adalah kondisi spiritual ketika seseorang memusatkan seluruh tubuh dan pikirannya untuk mengingat Allah. Sedangkan doa adalah curahan hati manusia kepada Tuhan untuk menyampaikan keinginan, kebutuhan, ketakutan, atau bahkan kerinduannya. Secara garis besar, meditasi sufistik adalah suatu proses meditasi dengan menggunakan metode-metode para sufi antara lain dzikir dan doa.

Latihan meditasi membentuk pola perilaku bawah sadar untuk memberikan dampak positif yang lebih besar pada fungsi fisik dan psikologis seseorang. Manfaat meditasi mencakup mengurangi stres, menciptakan perasaan damai dan harmonis, meningkatkan vitalitas dan sinergi tubuh, serta memperkuat keseimbangan emosional dan mental untuk mencapai relaksasi. Meditasi juga meningkatkan fokus dan stabilitas mental, memperkaya dimensi spiritual, dan mendukung proses penyembuhan bagi pikiran, tubuh, dan jiwa. Meditasi sufistik yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yaitu melakukan pertaubatan, dzikir, dan terapi al-quran. Dengan melakukan meditasi tersebut, dapat membantu individu untuk mengatasi stres yang sedang dialaminya.

KESIMPULAN

Meditasi sufistik telah terbukti efektif dalam mengurangi stres. Meditasi sufistik menawarkan pendekatan yang unik dan berakar dari tradisi spiritual Islam. Meditasi sufistik dapat digambarkan sebagai cara ilmiah dengan melakukan pendekatan terhadap diri sendiri melalui eksplorasi atau pencarian batin dan kesadaran diri. Dikatakan juga sebagai proses eksperimental menuju ketenangan pikiran dan menemukan esensi sejati, dalam keilahian, diri sejati, jiwa, atau kebijaksanaan batin dan seluruh pengetahuan kita. Meditasi dapat menjadi terapi untuk mengurangi bahkan menyembuhkan stres. Meditasi merupakan sarana untuk mengendalikan energi dalam tubuh

Meditasi dalam Islam dilakukan dengan menggunakan tasawuf yaitu dzikir dan doa, hal tersebut merupakan bagian dari wirid yang dilakukan oleh para sufi sebagai amalan meditasi. Wirid adalah mengamalkan spiritualitas dengan menyebut nama Tuhan. Dzikir pada hakikatnya adalah kondisi spiritual ketika seseorang memusatkan seluruh tubuh dan pikirannya untuk mengingat Allah. Secara garis besar, meditasi sufistik adalah suatu proses meditasi dengan menggunakan metode-metode para sufi antara lain dzikir dan doa. Manfaat meditasi mencakup mengurangi stres, menciptakan perasaan damai dan harmonis, meningkatkan vitalitas dan sinergi tubuh, serta memperkuat keseimbangan emosional dan mental untuk mencapai relaksasi. Meditasi juga meningkatkan fokus dan stabilitas mental, memperkaya dimensi spiritual, dan mendukung proses penyembuhan bagi pikiran, tubuh, dan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208.

- <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azam, S. M., & Abidin, Z. (2014). Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 171–180. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art3>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- E-issn, I. (2016). Issn e-issn : 2460-4917 : 2460-5794. 2(July), 183–200.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kurniawan, A. F. (2014). Sufi Healing: Praktik Terapi Sufistik dalam Literatur Tasawuf Klasik.
- Muslimin, M. (2018). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 1(1), 1–25. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v1i1.2030>
- Nani, N., Nurjanah, D. S., & Naan, N. (2022). Sufistic Meditation Therapy in Coping with Stress: A Case Study of Class 11 Online Students MAN 2 Subang. *Spirituality and Local Wisdom*, 1(1), 41–64. <https://doi.org/10.15575/sl.w.v1i1.16945>
- Nazli, Muammar, & Chaizuran, M. (2020). Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 54–67. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Nurjanah, D. S. (2022). Terapi Meditasi Sufistik dalam Mengatasi Stres : Studi Kasus Siswa Kelas 11 Daring MAN 2 Subang Abstrak Perkenalan rekomendasi penjarakan sosial oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). 1(1), 41–64.
- Rahmatiah, S. (2017). Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 18(2), 287–309. <https://doi.org/10.24252/jdt.v18i2.4706>
- sukadiyanto. (2010). Dan cara menguranginya. *Stress Dan Cara Mengatasinya*, 1, 55–66.
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 110–116. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>