

Pembentukan Ketenangan Jiwa melalui Ritual Sembahyang pada Penghayat Kepercayaan Budi Luhur di Pekalongan

Evi Widiastuti

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Email: evi.widiastuti@mhs.uingusdur.ac.id

Abstract

This study explores the role of traditional prayer rituals in shaping spiritual peace among followers of the Budi Luhur faith in Wonokerto District, Pekalongan Regency. The main issue raised is how this minority community is able to achieve psychological peace amid social stigma and limited recognition. The aim of this study is to understand how spiritual peace is formed through the prayer practices they carry out. The main focus is on analyzing the implementation of prayer and its spiritual and psychological impacts. This study employs a qualitative approach with a case study design, involving five informants consisting of community leaders and active adherents. Data was collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, then analyzed using Miles and Huberman's interactive model. The results of the study show that prayer, especially prostration, functions like a mindfulness practice rooted in local wisdom, promoting peace, acceptance, and spiritual connection. This practice reflects the integration of sacred and profane values in daily life and serves as a source of inner strength to live a peaceful and meaningful life.

Keywords: inner peace; prayer ritual; Budi Luhur; spiritual resilience; local wisdom.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran ritual sembahyang tradisional dalam membentuk ketenangan jiwa pada penghayat Kepercayaan Budi Luhur di Kecamatan Wonokerto, Kabupaten Pekalongan. Isu utama yang diangkat adalah bagaimana komunitas minoritas ini mampu mencapai ketenangan psikologis di tengah stigma sosial dan keterbatasan pengakuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana ketenangan jiwa terbentuk melalui praktik sembahyang yang mereka jalankan. Adapun fokus utamanya adalah menganalisis pelaksanaan sembahyang serta dampaknya secara spiritual dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan lima informan yang terdiri dari tokoh dan warga aktif penghayat. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sembahyang, khususnya sujud, berfungsi seperti praktik

mindfulness yang berakar pada kearifan lokal, mendorong ketenangan, penerimaan, dan hubungan spiritual. Praktik ini mencerminkan penyatuan nilai sakral dan profan dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi sumber kekuatan batin untuk menjalani hidup dengan damai dan bermakna.

Kata kunci: ketenangan jiwa; ritual sembahyang; budi luhur; ketenangan jiwa; penghayat kepercayaan

PENDAHULUAN

Ketenangan jiwa merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, terutama di tengah dinamika dan tekanan kehidupan modern. Era globalisasi yang penuh dengan tuntutan sosial, ekonomi, dan kultural menyebabkan individu rentan terhadap stres, kecemasan, hingga gangguan mental lainnya. Kesehatan mental, dalam hal ini ketenangan jiwa, tidak hanya berkontribusi terhadap kesejahteraan individu, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan sosial serta produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu menjaga ketenangan jiwa cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan, memiliki interaksi sosial yang sehat, serta menunjukkan performa yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam konteks masyarakat Penghayat Kepercayaan Budi Luhur, isu ketenangan jiwa menjadi semakin kompleks. Selain harus beradaptasi dengan tantangan kehidupan modern, mereka juga menghadapi tekanan sosial akibat stigma dan keterbatasan pengakuan terhadap keyakinan yang mereka anut. Meskipun Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 97/PUU-XIV/2016 telah memberikan legitimasi hukum atas hak-hak penghayat kepercayaan di Indonesia, namun dalam praktiknya, tantangan sosial dan psikologis masih sering mereka alami. Kondisi ini berdampak pada munculnya perasaan keterasingan, kegelisahan, dan bahkan krisis identitas.

Dalam menghadapi situasi tersebut, praktik sembahyang menjadi salah satu sarana penting yang diyakini dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa. Bagi masyarakat Penghayat Kepercayaan Budi Luhur,

sembahyang bukan hanya merupakan ekspresi spiritual, melainkan juga menjadi bentuk terapi batin yang dilakukan secara teratur dengan tata cara khas. Praktik ini memiliki dimensi mindfulness yang kuat, karena memungkinkan individu untuk lebih sadar terhadap keberadaan dirinya, emosinya, dan hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Sembahyang dipraktikkan sebagai usaha menjalin hubungan harmonis dengan Tuhan (*hablum minallah*), sesama manusia (*hablum minannas*), dan alam sekitar (*hablum minal 'alam*).

Pengalaman spiritual dalam sembahyang juga memiliki kesamaan makna dengan konsep shalat dalam Islam, yang dalam berbagai kajian terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Pelaksanaan ibadah yang dilakukan secara khusyuk dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan perasaan tenang, serta memperkuat kontrol diri. Dengan demikian, sembahyang dalam tradisi Budi Luhur dapat dipahami sebagai bentuk kearifan lokal yang memuat nilai-nilai spiritual dan psikologis yang mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana praktik sembahyang yang dilakukan oleh masyarakat Penghayat Kepercayaan Budi Luhur di Kabupaten Pekalongan, khususnya di Kecamatan Wonokerto, dapat membentuk dan memelihara ketenangan jiwa para penghayat. Fokus kajian diarahkan pada dua rumusan masalah utama: bagaimana pelaksanaan sembahyang pada penghayat kepercayaan Budi Luhur dan bagaimana kondisi ketenangan jiwa pada penghayat kepercayaan tersebut.

METODE

Tohirin dalam bukunya, Metode Penelitian Kualitatif (dalam bimbingan pendidikan dan konseling), Bogan dan Taylor menjelaskan bahwa penelitian kualitatif yakni jenis penelitian yang memperoleh informasi deskriptif tentang perilaku dan kalimat tertulis atau lisan dari subjek yang diteliti. Tujuan dari pendirian kualitatif yaitu untuk mendapatkan pemahaman tentang deskripsi dan

analisis fenomena, peristiwa, sikap, persepsi dan pemikiran individu ataupun kelompok sesuai dengan keadaan di lapangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan rancangan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena pembentukan ketenangan jiwa melalui praktik sembahyang yang dijalankan oleh Penghayat Kepercayaan Budi Luhur di Kecamatan Wonokerto, Kabupaten Pekalongan. Rancangan studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjek dalam konteks sosial dan spiritual secara menyeluruh dan mendalam.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Informan terdiri dari satu penyuluh penghayat, satu ketua penghayat, dan tiga warga penghayat aktif yang memiliki pengalaman langsung dalam pelaksanaan sembahyang. Penentuan jumlah informan didasarkan pada prinsip ketercukupan data (*data saturation*), yakni ketika data yang diperoleh telah memadai untuk menjawab rumusan masalah dan tidak ditemukan informasi baru yang signifikan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai pengumpul, penganalisis, sekaligus penafsir data. Peneliti juga menggunakan instrumen bantu berupa pedoman wawancara, lembar observasi dan catatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode, yaitu observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan dengan keterlibatan langsung peneliti dalam kegiatan sembahyang, guna memperoleh data faktual mengenai proses dan suasana ritual secara kontekstual. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman spiritual dan persepsi informan terhadap makna sembahyang. Sementara itu, dokumentasi diperoleh

dari catatan lapangan, foto kegiatan, serta dokumen tertulis lainnya yang relevan dengan konteks kepercayaan Budi Luhur.

Analisis data dilakukan dengan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan secara naratif untuk mempermudah penafsiran. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengidentifikasi pola, makna, dan relasi antar data untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai praktik sembahyang dan kaitannya dengan ketenangan jiwa para penghayat.

KAJIAN TEORI

Ketenangan Jiwa

Menurut Kartono ketenangan jiwa merupakan sifat seseorang yang berupaya menemukan solusi atas kesulitan-kesulitan emosional yang timbul dalam kehidupan, serta menjaga kebersihan jiwa agar tidak terpengaruh oleh kekuatan dan masalah. Untuk menuju ketenangan jiwa menurut Zakiah Drajat ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa, adapun faktor harus dipenuhi, yaitu faktor agama dan terpenuhinya kebutuhan manusia.

Ritual

Victor Turner mendefinisikan bahwa ritual sebagai tindakan resmi yang berfokus pada pemahaman spiritual atau mistik dan bertujuan untuk mendukung aktivitas yang tidak terkait langsung dengan rutinitas teknologi. Turner melihat ritual sebagai ekspresi simbolik yang mengandung proses transformasi di mana

individu atau kelompok bergerak melampaui realitas sehari-hari menuju pemaknaan yang lebih dalam tentang eksistensi mereka.

Dalam bukunya yang berjudul *The Elementary Forms of Religious Life*, Emile Durkheim membagi dunia menjadi dua bagian penting: sakral (*sacré*) dan profan (*profane*). Dia percaya bahwa dikotomi ini adalah struktur dasar yang membentuk seluruh eksistensi religius, bukan hanya bagian tambahan dari pengalaman keagamaan. “*The division of the world into two domains, one containing all that is sacred, the other all that is profane, is the hallmark of religious thought,*” kata Durkheim dengan tegas. Artinya, agama apapun tidak dapat muncul atau muncul jika tidak ada pembagian yang tajam antara hal-hal sakral dan profan.

PEMBAHASAN

Penghayat Budi Luhur memiliki beragam ritual yang dilakukan, salah satunya sembahyang sebagai wujud sembah-manembah kepada Tuhan sekaligus sebagai media untuk meluhurkan nenek moyang beserta ahli kubur dari keluarganya yang sudah meninggal. Ketenangan jiwa merupakan esensial yang sangat penting dalam kehidupan. Keberadaan mereka sebagai masyarakat minoritas tidak menjadikannya suatu problem, bahkan mereka bisa menerapkan prinsip-prinsip kehidupan dengan nilai luhur. Salah satu cara mereka untuk bisa mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan cara sembahyang.

A. Masyarakat Budi Luhur

Budi Luhur merupakan satuan dari dua kata, Budi yang berarti pekerti, tindakan, dan luhur yang bermakna tinggi, mulia, atau rahayu. Penghayat budi luhur merupakan salah satu wadah bagi masyarakat penganut tuhan yang maha esa. Budi luhur didirikan di Jakarta pada 10 Mei 1946 oleh drs. B.R.M. Tjokrodingrat bersama dengan R.M. Santono. Tujuan organisasi Budi luhur yakni untuk mengembangkan

budi luhur sebagai darma bakti hidup, saling cinta kasih, saling menghargai, gotong royong, saling membantu sesuai dengan sabda Tuhan Yang Maha Esa. Menurut organisasi ini, Tuhan dapat berada di mana saja dan tidak ada batasan kewenangan dan kekuasannya Sembahyang Budi Luhur.

Budi luhur pertama didirikan di Pekalongan diketuai oleh bapak Casmad pada tahun 1961. Setelah beliau wafat, kepemimpinan selanjutnya diketuai oleh bapak suryat yang beralamat di Desa Bebel, Kecamatan Wonokerto. Budi luhur diresmi bergabung sebagai HPK (Himpunan Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa) sejak tahun 2004. Budi Luhur mempunya semboyan yakni “ora ngajak lan ora ngoyak”, dengan ketulusan hati para warganya bergabung di budi luhur untuk menjalankan segala bentuk ibadahnya.

B. Sembahyang Budi Luhur

Sembahyang menurut budi luhur tidak ada batasan dalam mengerjakannya, sembahyang bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa batasan waktu dan tempat. Namun, ada beberapa waktu yang dianggap sakral dan bagus seperti pada jam jam ganjil di tengah malam. Pakaian yang digunakan untuk sembahyang tidak diharuskan untuk pakaian adat, namun warga dibebaskan menggunakan pakaian sopan. Dalam pelaksanaan sembahyang ini mereka menamakannya dengan sembahyang sujud karena gerakannya.

Praktik sujud dalam ajaran Budi Luhur memiliki tata cara khas yang mencerminkan nilai-nilai spiritual dan simbolik mendalam. Posisi duduk untuk laki-laki dilakukan dengan bersila, yakni kaki kanan berada di depan kaki kiri, sementara perempuan dianjurkan bertimpuh, namun tetap diperbolehkan duduk dengan nyaman asalkan tetap menjaga

kesusilaan serta tidak mengganggu jalannya getaran rasa. Tangan disatukan di depan dada sebagai simbol permohonan dan penghormatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sembahyang sujud ini dilaksanakan dengan menghadap ke timur atau "*wetan*" dalam bahasa Jawa, yang memiliki makna "*wiwitan*" atau asal mula, sebagai simbol spiritual akan permulaan kehidupan. Gerakan sujud dilakukan sebanyak tiga kali secara berurutan, didahului oleh gerakan sembah tangan dalam tiga tahap: diletakkan di atas kepala sebagai lambang pengagungan kepada Tuhan, di ujung hidung sebagai penghormatan kepada leluhur dan arwah keluarga yang telah wafat, serta di depan dada sebagai simbol ketundukan dan kerendahan hati. Sujud dalam tradisi ini tidak dilakukan secara spontan, melainkan menunggu dorongan alami dari hati dan jiwa setelah perenungan terhadap bacaan rapal atau doa. Dengan demikian, sujud bukan hanya tindakan fisik, melainkan ekspresi spiritual yang mendalam sebagai hasil dari proses kontemplatif dan penghayatan yang khusyuk.

Dalam pelaksanaan Sembahyang Sujud oleh para penghayat kepercayaan Budi Luhur, terdapat tiga kali sujud yang masing-masing memiliki makna spiritual yang mendalam. Setiap sujud dilakukan dengan pembacaan rapal atau doa sebanyak tiga kali, yang diyakini dapat memperkuat dan memperdalam makna dari sujud tersebut. Sujud pertama dimaknai sebagai permohonan maaf atas segala kesalahan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Sujud kedua ditujukan untuk meluhurkan dan menghormati arwah para leluhur yang diyakini telah berada di surga. Sementara itu, sujud ketiga merupakan bentuk penyatuan antara kawula (hamba) dengan Gusti (Tuhan), sebagai simbol

manunggalnya jiwa manusia dengan Sang Pencipta dalam keheningan dan ketundukan batin.

C. Ketenangan Jiwa Penghayat Budi Luhur

Kondisi ketenangan jiwa para penghayat kepercayaan Budi Luhur terbentuk dari perjalanan spiritual yang kuat, keteguhan dalam keyakinan, serta sikap hidup yang penuh kelapangan hati. Meskipun seringkali mendapat pandangan berbeda dari masyarakat sekitar, mereka tetap mampu bersikap *nrimo*, sabar, dan optimis. Para penghayat banyak yang berasal dari latar belakang keluarga dan sosial yang tidak mudah, namun justru hal tersebut memperkuat keteguhan mereka dalam menjalani hidup dengan tetap bersandar pada nilai-nilai spiritual yang diyakini. Seperti yang diungkapkan oleh tokoh penghayat, ketenangan jiwa terletak pada kesadaran untuk selalu eling kepada Tuhan, hidup dengan legowo dan ikhlas, serta tidak mengejar hal-hal yang berada di luar hak dan jangkauan. Sembahyang atau sujud menjadi momen reflektif yang mendalam, di mana para penghayat merasa lebih tenang setelah melaksanakannya karena merasa lebih dekat dengan Tuhan, yang dalam keyakinan mereka merupakan sumber kehidupan.

Faktor yang memengaruhi ketenangan jiwa mereka meliputi kemampuan menghayati makna doa atau rapal dalam sembahyang, serta keyakinan bahwa ketika seseorang mendekatkan diri kepada Tuhan, maka kebutuhan hidup akan terpenuhi secara cukup. Ketenangan lahir bukan dari kelimpahan materi, melainkan dari rasa syukur, sikap menerima, dan kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu adalah titipan. Para penghayat percaya bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan niat baik dan kesungguhan akan membawa hasil yang berkah. Selain itu, mereka meyakini pentingnya berbagi dan tolong-menolong sebagai

bagian dari prinsip hidup, serta menjadikan kegiatan syukuran atau sesaji sebagai bentuk nyata dari rasa syukur atas rezeki yang diperoleh.

Ciri-ciri penghayat yang memiliki ketenangan jiwa di antaranya adalah kemampuan menerima kenyataan hidup secara konstruktif, memperoleh kepuasan dari hasil usahanya, merasa lebih bahagia saat memberi daripada menerima, relatif bebas dari stres dan kecemasan, mampu berinteraksi secara sosial dengan semangat tolong-menolong, dapat menerima kekecewaan sebagai pelajaran hidup, dan memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap sesama. Mereka menghayati hidup sebagai proses untuk mendekatkan diri pada Sang Pencipta, sehingga setiap tindakan dan keputusan diwarnai oleh semangat introspeksi dan nilai-nilai kebajikan. Dalam pandangan mereka, hidup yang damai bukan ditentukan oleh harta, melainkan oleh kemampuan untuk memahami, menerima, dan mensyukuri setiap aspek kehidupan dengan sepenuh hati.

D. Analisis sembahyang dengan ketenangan jiwa

Dalam kehidupan para penghayat Budi Luhur, sembahyang bukan sekadar ritual, melainkan perjalanan batin menuju kedamaian yang hakiki. Dalam sunyi dan gelap malam, mereka bersujud dalam keheningan, menyatukan diri dengan Sang Pencipta, menyampaikan maaf, hormat pada leluhur, dan rindu akan rahmat-Nya. Di titik sujud itu, jiwa mereka menemukan jati diri yang menenangkan bukan dari dunia, tapi dari rahmat Tuhan. Teori Kartono tentang ketenangan jiwa sebagai kebersihan batin, dan pandangan Zakiah Drajat tentang peran agama dalam menenangkan hati, nyata dalam cara hidup mereka. Namun lebih dari itu, sembahyang sujud mereka menjelma menjadi meditasi lokal penuh kesadaran seperti *mindfulness* dalam psikologi Barat. Ada

kesamaan: hening, hadir, pasrah. Tapi dalam Budi Luhur, ada satu hal yang lebih dalam rasa.

Menurut Durkheim, sakral dan profan adalah dua dunia yang berbeda. Tapi dalam sembahyang Budi Luhur, keduanya larut. Sakral hadir dalam kesederhanaan: pakaian biasa, tempat yang tak harus megah. Tuhan mereka temui di mana saja, kapan saja. Ini bukan menolak teori Durkheim, tapi menawarkannya jalan pulang bahwa kesakralan bisa tinggal dalam keseharian, jika hati benar-benar hadir. Dan Turner, dengan ritualnya yang transformatif, pun menemukan wujudnya di sini. Dalam setiap sujud, ada perubahan: dari gelisah menjadi damai, dari duniawi menuju spiritual, dari aku menuju Gusti. Sujud menjadi bahasa jiwa yang tak butuh kata-kata cukup rasa, cukup lirih. Ketenangan jiwa bukan tujuan akhir. Ia adalah perjalanan sunyi yang mereka tapaki, penuh penerimaan, eling, dan keikhlasan. Mereka tahu, hidup tak harus sempurna, cukup dijalani dengan hati yang tenang dan jiwa yang lapang.

SIMPULAN

Penelitian mengenai pembentukan ketenangan jiwa melalui praktik sembahyang pada Penghayat Kepercayaan Budi Luhur menghadirkan banyak pelajaran penting, terutama tentang bagaimana spiritualitas lokal dapat menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup. Namun demikian, kajian ini belum sepenuhnya menggali aspek-aspek psikologis secara sistematis, terutama dalam pendekatan kuantitatif atau psikometrik yang dapat memberikan data yang lebih terukur terkait tingkat ketenangan jiwa para penghayat. Selain itu, belum banyak dieksplorasi dimensi sosial dari sembahyang tersebut terhadap perubahan perilaku kolektif atau peningkatan solidaritas komunitas.

Kritik utama terhadap penelitian ini terletak pada keterbatasan jumlah informan dan konteks lokal yang sempit, yang meskipun mampu menghadirkan kedalaman data, namun menyulitkan generalisasi dan perbandingan dengan komunitas kepercayaan lain di wilayah berbeda. Dalam konteks pengembangan ilmu, penting pula untuk membuka ruang diskusi tentang bagaimana tradisi spiritual lokal seperti Budi Luhur bisa diakui dan diposisikan setara dalam kajian-kajian psikologi transpersonal atau spiritualitas lintas budaya. Sebagai langkah pengembangan penelitian ke depan, disarankan untuk:

1. Mengintegrasikan pendekatan kuantitatif guna mengukur indikator ketenangan jiwa secara psikologis, seperti skala mindfulness, kecemasan, atau kesejahteraan batin.
2. Melibatkan lebih banyak informan dan lokasi dari berbagai wilayah guna membandingkan praktik sembahyang serta pengaruhnya dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda.
3. Menggali narasi generasi muda dalam komunitas Budi Luhur untuk memahami dinamika keberlanjutan tradisi dan transformasi spiritualitas di era digital.
4. Melakukan studi interdisipliner yang melibatkan psikologi, antropologi, dan teologi lokal agar praktik seperti sembahyang sujud tidak hanya dipahami sebagai ritual, tetapi sebagai bentuk terapi spiritual dan rekonstruksi identitas.

Daftar Pustaka

- Bell, Catherine. (1997). *Ritual Perspectives and dimensions*. Oxford University Press
- Daradjat, Zakiah. (1982). *Kesehatan Mental*, Cet ke 9. Jakarta: Gunung Agung
- Durkheim, Emile. (1995). *The Elementary Forms of Religious Life*. (Karen E. Fields, Trans). Newyork: Free Press

Gunawan, Imam. (2013). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Kartini Kartono dan Jenny Andari. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Koentjaraningrat. (2009). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mulyady, Adham, et al. (2021). *Buku Saku Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan Masyarakat Adat*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.