

Vol. 21, No. 01, Januari – Juni 2025

# RELIGI

## JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA

**ISU-ISU KEMANUSIAAN DAN PERDAMAIAAN DI ERA GLOBAL: CETAK BIRU  
RELASI SOSIAL KEAGAMAAN DI WILAYAH PUBLIK**

*M. Amin Abdullah*

**BATE MANURUN SEBAGAI MEDIUM TEOLOGI KONTEKSTUAL**

*Ivan Sampe Buntu, Frans Pangrante*

**STUDI KOMPARATIF PROSES PENCIPTAAN MANUSIA DALAM KITAB SUCI  
AL-QUR'AN DAN ALKITAB**

*Muhammad Aziz*

**PUASA DALAM AGAMA BUDDHA DI INDONESIA**

*Sriyana, Julia Surya*

**PSIKOTERAPI DALAM ISLAM DAN BUDDHA: STUDI KOMPARATIF ZIKIR  
DENGAN SAMADHI**

*Imam Padhlurrahman Hanif*

**PERLINDUNGAN PENGUNGSI ETNIS ROHINGYA DI INDONESIA DALAM  
PERSPEKTIF POLITIK ISLAM**

*Anatansyah Ayomi Anandari*

**HIEROPHANY KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL**

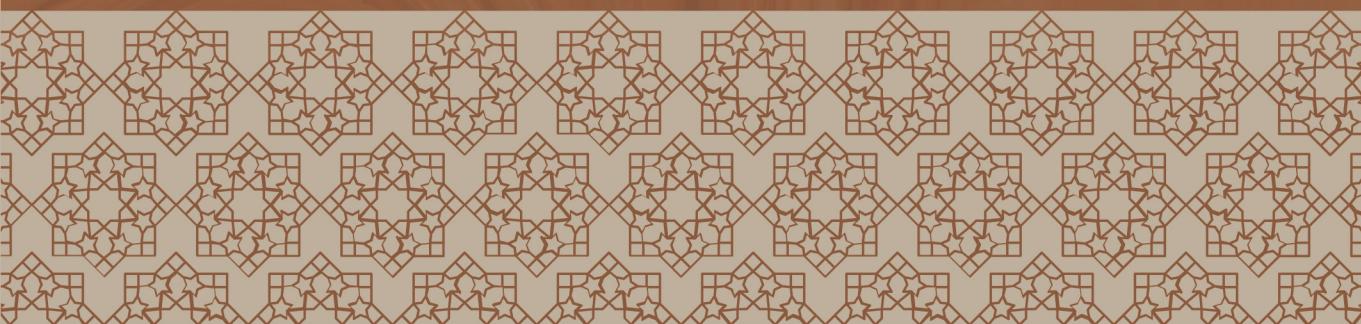
*Daniel Rizki Purba*

**PEMBACAAN EVALUATIF HILMI ALI SYA'BAN ATAS NARASI KISAH NABI  
YUSUF DAN SULAIMAN DALAM AL-QUR'AN DAN ALKITAB**

*Mardiana Sandra Sutrisna*

**AGAMA DIGITAL DAN AKTIVISME ONLINE: STUDI KASUS  
#BLOCK OUT 2024**

*Rizka Rahmi Harefa, Nabilah Zalfa, Hana Hayatina,  
Abdullah Muslich Rizal Maulana, Fadhillah Rachmawati*



# **RELIGI**

## **Jurnal Studi Agama-Agama**

ISSN 1412-2634 (p); 2548-4753 (e)

**Volume 21, Nomor 1, Januari-Juni 2025**

**RELIGI: Jurnal Studi Agama-agama** is an academic journal on the religious studies, published twice a year (January-June and July-December) by the Religious Studies Department, Faculty of Ushuluddin an Islamic Thought, State Islamic University (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta in collaboration with Asosiasi Studi Agama Indonesia (ASAI). The Journal was launched in 2002 by the Religious Studies, Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought, State Islamic University (UIN) of Sunan Kalijaga Yogyakarta. This journal was accredited by the Ministry of Education of the Republic of Indonesia based on the Decree of the Directorate General of Higher Education, No. 36/E/KPT/2019.

**RELIGI: Jurnal Studi Agama-agama** is an open access peer reviewed research journal published by Department of Religious Studies, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Religi: Jurnal Studi Agama-agama is providing a platform for the researchers, academics, professional, practitioners and students to impart and share knowledge in the form of empirical and theoretical research papers, case studies, and literature reviews. The Journal welcomes and acknowledges theoretical and empirical research papers and literature reviews from researchers, academics, professional, practitioners and students from all over the world. This publication concern includes studies of world religions such as Islam, Christianity, Buddhism, Hinduism, Judaism, and other religions. Interdisciplinary studies may include the studies of religion in the fields of anthropology, sociology, philosophy, psychology of religion; and other cultural studies.

## **EDITOR IN CHIEF**

Ahmad Muttaqin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID 57221592004; GS h-Index: 10)

## **MANAGING EDITORS**

Ustadi Hamsah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID 58353420100; GS h-Index: 6)

## **EDITOR**

Ahmad Zainul Hamdi, UIN Sunan Ampel Surabaya, (Scopus ID: 57193400976, GS h-Index: 6), Indonesia

Ahmad Salehudin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57200653750, GS h-Index: 7), Indonesia

Derry Ahmad Rizal, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID: 57912997700, GS h-Index: 6), Indonesia

Dian Nur Anna, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 59937816300, GS h-Index: 4), Indonesia

Harda Armayanto, Universitas Darussalam Gontor (Scopus ID: 58583355800, GS h-Index: 3), Indonesia

Hatim Gazali, Sampoerna University (GS h-Index: 6), Indonesia

Khotimah Khotimah, UIN Syarif Kasim Riau (GS h-Index: 3), Indonesia

Maufur Maufur, IAIN Kediri (GS h-Index: 6), Indonesia

Muryana, Asosiasi Studi Agama Indonesia (ASAI), (GS h-Index:2), Indonesia

Siti Khodijah Nurul Aula, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57912773300, GS h-Index: 3), Indonesia

Yance Zadrak Rumahuru, IAKN Ambon (Scopus ID: 57190064401, GS h-Index:9), Indonesia

## **PEER REVIEWER**

M. Amin Abdullah, BPIP RI, (Scopus ID: 57190064401, GS GS h-Index: 36), Indonesia

Ahmad Zainul Hamdi, UIN Sunan Ampel Surabaya (Scopus ID: 57193400976, GS h-index: 8)

Ayat Sudrajat, Universitas Negeri Yogyakarta (Scopus ID: 57191247465, GS h-index: 18), Indonesia

Claudia Seise , Humboldt University Berlin (Scopus ID: 57205270591, GS h-Index: 6), Jerman.

Deni Miharja, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung (Scopus ID: 57212675768, GS h-Index: 12), Indonesia.

Hilman Latief, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Scopus ID: 36602728800, GS h-Index: 21)

Indo Santalia, Universitas As'adiyah (Unisad) Sengkang, (Scopus ID: 59468339800, GS h-Index: 7), Indonesia

Media Zainul Bahri, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Scopus ID: 57194008834, GS h-Index: 2), Indonesia

Mohammad Muslih, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo (Scopus ID: 28499203300, GS h-Index: 19), Indonesia

Mouhanad Khorchide, Universität Münster, Germany (Scopus ID: 36598442100S)

Mujiburrahman, UIN Antasari Banjarmasin (Scopus ID: 57203539725, GS h-Index: 4), Indonesia

Mun'im Sirry, University of Notre Dame, Indiana, USA (Scopus ID: 35090415500; GS h-index: 21)

Samsul Ma'arif, ICRS Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta (Scopus ID: 57269805400), Indonesia

Sekar Ayu Aryani, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID: 57217887843, GS h-Index: 15) Indonesia

Syafa'atun Almirzanah, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta (Scopus ID: 56114130700, GS h-Index: 9), Indonesia

Wiwik Setiyani, UIN Sunan Ampel, Surabaya (Scopus ID: 57218760929, GS h-Index: 8), Indonesia

Waston, Universitas Muhammadiyah Surakarta (Scopus ID: 57205116511, GS h-Index: 4), Indonesia.

Yohanes Krismantyo Susanta, IAKN Toraja, (Scopus ID: 57226136006, GS h-Index: 11), Indonesia

## **DAFTAR ISI**

<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>ISU-ISU KEMANUSIAAN DAN PERDAMAIAN DI ERA GLOBAL: CETAK BIRU RELASI SOSIAL KEAGAMAAN DI WILAYAH PUBLIK .....</b>	<b>1</b>
<i>M. Amin Abdullah</i>	
<b>BATE MANURUN SEBAGAI MEDIUM TEOLOGI KONTEKSTUAL.....</b>	<b>21</b>
<i>Ivan Sampe Buntu, Frans Pangrante</i>	
<b>STUDI KOMPARATIF PROSES PENCITAAN MANUSIA DALAM KITAB SUCI AL-QUR'AN DAN ALKITAB.....</b>	<b>35</b>
<i>Muhammad Aziz</i>	
<b>PUASA DALAM AGAMA BUDDHA DI INDONESIA.....</b>	<b>55</b>
<i>Sriyana, Julia Surya</i>	
<b>PSIKOTERAPI DALAM ISLAM DAN BUDDHA: STUDI KOMPARATIF ZIKIR DENGAN SAMADHI .....</b>	<b>69</b>
<i>Imam Padhlurrahman Hanif</i>	
<b>PERLINDUNGAN PENGUNGSI ETNIS ROHINGYA DI INDONESIA DALAM PERSPEKTIF POLITIK ISLAM.....</b>	<b>95</b>
<i>Anatansyah Ayomi Anandari</i>	

<b>HIEROPHANY KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL .....</b>	<b>125</b>
--	------------

*Daniel Rizki Purba*

<b>PEMBACAAN EVALUATIF HILMI ALI SYA'BAN ATAS NARASI KISAH</b>
--

<b>NABI YUSUF DAN SULAIMAN DALAM AL-QUR'AN</b>
--

<b>DAN ALKITAB .....</b>	<b>147</b>
--------------------------	------------

*Mardiana Sandra Sutrisna*

<b>AGAMA DIGITAL DAN AKTIVISME ONLINE:</b>
--

<b>STUDI KASUS #BLOCK OUT 2024 .....</b>	<b>165</b>
--	------------

*Rizka Rahmi Harefa<sup>1</sup>, Nabilah Zalfa<sup>2</sup>, Hana Hayatina<sup>3</sup>,*

*Abdullah Muslich Rizal Maulana<sup>4</sup>, Fadhillah Rachmawati<sup>5</sup>*

## PSIKOTERAPI DALAM ISLAM DAN BUDDHA: STUDI KOMPARATIF ZIKIR DENGAN SAMADHI

Imam Padhlurrahman Hanif

UIN Sunan Kalijaga

E-mail: [imam.el.hanif19@gmail.com](mailto:imam.el.hanif19@gmail.com)

### Abstrak

Psikoterapi berbasis agama tak hanya memberikan intervensi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan spiritualitas seseorang. Hal ini dikarenakan esensi agama sebagai “*way of life*” yang menuntun manusia untuk menjalani kehidupannya, sekaligus solusi untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya baik yang bersifat material ataupun spiritual. Misalnya praktik zikir dalam agama Islam dan *samadhi* dalam agama Buddha. Penelitian ini mengaplikasikan metode komparatif berjenis penelitian kualitatif dengan model penelitian kepustakaan (library research). Adapun Instrumen analisis terhadap distingsi dan korelasi antara praktik zikir dan *samadhi* sebagai sarana psikoterapi dianalisis menggunakan teori psikoterapi yang relevan dengan konsepsi psikoterapi berbasis agama, yaitu teori Gestalt. Psikoterapi Gestalt berfokus pada konsep kontak pada pengakuan sadar akan hubungan seseorang dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. terdapat distingsi serta korelasi antara kedua praktik tersebut. Hasil penelitian komparatif antara zikir dan *samadhi* menunjukkan adanya distingsi dan korelasi antara keduanya. Distingsi antara kedua praktik tersebut berasal dari konteks budaya dan doktrin agama yang berbeda. Namun, keduanya menunjukkan banyak korelasi dalam beberapa hal, seperti; tujuan dan manfaat dari keduanya. Kedua praktik ini bertujuan untuk mengeskalasi kualitas mental dan spiritual seseorang, yang memberikan efek positif terhadap psikologis dan kognitif yang kemudian berpengaruh pada kualitas hidupnya. Implikasi tersebut menunjukkan bahwa zikir dan *samadhi* sebagai sarana psikoterapi dapat membawa manfaat yang signifikan, baik bagi kesehatan jiwa maupun raga.

**Kata kunci:** zikir; samadhi; psikoterapi; Islam; Buddha

### Abstract

Faith-based psychotherapy not only provides interventions to overcome various psychological problems but also a means to improve one's spirituality. This is due to the essence of religion as a 'way of life' that guides humans to live their lives, as well as solutions to overcome various problems of life, both material and spiritual. For example, the practice of zikir in Islam and samadhi in Buddhism. This research applies a comparative method of qualitative research type with a library research model. The instrument of analysis the the distinction and correlation between the practice of zikir and samadhi as a means of psychotherapy is analyzed using psychotherapeutic



theroy relevant to the conception of faith-based psychotherapy, namely Gestalt Theory. Gestalt Psychotherapy focuses on the concept of contact on the conscious recognition of one's relationship with oneself, others, and the surrounding environment. There is a distinction and correlation between the two. The distinction between the two practices comes from different cultural contexts and religious doctrines. However, they show many correlations in some respects, such as the purpose and benefits of both. Both practices aim to escalate a person's mental and spiritual quality which has a positive psychological and cognitive effect on their quality of life. The implication shows that zikir and samadhi as a means of psychotherapy can bring significant benefits, both for mental and physical health.

**Keywords:** zikir; samadhi; psychotherapy; Islam; Buddhism

## PENDAHULUAN

Fenomena masalah psikologis yang dialami masyarakat pada era modern sangat kompleks. Tekanan hidup yang tinggi, stres pekerjaan, masalah relasi sosial menjadi penyebab meningkatnya kompleksitas masalah-masalah psikologis. Ironinya, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental masih rendah, sehingga masyarakat kurang menaruh perhatiannya untuk mencari bantuan profesional dalam mengatasi masalah psikologis yang dihadapi. Sebuah intervensi psikologis yang dikenal dengan "psikoterapi" atau terapi psikologis untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dengan memodifikasi perilaku, kognisi, emosi, dan karakteristik pribadi sesuai harapan untuk mengatasi masalah psikologis atau meningkatkan kemampuan secara psikologis.<sup>1</sup> Salah satu model psikoterapi yang sangat penting diterapkan untuk mengatasi kompleksitas problem psikologis di era modern adalah psikoterapi berbasis agama yang tak hanya menjadi solusi untuk mengatasi masalah psikologis, tetapi juga penyimpangan dan disorientasi tentang hakikat kehidupan yang menjadi masalah utama masalah psikologis seseorang.<sup>2</sup>

Psikoterapi berbasis agama tak hanya memberikan intervensi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan spiritualitas seseorang. Hal ini dikarenakan esensi agama sebagai "*way of life*" yang menuntun manusia untuk menjalani kehidupannya, sekaligus solusi untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya baik yang bersifat material ataupun spiritual.<sup>3</sup> Kedua substansi tersebut baik yang bersifat material maupun spiritual penting harus terintegrasi satu sama lain, sehingga seseorang dapat menjadi manusia yang utuh dan sempurna.<sup>4</sup> Manifestasi unsur

<sup>1</sup> Norman D. Sundberg, Allen A. Winebarger, and Julian R. Taplin, *Psikologi Klinis, Perkembangan Teori, Praktik, Dan Penelitian*, ed. Helly Prajitno Soetjipto and Sri Mulyantini Soejipto, 4th ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 187.

<sup>2</sup> Luluk Indarinul Mufidah, "Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern," *Jurnal Lentera* 1, no. 2 (2015): 181–96.

<sup>3</sup> Enung Asmaya, "Hakikat Manusia Dalam Tasawuf Al-Ghazali," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (June 30, 2018): 129.

<sup>4</sup> Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992), 104.

material manusia berupa tubuh, beserta organ dalamnya, sedangkan unsur spiritual termanifestasi sebagai jiwa manusia yang terdiri dari hati, ruh, nafsu, dan akal. Kedua unsur tersebut memiliki kebutuhannya masing-masing, namun sering kali seseorang lupa untuk memberikan asupan terhadap unsur spiritual atau rohaninya.<sup>5</sup> Defisiensi asupan terhadap unsur spiritual inilah yang menyebabkan seseorang mengalami masalah psikologis, dan psikoterapi berbasis agama menawarkan solusi terhadap masalah spiritual tersebut.

Salah satu solusi yang ditawarkan agama untuk mengatasi masalah psikologis dan spiritualitas adalah dengan metode penyucian jiwa/diri yang dalam agama Islam disebut “*tazkiyah al-nafs*”, sedangkan dalam agama Buddha disebut “*hasta ariya magha*”. Metode penyucian jiwa yang diajarkan dalam kedua agama tersebut ditempuh melalui praktik tertentu yang dalam agama Islam dikenal dengan “*zikir*”, sedangkan dalam agama Buddha dikenal dengan “*samadhi*”. *Zikir* dan *samadhi* tak hanya diimplementasikan untuk meningkatkan kesehatan secara spiritual/rohani, sebab keduanya juga membawa dampak positif untuk mengatasi ataupun mencegah berbagai masalah psikologis, seperti rasa takut, khawatir, stres, dan depresi.<sup>6</sup> Implikasinya *zikir* dan *samadhi* tak hanya menjadi sarana eskalasi spiritualitas seseorang, tetapi juga telah bertransformasi menjadi sarana psikoterapi berbasis agama untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini mengaplikasikan metode komparatif berjenis penelitian kualitatif dengan model penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini mengacu pada studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.<sup>7</sup> Terutama bacaan atau literatur yang berkaitan dengan judul penelitian yang diteliti, yakni tentang “*Zikir dan Samadhi Sebagai Sarana Psikoterapi*” baik literatur yang bersumber dari agama Islam atau agama Buddha, bahkan juga bersumber dari ilmu psikologi. Studi komparatif pada penelitian ini berfokus pada perbandingan objek material yang dikaji yakni *zikir* dalam agama Islam dan *samadhi* dalam agama Buddha, di mana kedua praktik tersebut memiliki beberapa distingsi dan juga korelasi yang perlu dikaji secara holistik dan komprehensif.

Instrumen analisis terhadap distingsi dan korelasi antara praktik *zikir* dan *samadhi* sebagai sarana psikoterapi dianalisis menggunakan teori psikoterapi yang relevan dengan konsepsi psikoterapi berbasis agama, yaitu teori Gestalt. Psikoterapi Gestalt adalah pendekatan eksistensial/humanistik yang ditemukan oleh fredrick (fritz) perlis

<sup>5</sup> Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghazali* (Bandung: Pustaka, 1987), 131.

<sup>6</sup> Aisyatin Kamila, Uin Sunan, and Kaliaga Yogyakarta, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (June 30, 2020): 40.

<sup>7</sup> M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), 27.

pada konseling dan psikoterapi sangat memperhatikan kemampuan organisme untuk berkembang dan menentukan tujuannya.<sup>8</sup> Psikoterapi Gestalt berpusat pada konsep kontak, yang mengacu pada pengakuan sadar akan hubungan seseorang dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.<sup>9</sup> Model psikoterapi ini menekankan kesadaran seseorang akan dirinya sendiri, yang kemudian beranjak kepada realitas di luar dirinya memiliki korelasi yang inheren dengan orientasi zikir dan *samadhi* yang meningkatkan aspek spiritualitas seseorang dengan lebih mengenal dirinya secara mendalam, kemudian direalisasikan pada perilaku, dan persepsi seseorang dengan realitas di luar dirinya. Teori inilah yang digunakan peneliti untuk menganalisis psikoterapi zikir dan *samadhi* dalam penelitian ini.

Penelitian ini berangkat dari intensi untuk mengkomparasi antara praktik zikir dalam agama Islam dan *samadhi* dalam agama Buddha sebagai sarana psikoterapi. Berdasarkan intensi tersebut penulis merumuskan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan komparasi tersebut: *Pertama*, apa pengertian dari psikoterapi, zikir, dan *samadhi*?; *Kedua*, bagaimana perbandingan implementasi zikir dan *samadhi*?; *Ketiga*, apa saja implikasi zikir dan *samadhi* sebagai sarana psikoterapi?. Ketiga pertanyaan tersebut menjadi arah dan acuan peneliti untuk melakukan eksplorasi data, serta penting untuk dieksplorasi jawabannya agar dapat memahami urgensi psikoterapi berbasis agama di era modern ini, khususnya psikoterapi zikir dan *samadhi*.

## PENGERTIAN PSIKOTERAPI, ZIKIR, DAN SAMADHI

Istilah “psikoterapi” berasal dari dua kata, yakni “psiko” dan “terapi.” Psiko diartikan sebagai jiwa atau mental, sedangkan terapi adalah penyembuhan atau usada. Secara harfiyah psikoterapi disebut usada jiwa atau usada mental. Definisi psikoterapi memiliki banyak pengertian sehingga sulit didefinisikan dengan tepat, hanya saja Psikoterapi adalah metode komunikasi terstruktur yang melibatkan dua atau lebih individu. Satu individu adalah seorang profesional, yang disebut sebagai penolong, sedangkan individu lainnya adalah orang yang mencari bantuan, yang kadang-kadang dikenal sebagai orang yang ditolong. Penting untuk digarisbawahi bahwa tujuan dari hubungan mereka adalah untuk memfasilitasi transformasi atau pemulihan.<sup>10</sup> Dengan kata lain psikoterapi merupakan sebuah proses pengobatan atau penyembuhan gangguan kejiwaan (psikopatologi) dengan terapi secara sadar ataupun di bawah alam sadar seseorang.

Pengaplikasian psikoterapi dalam media pengobatan jiwa, memunculkan beragam teori-teori yang dipraktikkan oleh para psikoterapis. Beberapa teori yang muncul

<sup>8</sup> Subandi, *Psikoterapi, Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), 90.

<sup>9</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 147.

<sup>10</sup> Subandi, *Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, 2.

dikategorisasikan ke dalam tiga kategori, diantaranya: *Pertama*, terapi psikoanalitik sebagai pendekatan psikodinamika yang berlandaskan pada motivasi tak sadar dan rekonstruksi kepribadian. *Kedua*, terapi humanistik yang berorientasi eksperiensial, dan relasi yang berlandaskan psikologi humanistik. *Ketiga*, terapi kognitif yang berorientasi pada tingkah laku, rasional-kognitif, dan tindakan.<sup>11</sup> Pada penelitian ini teori psikoterapi Gestalt yang merupakan bagian dari teori humanistik digunakan oleh peneliti untuk menganalisis implementasi dan implikasi psikoterapi zikir dalam agama Islam dan *samadhi* dalam agama Buddha.

Zikir secara etimologis berasal dari kata “*dzakara*” yang berarti mengingat, memahami, dan membimbing pengetahuan.<sup>12</sup> Zikir adalah lafadz atau bacaan suci untuk mengingat Allah, yang seperti melafalkan atau membaca bacaan suci yang membantu seseorang mengingat Allah.<sup>13</sup> Intensi zikir adalah untuk membawa perubahan besar pada sifat dasar seseorang, mengarahkan fokus seseorang dari dunia yang dicintai ke alam akhirat yang sebelumnya terabaikan.<sup>14</sup> Pengertian secara etimologi tersebut menunjukkan bahwa zikir berkaitan dengan aspek spiritual seseorang yang terkoneksi kepada Tuhanya dengan berserah diri, sehingga terjadi pengalihan konsentrasi jiwanya dari alam materi menuju alam mistis atau gaib.

Definisi zikir secara terminologis/istilah menurut al-Ghazali merupakan sarana untuk memajukan pengetahuan ilmiah berdasarkan analisis dari tindakan zikir individu dalam pikiran. Zikir juga dapat menjadi pelopor terhadap dunia metafisika atau gaib, pembawa keberuntungan, serta menjadi perlindungan dan pelatih ketakutan.<sup>15</sup> Selain dari pada itu, terdapat beberapa redaksi yang berbeda mengenai definisi zikir dalam Islam, seperti pendapat Hasan al-Banna yang menyatakan bahwa setiap apapun yang dilakukan atas dasar untuk yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua pikiran atau ingatan yang mendekatkan manusia dengan Tuhanya adalah berzikir.<sup>16</sup> Kemudian redaksi dari Ibnu Hajar al-Asqalani yang mendefinisikan zikir dengan lafadz yang disunahkan untuk banyak membacanya, seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *tahlil*, *basmallah*, *hasballah*, *istighdar*, dan

<sup>11</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 7th ed. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), 6–7.

<sup>12</sup> Totok Jumantoro, *Kamus Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012), 34. Lihat juga Roni Ismail, *Menuju Hidup Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2009), 36; lihat juga Roni Ismail, *Menuju Muslim Rahmatan Lil'Alamin*, (Yogyakarta: Suka Press, 2016), 22.

<sup>13</sup> Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 1st ed. (Jakarta: Sri Gunting, 2008), 1.

<sup>14</sup> Rahmat Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa,” *Mawa’Izb: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 94, <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

<sup>15</sup> Tri Anggaini et al., “Zikir Dalam Perspektif Buddha Dan Islam,” *Akademika: Jurnal Keagamaan Dan Pendidikan* 18, no. 2 (2022): 146.

<sup>16</sup> Kamila, Sunan, and Yogyakarta, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 41.

lain sebagainya.<sup>17</sup> Secara praktikal zikir menekankan aspek spiritualitas seseorang baik yang dilakukan secara lisan ataupun hati.

Klasifikasi zikir secara umum terbagi menjadi dua, yakni: berzikir dengan lisan dan berzikir dengan hati. Zikir yang dilakukan dengan lisan dan juga hati secara bersamaan adalah zikir yang afdal. Jika zikir hanya sebatas diucapkan saja melalui lisan, maka itu hanyalah sebuah proses mengingat seaja, namun belum dapat dianggap sebagai zikir yang koheren jika pikiran terlalu sempit atau tidak fokus, karena hatinya tidak ikut berzikir.<sup>18</sup> Namun, sebagian ulama tasawuf mengkategorisasikan zikir menjadi tiga, yakni: Zikir lisan, zikir kalbu (hati) dan zikir *sir* (rahasia). Zikir *sir* disebut juga zikir isyarat dan nafas, yang hanya berbunyi “Hu”, dimaksudkan demikian karena zikir tersebut bersifat rahasia, yang tak mampu diuraikan dengan lidah, ataupun dilukiskan dengan kata-kata.<sup>19</sup> Walaupun demikian segala bentuk zikir, baik lisan, hati, maupun rahasia bertujuan untuk mengeskalasi spiritualitas seseorang.

Adapun pengertian *samadhi* atau *bhavana* (dalam bahasa Pali) berkaitan dengan perkembangan mental. Perkembangan mental yang dimaksud adalah perkembangan pikiran secara luas, yang berorientasi pada pembersihan pikiran dan jiwa dari ketidakmurnian dan gangguan, seperti nafsu., kebencian, niat buruk, dll.<sup>20</sup> Sang Bhagava menjelaskan bahwa konsentrasi yang termotivasi secara moral akan memberikan manfaat dan keuntungan yang besar. Oleh karena itu, anak-anak dan orang dewasa yang berpartisipasi dalam pekerjaan yang termotivasi secara etis akan mendapatkan banyak manfaat dan terlindung dari efek yang merugikan.<sup>21</sup> Konsentrasi yang dimaksud adalah pengendalian dan pengembangan pikiran dan kekuatan batin yang ditujukan pada satu objek. Dalam arti luas, *samadhi* adalah suatu tingkat pemusatan pikiran yang bersatu dan tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur lainnya.<sup>22</sup> Oleh karena itu, konsentrasi merupakan satu hal yang penting dan krusial bagi seserong yang ingin melakukan *samadhi*.<sup>23</sup>

---

<sup>17</sup> Anggaini et al., “Zikir Dalam Perspektif Buddha Dan Islam,” 47.

<sup>18</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 1–2.

<sup>19</sup> Rudy Haryanto, “Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam,” *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 352–352.

<sup>20</sup> Hadion Wijoyo and Julia Surya, “Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru,” *School Education Journal Pgsd Fip Unimed* 10, no. 2 (2020): 121–22.

<sup>21</sup> Hadion Pranata, Joni; Wijoyo, “Meditasi Cinta Kasih Untuk Mengembangkan Kepedulian Dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini,” *Jurnal Maitreyawira* 1, no. 2 (2020): 9.

<sup>22</sup> Singgih Basuki, *Ajaran, Praktik, Dan Lembaga Agama Buddha*, 1st ed. (Yogyakarta: SUKA Press, 2018), 108.

<sup>23</sup> Roni Ismail, dkk (eds.), *Agama-Agama Dunia*, (Yogyakarta: Jur. Perbandingan Agama, 2012).

Intensi utama *samadhi* dalam ajaran Buddha berfokus pada pengembangan konsentrasi murni, yang mengarah pada pengembangan kesadaran yang lebih tinggi, kejernihan, dan penerimaan terhadap kenyataan. Pernyataan ini menyoroti gagasan bahwa hidup ini bersifat sementara, dan jika seseorang tidak dapat mempertahankan kesadaran dan fokus pada saat tertentu, mereka tidak hanya kehilangan sesuatu yang berharga tetapi juga gagal memanfaatkan kesempatan untuk maju dan berkembang.<sup>24</sup> Fakta tersebutlah yang menjadikan *samadhi* sebagai seni untuk memberdayakan diri dan meningkatkan aspek spiritualitas yang memerlukan konsentrasi penuh. Urgensi tersebut dikarenakan konsentrasi sebagai anak tangga untuk mencapai *samadhi*, walaupun pada awalnya akan membuat seseorang gelisah, seperti halnya menaiki tangga, namun tatkala sudah mahir ber-*samadhi* dapat dilakukan secara luas baik dalam keadaan berdiam diri atau bahkan saat beraktivitas.<sup>25</sup> Oleh karenanya, implikasi *samadhi* terhadap orang yang sudah mahir melakukannya memberikan dampak pada peningkatan konsentrasi dan fokus dalam setiap elemen kehidupan yang dijalani.

## PERBANDINGAN IMPLEMENTASI ZIKIR DAN SAMADHI

Konsep diri atau *nafs* dalam antara Islam memiliki korelasi dalam peningkatan spiritual. Dalam perspektif Islam, manusia memiliki berbagai kecenderungan yang bersifat baik ataupun buruk, yang baik disebut “*nafs al-muthmainnah*” sedangkan yang buruk disebut “*nafs al-ammarah*”. Berbagai penelitian dan observasi terhadap zikir dan *samadhi* mengajarkan manusia untuk mengatur “*nafs ammarah*” atau jiwa yang negatif, dan mengembangkan “*nafs al-muthmainnah*” sebagai jiwa yang positif yang dalam Islam disebut dengan ajaran tasawuf.<sup>26</sup> Sedangkan dalam spiritualitas agama Buddha terdapat ajaran *Cattari Ariyasaccani* (empat kebenaran tertinggi) yang membimbing para penganutnya untuk melalui *Ariya Attangika Magga* (delapan jalan kebenaran), dimana ajaran tersebut menuntun penganutnya untuk mengakhiri *dukkha* (penderitaan) agar sampai pada *nibbana* (kebahagian tertinggi).<sup>27</sup> Ajaran tasawuf dalam Islam dan empat kebenaran tertinggi dalam Buddha menuntun manusia ke puncak eskalasi spiritualnya dengan mencapai kebahagiaan akhirat menurut agama Islam dan *nibbana* menurut agama Buddha.

---

<sup>24</sup> Siti Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, and Muhammad Aqila, “Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha,” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 14, no. 2 (2019): 274–75, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan>.

<sup>25</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri, Meditasi Dan Reiki* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 51–52.

<sup>26</sup> Audah Mannan, “Esensi Tasawuf Akhlaki Di Era Modernisasi,” *Aqidah-Ta : Jurnal Ilmu Aqidah* 4, no. 1 (2018): 38.

<sup>27</sup> Samsul Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism* (Bogor: Pustaka Amma Alamia, 2019), 5–6.

Konsentrasi ajaran kedua agama pada spiritualitas yang merupakan esensi terpenting dalam diri manusia menjadikan ajaran tersebut dipelajari dan diperaktikkan secara masif. Konsepsi spiritualitas yang diajarkan oleh kedua agama diimplementasikan melalui sebuah proses zikir yang merupakan bacaan yang suci untuk mengingat Allah yang diucapkan secara lisan dan hati<sup>28</sup>, dan proses *samadhi* yakni latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian sehingga terkonsentrasi.<sup>29</sup> Kedua konsep tersebut memfokuskan seseorang untuk meningkatkan diri melalui pintu spiritual yang menuju berbagai dimensi-dimensi dalam dirinya, salah satunya adalah improvisasi diri pada aspek psikologis. Dengan demikian, zikir dan *samadhi* tak hanya meningkatkan aspek spiritualitas, tetapi juga menjadi sarana pengembangan aspek psikologis, jika diimplementasikan dengan benar.

### ***Implementasi Zikir dalam Agama Islam***

Secara umum zikir dilakukan oleh setiap umat Islam, namun pendalamannya secara khusus diaktualisasikan oleh para sufi<sup>30</sup> yang memperdalam ajaran ilmu tasawuf. Para sufi memfokuskan konsep dasar ajaran ilmu tasawuf pada tiga hal, yaitu: Hati, diri, dan ruh. Hati yang dimaksud adalah hati spiritual yang karenanya orang baik dan tulus disebut sebagai “orang yang memiliki hati”, sedangkan seseorang yang tidak memiliki simpati terkadang disebut sebagai “tidak berperasaan”. Pandangan psikologi Sufi, meyakini bahwa hati memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan yang paling dalam. Inilah sebabnya mengapa para Sufi berusaha keras untuk mengembangkan hati yang lembut dan berempati, sekaligus memelihara kemampuan intelektual hati.<sup>31</sup>

Aspek selanjutnya, yakni pelatihan diri atau *nafs* yang menjadi aspek penting dari ajaran tasawuf, dimana pada diri ini memiliki *id eros* (jiwa pembangun) dan *id thanatos* (jiwa perusak). *Id eros* adalah yang membangun disebut dengan dorongan-dorongan positif, sedangkan *id thanatos* adalah dorongan atau motif untuk melakukan kerusakan.<sup>32</sup> Pandangan psikologi Sufi mengenai diri, jiwa, atau nafs dianggap sebagai elemen psikologis utama yang merupakan musuh terbesar manusia sekaligus aset yang sangat berharga. Tingkat terendah diwakili oleh *nafs ammarah*, yang mencakup kekuatan batin dalam

<sup>28</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 1.

<sup>29</sup> Adya Baskara, Helly P Soetjipto, and Nuryati Atamimi, “Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi,” *Jurnal Psikologi* 35, no. 2 (2008): 105.

<sup>30</sup> Kata “sufi” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai orang yang memiliki pengetahuan tentang tasawuf dan mahir dalam suluk. Istilah “Sufi” berasal dari kata “Suffah,” yang mengacu pada pakaian yang terbuat dari bulu domba. Perbandingan metaforis ini menunjukkan bahwa para sufi, dalam pengabdian mereka kepada Allah Swt, menunjukkan sikap rendah hati dan tunduk, seperti kain wol yang terbentang. Beberapa orang berpendapat bahwa nama “Sufi” mungkin berasal dari kata Yunani “Sofia”, yang diterjemahkan menjadi “Kebijaksanaan atau filosofi”. (Lihat: M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, *Jurnal Walisongo*, Vol. 20, No. 02, 2012)

<sup>31</sup> Robert Frager, *Psikologi Sufi*, 1st ed. (Jakarta: Zaman, 2014), 32.

<sup>32</sup> Asmaya, “Hakikat Manusia Dalam Tasawuf Al-Ghazali,” 130.

diri seseorang yang menghalangi individu untuk memulai perjalanan spiritual atau mendorong mereka untuk terlibat dalam tindakan tidak bermoral.<sup>33</sup> Tingkat tertinggi dari diri adalah *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang atau murni), yang merupakan kebalikan dari diri yang lalim. Diri ini berusaha untuk mengembangkan takwa, yang merupakan kombinasi dari kualitas-kualitas yang menahan diri yang lalim agar tidak tertipu dan melepaskan semua rintangan di jalan menuju ridha Allah.<sup>34</sup>

Kemudian, ruh yang menurut al-Farabi, ruh itu bersifat rohani bukan materi yang berarti jiwa mempunyai substansi yang berbeda dari jasad atau tubuh. Jiwa manusia berasal dari alam ilahi, sedangkan jasad berasal dari alam *khalq*, sehingga dengan adanya ruh dalam itu tubuh manusia dapat bergerak dan berpikir menentukan arah melangkah.<sup>35</sup> Secara jasmaniah, ruh adalah tubuh non-materi yang bermula di dalam hati dan mampu melihat cahaya-cahaya ilahi Allah Swt. Ruh berfungsi sebagai wadah bagi Allah Swt untuk bermanifestasi tanpa penghalang.<sup>36</sup> Ruhaniyah menjadikan manusia mempunyai sifat rabbaniyah yang cenderung kekal abadi, sehingga ruh bersifat abadi, tidak mengalami kematian seperti tubuh.<sup>37</sup> Manifestasi ruh yang berbentuk non-materi menjadikan ruh sebagai esensi motorik pada tubuh sebagai unsur material manusia.

Terakhir, al-Ghazali menambahkan akal sebagai aspek rohani juga menjadi fokus dalam ilmu tasawuf yang diartikan sebagai intelegensi atau daya berpikir.<sup>38</sup> Peran akal adalah sebagai dewan eksekutif yang memiliki wewenang untuk mengatur, mengkoordinir, sekaligus menentukan arah tindak perilaku seseorang.<sup>39</sup> Manifestasi akal dalam bentuk jasmaniahnya sering artikan sebagai otak yang merupakan perangkat fisik yang digunakan oleh pikiran manusia untuk membentuk sikap, emosi, persepsi, antisipasi, dan hasil sesuai dengan keinginan dan niat seseorang. Otak dibagi menjadi dua struktur utama: otak bagian atas, yang bertanggung jawab atas fungsi intelektual dan tugas sehari-hari, sedangkan otak bagian bawah, yang mengatur emosi, sikap, dan naluri pada tingkat bawah sadar.<sup>40</sup> Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kendali atas akal atau otak sangat penting karena ia menentukan persepsi dan emosi individu.

Keempat aspek dasar dalam ajaran tasawuf tersebut (hati, diri, ruh, dan akal) sebagai orientasi bagi seseorang untuk mencapai penyucian spiritualitasnya yang merupakan tujuan utama dari ajaran tasawuf. Intensi ajaran tasawuf tersebut disebut *tazkiyah al-*

<sup>33</sup> Frager, *Psikologi Sufi*, 34.

<sup>34</sup> Asmaya, "Hakikat Manusia Dalam Tasawuf Al-Ghazali," 130.

<sup>35</sup> Hasimsyah Nasution, *Filsafat Islam* (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999), 39.

<sup>36</sup> Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," 343.

<sup>37</sup> Dedi Sahputra, "Elemen-Elemen Psikologi Dalam Al-Qur'an Studi Tentang Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, Dan Fitrah," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2019): 66.

<sup>38</sup> Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, 131.

<sup>39</sup> Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," 94.

<sup>40</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 113–14.

*nafs* (penyucian diri) yang dalam arti ringkasnya adalah untuk membersihkan diri dari syirik, bersama dengan perilaku yang terkait seperti riya, sompong, dan ujub. Hal ini melibatkan internalisasi prinsip-prinsip tauhid dan terlibat dalam perbuatan yang benar-benar didedikasikan dari untuk Allah, sambil mengikuti ajaran dan praktik sunah Nabi Muhammad Saw.<sup>41</sup> Hal tersebut direalisasikan dengan amal-amal perbuatan yang memberikan implikasi pada jiwa secara langsung, seperti: Shalat, zakat, puasa, haji, dan zikir.

Refleksi dari amalan-amalan tersebut memiliki implikasi yang konstan pada jiwa selama praktisinya memahami esensi dari amalan-amalan tersebut. Shalat memiliki kemampuan untuk membersihkan jiwa dari kesombongan kepada Allah dan berfungsi sebagai pengingat untuk terus mengikuti ajaran-Nya. Zakat dan infak memiliki kemampuan untuk membersihkan jiwa dari ketamakan dan kesederhanaan, sekaligus berfungsi sebagai pengingat bahwa Allah adalah pemilik tertinggi dari semua harta. Puasa berimplikasi pada pengendalian syahwat perut dan kemaluhan, sehingga dengan demikian dapat menjadi media untuk memurnikan jiwa. Haji berimplikasi pada pembiasaan diri untuk menjauhi *rafats* (kata-kata jorok), perbuatan fasik, berbantah-bantah, dll. Adapun zikir berimplikasi pada pendalaman tauhid dan iman, sehingga jiwa bisa dapat mencapai derajat penyucian tertinggi.<sup>42</sup>

Zikir adalah praktik kebaktian yang sangat penting bagi para Sufi, yang bertujuan untuk mengembangkan spiritualitas dan mencapai hubungan yang mendalam dengan Allah Swt. Implementasi zikir dalam ajaran tasawuf mengandung makna yang sangat luas, seperti makna zikir itu sendiri (baik zikir lisan, hati, ataupun nafas), tawajuh, tafakur, dan ada yang menyatakannya dengan istilah *muraqobah* yang terkenal di kalangan para sufi tarekat Naqsyabandiyah.<sup>43</sup> Pemaknaan zikir secara luas tersebut secara tidak langsung memaparkan makna bahwa zikir tidak hanya *tahlil, tahmid, dan takbir*, tetapi juga segala aspek perbuatan yang membuat diri seseorang ingat kepada Allah baik itu secara lisan, hati, nafas, atau bahkan pikiran.

Pengintegrasian antara zikir dan tafakur (pikir) adalah pasangan yang dapat membuka pintu hati manusia untuk menerima ayat-ayat Allah, oleh karena itu tafakur termasuk sarana penyucian jiwa, “*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (yaitu) Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi*” (Q.S Ali Imran: 190-191). Dari *nash* tersebut, dapat dipahami bahwa kesempurnaan

<sup>41</sup> Said Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, 2nd ed. (Yogyakarta: Mutiara Media, 2022), 212.

<sup>42</sup> Hawwa, 39.

<sup>43</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 11.

akal tidak akan tercapai kecuali dengan pertemuan zikir dan pikir manusia.<sup>44</sup> Oleh karena itu, seseorang yang melakukan perjalanan menuju Allah akan berusaha untuk mengembangkan zikir dan kontemplasi di dalam dirinya, dengan menyadari pentingnya kedua praktik tersebut dalam memurnikan jiwa.

Melalui penjelasan mengenai implementasi zikir dalam agama Islam, dapat diuraikan step-step implementasi zikir secara ringkas bahwa aspek pertama dari zikir adalah niat (hati), motivasi (diri), penghayatan (ruh), intelektualitas (akal). Kemudian zikir dipraktikkan secara konsisten baik secara lisan (*tahlil, tasbih, tahmid, takbir, istighfar*, dll), hati, nafas, ataupun dengan bertafakur yakni mengintegrasikan zikir dan pikir yang kemudian diaplikasikan pada aktivitas sehari-hari. Aktualisasi yang demikian menjadikan seseorang dapat lebih memaknai hidupnya, dan memahami ayat-ayat Allah di muka bumi, sehingga dapat mencapai derajat penyucian jiwa tertinggi. Penyucian jiwa tersebutlah yang mengantarkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan tertinggi baik di dunia maupun di akhirat.

### ***Implementasi Samadhi dalam Agama Buddha***

Spiritualitas agama Buddha berupaya mengajarkan para penganutnya untuk merealisasikan empat kebenaran tertinggi, yakni; *dukkha, samudaya, nirodha*, dan *magga*. Kebenaran tertinggi pertama menyatakan bahwa kehidupan tidak lain kecuali *dukkha* (penderitaan dan kepedihan). Kebenaran tertinggi kedua mengajarkan bahwa asal-usul dari ketidakpuasan hidup adalah *tanha* yakni sebuah hasrat yang memenjarakan manusia dalam penderitaan yang tidak ada gunanya. Kebenaran tertinggi ketiga adalah *nirodha* yaitu konsep pelenyapan derita, melalui penaklukkan atas keinginan diri sendiri. Terakhir, kebenaran tertinggi yang keempat adalah *magga* yaitu jalan yang konkret untuk memperoleh *nibbana* melalui *majjhima patipada* atau jalan tengah yang terdiri dari delapan jalan kebenaran (*hasta arya magga*).<sup>45</sup> Mekanisme untuk mencapai empat kebenaran tertinggi tersebut, diajarkanlah sebuah metode yang disebut dengan *samadhi*.

*Samadhi* adalah metode kognitif untuk mengembangkan, memurnikan, dan membersihkan pikiran. Intensi utamanya adalah untuk memfasilitasi pencapaian pencerahan spiritual, mengurangi dampak kecemasan, mendorong ketenangan mental, dan mengungkapkan kebenaran mendasar tentang sifat keberadaan.<sup>46</sup> Menurut Buddha, *samadhi* dapat dipraktikkan dengan baik bila didahului oleh sila atau etika yang benar disebut “*hasta arya magga*”. Penerapan etika yang benar sebelum ber-*samadhi* dapat membuat seseorang lepas dari nafsu kasar dan jerat-jerat duniawi (*kama* “nafsu birahi”,

<sup>44</sup> Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, 132.

<sup>45</sup> Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism*, 5–9.

<sup>46</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, 1st ed. (Yogyakarta: Kanisius, 1995), 252.

*dwesha* “kebencian”, *moha* “kesilauan”) dan setelah meresap ke dalam dirinya kenyataan yang besar yaitu bahwa segala yang ada adalah fana dan tidaknya.<sup>47</sup> Prosesi delapan jalan kebenaran (*hasta arya magga*) dikategorisasikan ke dalam tiga tahap; pondasi etik (*sila*), disiplin mental (*samadhi*) dan kebijaksanaan (*panna*).<sup>48</sup> Setelah melalui tahapan pertama *sila*, barulah seseorang dapat menyediakan dirinya untuk melakukan *samadhi*.

Tahapan *samadhi* dibedakan dalam tiga tahap, yaitu: *Pertama, parikamma-bhawana* atau meditasi tahap persiapan. *Kedua, upacara-bhavana* atau meditasi tahap akses/ lingkungan yaitu tataran konsentrasi yang mendekati tetapi belum mencapai konsentrasi penuh. *Ketiga, appana-bhavana* atau meditasi penuh (*ecstatic concentration*) artinya sudah terbungkus dalam *jhana*, menikmati keheningan dan ketenangan mental yang terpusat (*Ekagatta*). Adapun jenis *samadhi* ini terbagi menjadi dua, yaitu: *Pertama*, meditasi pengembangan ketenangan batin “*samatta bhavana*” adalah metode melatih pikiran agar dapat mengembangkan konsentrasi. *Kedua*, meditasi pengembangan pandang terang “*vipassana bhavana*” yaitu proses melihat kodrat-kodrat benda secara batin yang kondisinya adalah *anicca-dhukka-anatta* atau *tilakhana* (tiga ciri kehidupan yang membebaskan individu dari *samsara*).<sup>49</sup> Seseorang yang berhasil menjadikan objek meditasinya pada *anicca-dhukka-anatta*, dapat mengantarkannya sampai pada kebijaksanaan yang tertinggi.

Kebijaksanaan yang dimaksud adalah *panna* yang mana bila seseorang telah berhasil mencapainya sebagai kebijaksanaan yang tertinggi, ia tidak akan terjerumus lagi ke dalamnya (penderitaan, dsb). Ibarat seorang anak kecil akan berulang-ulang mengejar bayangannya, selama ia belum sadar akan kekeliruannya, sehingga pada saat ia telah tersadar, ia tidak akan memedulikannya lagi.<sup>50</sup> Pencapaian seseorang pada aspek tertinggi tersebut memberikannya sebuah persepsi dan kekuatan batin untuk terhindar dari penderitaan, sehingga ia tak akan terjerumus lagi pada penderitaan tersebut.

Praktik *samadhi* memiliki beragam cara yang dipraktikkan oleh para praktisinya, namun secara umum praktik *samadhi* dilakukan melalui tahapan berikut: Relaksasi diri, sebagai persiapan batin untuk *samadhi*, menyesuaikan diri dengan memilih tempat yang sesuai agar mudah beradaptasi dengan tempat dan memilih sikap untuk ber-*samadhi*.<sup>51</sup> Sikap atau postur yang lebih disukai untuk *samadhi* mungkin berbeda berdasarkan kemampuan praktisi, tetapi biasanya, posisi yang optimal melibatkan duduk bersila di lantai, dengan kaki kanan diletakkan di atas kaki kiri. Tangan kanan harus bertumpu pada tangan kiri di pangkuhan. Sebagai alternatif, seseorang dapat mengambil posisi setengah

<sup>47</sup> Basuki, *Ajaran, Praktik, Dan Lembaga Agama Buddha*, 107.

<sup>48</sup> Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism*, 9.

<sup>49</sup> Basuki, *Ajaran, Praktik, Dan Lembaga Agama Buddha*, 108–109.

<sup>50</sup> Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism*, 12.

<sup>51</sup> Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda* (Jakarta: PT. Elex Media Komutindo, 2003), 17–22.

berbaring dengan kaki terlipat ke samping.<sup>52</sup> Model sikap *samadhi* lainnya selain sikap duduk bersila, bisa juga dilakukan dengan duduk selonjor, duduk lotus, duduk di atas kursi, atau bahkan dengan berdiri.<sup>53</sup> Ragam model sikap dalam ber-*samadhi* tersebut memberikan keringinan dan kemudahan sesuai kemampuan praktisnya.

Seseorang yang melakukan *samadhi* tentulah memiliki tujuan tertentu yang harus ia capai sebagai bentuk apresiasi atau buah hasil *samadhi*-nya. Intensi bagi seseorang yang ber-*samadhi* adalah sebagai bentuk upaya mereka untuk meningkatkan spiritualitasnya dengan memurnikan diri sehingga mencapai kebahagiaan tertinggi yang disebut *nibbana*. *Nibbana* berati kekosongan atau kebebasan mutlak atau kekosongan yang bersumber dari penghancuran total dan menyeluruh akan konsep diri.<sup>54</sup> Secara harfiah kekosongan yang dimaksud adalah lenyap, atau padam seperti padamnya Cahaya lilin yang tertiu angin yang mengilustrasikan padamnya nafsu keinginan hidup, keinginan menjadi pribadi untuk menikmati sensasi-sensasi baik di alam manusia ataupun di alam-alam lain.<sup>55</sup> Implikasi dari kekosongan tersebutlah yang melepaskan seseorang dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin.

Lalu, bagaimana konsepsi yang menyebutkan bahwa *nibbana* merupakan sebuah aspek kebahagiaan tertinggi. Menurut, Bhikku Buddhadasa kebahagian di dalam *nibbana* disebut *dharma-raga* (kenikmatan di dalam dharma) atau *dharma-nandi* (Kesenangan di dalam dharama). Interpretasi makna tersebut adalah bahwa *dharma-raga* tidaklah sama dengan kenikmatan yang bersifat inderawi, seperti; objek visual, suara, wewangian, rasa, dan sentuhan. Namun, kebahagiaan tersebut berasal dari *nibbana* (kekosongan) karena ia bersifat abadi.<sup>56</sup> Aspek keabadian dari *nibbana* tersebut yang menjadikannya sebagai kebahagiaan tertinggi, sebab ia melepaskan seseorang dari nafsu, hasrat yang melekat pada diri.

Esensi *samadhi* tersebut sangat penting bagi orang-orang yang melakoninya karena melakukan *samadhi* tanpa memahami esensinya adalah hal yang sia-sia, seperti orang yang melakukan perjalanan tanpa arah tujuan. Problem tersebut ditangani dengan belajar orientasi ber- *samadhi* terlebih dahulu yakni “*sila-samadhi-panna*”, sehingga dalam pengimplementasiannya seseorang mengerti arah tujuan untuk sampai pada esensi tertinggi yakni *nibbana* (puncak kebahagiaan). Pengimplementasian *samadhi* yang dibarengi dengan memahami esensinya menjadi jalan bagi para praktisi *samadhi* untuk mencapai puncak kemurnian spiritualitasnya.

<sup>52</sup> Maria Ulfah, Nur Octaviana, and Aqila, “Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha,” 277.

<sup>53</sup> Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, 24–26.

<sup>54</sup> Bhikku Buddhadasa, *The Truth of Nature, Tanya Jawab Dengan Bhikku Buddhadasa Tentang Ajaran Buddha* (Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2006), 70.

<sup>55</sup> Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism*, 7.

<sup>56</sup> Buddhadasa, *The Truth of Nature, Tanya Jawab Dengan Bhikku Buddhadasa Tentang Ajaran Buddha*, 73–74.

## **Komparasi Zikir dalam Ajaran Islam dan Samadhi dalam Ajaran Buddha**

Asumsi orang-orang pada umumnya yang menyebutkan bahwa zikir dan *samadhi* merupakan satu hal yang sama. Berangkat dari pengimplementasian zikir dan *samadhi* yang menunjukkan adanya korelasi dan distingsi antara kedua model sarana eskalasi spiritual tersebut. Zikir berimplementasi sebagai sarana untuk penyucian jiwa sekaligus sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, yang dipraktikkan oleh orang muslim pada umunya dan kaum sufi secara khusus.<sup>57</sup> Sebagaimana *samadhi* yang menjadi model pelatihan diri untuk meningkatkan spiritualitas dengan menyulap seseorang dari yang buruk menjadi lebih baik hingga mencapai puncak kemurnian spiritualitasnya atau kebahagiaan yang menjadi destinasi dari upaya *samadhi*-nya.<sup>58</sup> Faktor tersebutlah yang melatar belakangi asumsi bahwa ada korelasi dan distingsi antara zikir dan *samadhi*.

Korelasi antara zikir dan *samadhi* berdasarkan faktor utama kedua model praktik tersebut yang berimplikasi pada aspek spiritual seseorang. Kedua model praktik tersebut juga memiliki kemiripan dalam beberapa faktor yang melatar belakangi faktor utama tersebut, diantara: *Pertama*, zikir dan *samadhi* sama memerlukan fokus atau konsentrasi sebagai tangga untuk mencapai puncak spiritualitasnya.<sup>59</sup> *Kedua*, praktik zikir dan *samadhi* dilakukan dengan konsistensi sebagai pembiasaan diri untuk senantiasa meningkatkan aspek spiritualitasnya secara kontinu.<sup>60</sup> *Ketiga*, praktik zikir dan *samadhi* dapat dilakukan secara lisan dan hati untuk meningkatkan aspek kesadaran diri terhadap hal-hal positif pada realitas kehidupannya, serta aspek spiritualitasnya yang berdampak pada persepsi dan perilakunya.<sup>61</sup>

*Kelima*, zikir dan *samadhi* menjadi sarana untuk relaksasi mental dan pemurnian spiritual. Pemurnian spiritual di dalam islam disebut dengan *tazkiyah al-nafs*, sedangkan dalam ajaran Buddha disebut dengan *nibbana* (kekosongan) yang memurnikan diri dari nafsu, hasrat, dan keinginan inderawi.<sup>62</sup> *Keenam*, sebagai nutrisi spiritual yang memberikan asupan pada ruh (jiwa), dimana konsepsi tersebut berangkat dari salah satu ajaran tasawuf berfokus pada aspek penyeimbangan ruh.<sup>63</sup> *Ketujuh*, zikir dan *samaadhi*

<sup>57</sup> Kamila, Sunan, and Yogyakarta, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

<sup>58</sup> Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatakan Kehidupan Anda*, 77.

<sup>59</sup> Krishna, *Seni Memberdaya Diri, Meditasi Dan Reiki*, 51; Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali," *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (July 1, 2017): 90, <https://doi.org/10.32923/MAW.V8I1.699>.

<sup>60</sup> Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," 352; Krishna, *Seni Memberdaya Diri, Meditasi Dan Reiki*, 51.

<sup>61</sup> Hidayat, *Spirituality and Holiness in Buddhism*, 12; Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," 94.

<sup>62</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, 252; Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, 39; Buddhadasa, *The Truth of Nature, Tanya Jawab Dengan Bhikku Buddhadasa Tentang Ajaran Buddha*, 73.

<sup>63</sup> Frager, *Psikologi Sufi*, 191.

yang diintegrasikan dengan pikir (tafakur) berimplikasi pada peningkatan *intelektensi* seseorang. Hal tersebut dikarenakan zikir dan *samadhi* melatih konsentrasi pada diri, sehingga berimplikasi pada keseimbangan antara emosi dan persepsi, dengan keputusan dan perilaku.<sup>64</sup> Beberapa faktor tersebut diringkas oleh peneliti menunjukkan adanya korelasi antara zikir dan *samadhi*.

Adapun, distingsi antara zikir dalam ajaran Islam dengan *samadhi* dalam ajaran Buddha terletak pada perbedaan latar belakang konteks budaya dan doktrin agama dari kedua praktik tersebut. Secara terminologi, *samadhi* memiliki makna yang luas dan sebagian besar merupakan bagian integral dari ritual agama, seperti halnya praktik zikir yang merupakan satu bagian kecil dari ritual agama Islam yang lainnya.<sup>65</sup> Secara praktikal, budaya mempengaruhi perbedaan praktik antara zikir dan *samadhi*, seperti zikir yang dilakukan oleh sufi yakni zikir yang dilakukan secara lahir dengan lisan (*tahlil*, dsb), maupun secara batin dengan hati dan nafas.<sup>66</sup> *Samadhi* yang dilakukan umat Buddha umumnya harus dalam keadaan tenang dan harus berkonsentrasi pada pikiran dan diri.<sup>67</sup> Perbedaan budaya tersebut menunjukkan adanya distingsi antara zikir dan *samadhi* secara praktikal bahwa zikir dapat dilakukan secara lahir maupun batin, namun *samadhi* utamanya hanya dilakukan secara batin.

Doktrin dari agama masing-masing juga mempengaruhi perbedaan antara zikir dan *samadhi* yang terletak pada aspek esensialnya. Perbedaan secara esensial antara praktik zikir dan *samadhi* ditunjukkan dengan perbedaan konsepsi kebahagiaan tertinggi antara kedua agama. Konsepsi zikir dalam Islam sebagai jalan untuk penyucian diri “*tazkiyah al-nafs*” untuk mencapai kebahagiaan tertinggi yang dalam doktrin ajaran Islam adalah mencapai tempat sedekat mungkin dengan Allah Swt berupa surga.<sup>68</sup> Adapun *samadhi* dalam agama Buddha merupakan sebuah jalan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi yang dalam agama Buddha disebut *nibbana* (kekosongan).<sup>69</sup> Selain itu, perbedaan esensial tersebut terdapat distingsi pada aspek lainnya yang berkaitan dengan doktrin agama, seperti; konsep pahala dan dosa, konsep tauhid (monoteisme), konsep kebahagiaan, dll.

Meskipun zikir dan *samadhi* berasal dari konteks budaya dan doktrin agama yang berbeda, keduanya menunjukkan banyak kesamaan dalam beberapa hal, seperti; tujuan dan manfaat dari keduanya. Kedua praktik ini sama-sama bertujuan untuk mengeskalasi kualitas mental dan spiritual seseorang, sehingga dapat berdampak pada kualitas hidupnya.

<sup>64</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 7–9.

<sup>65</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir, Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 235.

<sup>66</sup> Haryanto, “Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam,” 352.

<sup>67</sup> Basuki, *Ajaran, Praktik, Dan Lembaga Agama Buddha*, 108.

<sup>68</sup> Mannan, “Esensi Tasawuf Akhlaki Di Era Modernisasi,” 38.

<sup>69</sup> Buddhadasa, *The Truth of Nature, Tanya Jawab Dengan Bhikku Buddhadasa Tentang Ajaran Buddha*, 70.

Implikasi tersebutlah yang membawa banyak manfaat bagi kesehatan, baik kesehatan mental, jiwa, maupun raga.

## IMPLIKASI ZIKIR DAN SAMADHI SEBAGAI SARANA PSIKOTERAPI

Terlepas dari perbedaan konteks budaya dan doktrin agama yang melatar belakangi perbedaan antara zikir dan *samadhi*. Keduanya saling menyumbangkan beragam manfaat yang beraspek positif bagi para praktisinya. Efektivitas zikir dan *samadhi* memiliki spektrum yang sangat luas terhadap orang yang melakoninya. Spektrum tersebut meluas tak hanya pada aspek spiritual seseorang, bahkan menjangkau aspek psikologis secara ilmiah yang terefleksikan pada kehidupannya.<sup>70</sup> Tinjauan penelitian-penelitian ilmiah terhadap Implikasi dari efektivitas zikir dan *samadhi* pada para praktisinya, seperti; efek psikologis dan efek kognitif pada individu, bahkan menjadi sarana atau media psikoterapi.

### *Efek Psikologis Zikir dan Samadhi*

Zikir dan *samadhi* yang memiliki tak hanya membawa dampak positif pada aspek spiritual, namun juga dapat meningkatkan mental dan emosional seseorang. Testimoni yang dirasakan oleh para praktisinya mengindikasikan bahwa praktik zikir dan *samadhi* dapat menjadi sarana yang efektif untuk mencapai keseimbangan antara mental dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti merangkum beberapa implikasi atau efek psikologis zikir dan *samadhi* yang dapat membawa efek positif terhadap beberapa aspek pada diri seseorang, sebagai berikut:

Pertama, kontrol diri (*self control*) merupakan sifat psikologis yang secara konsisten berkembang dari masa bayi hingga dewasa. Biasanya, anak-anak tidak memiliki disiplin diri yang memadai, menyebabkan mereka mengekspresikan keinginan, pikiran, dan emosi mereka tanpa kendali.<sup>71</sup> Pengendalian diri atau *self control* tersebut mengacu pada kemampuan seseorang untuk menolak atau mengarahkan diri mereka sendiri ke arah kegiatan yang lebih bermanfaat ketika dihadapkan pada godaan dari luar. Dalam artian lain bahwa *self control* sebagai regulasi diri yang mengacu pada kapasitas individu untuk mengendalikan atau memodifikasi reaksi mereka terhadap rangsangan dan secara sadar mengalihkan perhatian dari kecenderungan perilaku yang tidak menyenangkan.<sup>72</sup> Aktualisasi pengendalian diri ini penting dilakukan, karena hal tersebut menjadi tolok ukur taraf kedewasaan sikap seseorang.

<sup>70</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 65.

<sup>71</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* Laura A. King (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010), 15.

<sup>72</sup> Agus Abdul Rahman, "Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Perilaku* 3, no. 2 (2019): 111, <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>.

Konsekuensi yang dihasilkan dari zikir dan *samadhi* pada proses kontrol diri (*self control*) dicapai melalui beberapa tahapan dalam ilmu psikologi menjadi tiga tahapan; pengenalan diri, pengendalian diri, dan kepercayaan diri. Pengenalan diri melibatkan pengakuan dan penerimaan terhadap berbagai atribut pribadi, termasuk kelemahan dan bakat, dengan cara yang positif dan konstruktif.<sup>73</sup> Pengenalan diri menjadi dasar bagi seseorang untuk mengendalikan dirinya, dan hal tersebut menjadi faktor utama yang memicu munculnya rasa kepercayaan diri pada seseorang.<sup>74</sup> Faktor *kontrol diri* tersebut selaras dengan orientasi zikir dan *samadhi* yang mengajarkan aspek pengenal seseorang akan dirinya sendiri sebagai tangga kebahagiaan spiritual.

*Kedua*, optimisme yang dalam praktik dihasilkan dari konsepsi berserah diri yang ada pada esensi zikir dan *samadhi*. Konsep berserah diri tersebut menanamkan rasa optimisme pada diri seseorang, dan mereduksi rasa pesimisme yang menjadi hambatan diri pada seseorang.<sup>75</sup> Optimisme tersebut dikuatkan dengan keyakinan seseorang yang menangkap esensi zikir dan *samadhi* bahwa ada kekuatan yang Maha Kuasa di luar batas kuasa dirinya sendiri, dan ada konsep kebahagiaan dibalik penderitaannya. Hal tersebutlah yang membuat zikir dan *samadhi* tak hanya menjadi sarana penguatan spiritual tetapi juga kekuatan emosional seseorang.

*Ketiga*, empati (memahami jiwa orang lain) menurut Goleman merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali keadaan orang lain atau peduli. Individu yang memiliki kapasitas empati lebih mahir dalam melihat isyarat sosial yang tersembunyi yang berkaitan dengan kebutuhan orang lain, sehingga memungkinkan mereka untuk merangkul perspektif lain secara lebih efektif, menunjukkan kepekaan terhadap emosi orang lain, dan menunjukkan keterampilan mendengarkan secara aktif.<sup>76</sup> Para peneliti barat yang melakukan penelitian terhadap orang yang tradisi spiritual timur, mendapatkan bahwa orang yang berzikir dan ber-*samadhi* memiliki kepekaan yang tinggi terhadap jiwa orang lain (*empathy*).<sup>77</sup> Kemampuan empati yang ditimbulkan dari zikir dan *samadhi* berasal dari intensi kedua praktik tersebut sebagai sarana penyucian jiwa dari kedengkian, kesombongan, kebencian terhadap orang lain.

*Keempat*, motivasi yang dalam ilmu psikologi didefinisikan sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk secara sukarela dan aktif menggunakan keterampilan, energi, dan waktu mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka dan memenuhi komitmen

<sup>73</sup> Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 20.

<sup>74</sup> *Ibid*, 37.

<sup>75</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 33.

<sup>76</sup> A Z Sarnoto, "Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar," *PROFESI* 3, no. 4 (2014): 64.

<sup>77</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 66–67.

mereka untuk mencapai harapan dan tujuan yang diinginkan.<sup>78</sup> Motivasi yang dipicu oleh aspek spiritualitas zikir dan *samadhi* berasal dari konsepsi kebahagiaan tertinggi yang ada pada kedua praktik tersebut. Kebahagiaan tertinggi tersebut menjadi destinasi para praktisi zikir maupun *samadhi* yang di dalam agama Islam konsepsi yang dimaksud adalah konsep surga, sedangkan konsepsi tersebut dalam agama Buddha disebut dengan *nibbana*. Faktor tersebut melatar belakangi timbulnya motivasi bagi seseorang yang mengarahkannya pada tindakan dan perilaku pada hal-hal yang positif.

### **Efek Kognitif Zikir dan Samadhi**

Zikir dan *samadhi* tak hanya memberikan efek psikologis pada diri seseorang, namun juga memberi dampak pada perkembangan kognitif bagi dirinya. Aspek kognitif dari zikir dan *samadhi*, dalam ilmu psikologi diartikan sebagai pendekatan yang menekankan bahwa perilaku adalah proses mental, dimana individu (organisme) aktif dalam menangkap, menilai, membandingkan dan menanggapi stimulus sebelum melakukan reaksi.<sup>79</sup> Psikologi kognitif biasa disebut sebagai ilmu pemrosesan informasi, berfokus pada akuisisi dan pemrosesan informasi oleh pikiran manusia. Ilmu ini menyelidiki bagaimana otak menyimpan dan memproses informasi, serta bagaimana individu terlibat dalam pemikiran, pemecahan masalah, dan aktivitas kognitif terkait.<sup>80</sup> Melalui psikologi kognitif diuraikan bahwa zikir dan *samadhi* berimplikasi pada beberapa aspek kognitif seseorang, sebagai berikut:

*Pertama*, kemampuan perceptual yang berasal dari cara seseorang untuk memersepsikan sesuatu. Persepsi adalah serangkaian proses yang kompleks di mana seseorang memperoleh dan memahami informasi sensorik. Interpretasi ini memungkinkan seseorang untuk mengasimilasi lingkungan dengan cara yang signifikan.<sup>81</sup> Proses persepsi didahului oleh proses penginderaan (mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit) sebagai alat penghubung individu dengan stimulus disebut proses sensoris yang kemudian stimulus tersebut oleh individu diorganisasikan dan diinterpretasikan sehingga individu menyadarinya, inilah yang disebut sebagai proses persepsi.<sup>82</sup> Implikasi zikir dan *samadhi* pada pembentukan persepsi seseorang mengarahkan pola pikir ke arah yang lebih positif dan memasuki nilai kontrol kesadaran yang lebih tinggi.<sup>83</sup>

<sup>78</sup> Sumanto, *Psikologi Umum: Untuk Mahasiswa, Dosen, & Masyarakat*, 1st ed. (Yogyakarta: Centerr of Academic Publishing Service, 2014), 168.

<sup>79</sup> *Ibid*, 6.

<sup>80</sup> Robert L. Solso, *Psikologi Kognitif*, 8th ed. (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2008), 10.

<sup>81</sup> Jonathan Ling & Jonathan Cat Ling, *Psikologi Kognitif*, ed. Rikard Rahmat & Adi Maulana (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2012), 5.

<sup>82</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, 5th ed. (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010), 99–100.

<sup>83</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 65–66.

*Kedua*, Pemecahan masalah adalah proses kognitif yang berfokus pada menemukan solusi untuk masalah tertentu dengan solusi yang lebih spesifik.<sup>84</sup> Permasalahan tersebut sangat bervariatif, mulai dari masalah kecil sehari-hari, masalah perekonomian, bahkan masalah yang berkaitan dengan nyawa. Dampak yang ditimbulkan oleh masalah tersebut membuat seseorang mengalami stres, depresi, sedih, dan frustrasi, sebab ia tak menemukan solusi dari permasalahannya. Pada umumnya tatkala seseorang mengalami problem yang demikian, kemudian ia beranjak untuk melakukan zikir atau *samadhi* mendapatkan sebuah relaksasi jiwa dan pikiran yang bertumpu pada nilai-nilai kepasrahan kepada Allah Swt sebagai entitas spiritual tertinggi.<sup>85</sup> Solusi permasalahan yang ditawarkan zikir dan *samadhi* bersifat trasenden, sehingga efektivitasnya tidak serta-merta berimplikasi secara nyata pada kehidupan seseorang, karena ia memerlukan kolaborasi antara daya spiritual dengan aksi nyata.

*Ketiga*, kreativitas dan aktualisasi diri adalah Aktivitas kognitif mengacu pada proses mental yang menghasilkan perspektif baru terhadap suatu masalah, tanpa dibatasi oleh pertimbangan praktis atau utilitas. Menurut konsep ini, proses kreativitas tidak hanya terbatas pada menghasilkan sesuatu yang praktis, meskipun sebagian besar individu yang kreatif sering kali menghasilkan produk, tulisan, atau teori yang bermanfaat.<sup>86</sup> Sebuah teori yang dikembangkan oleh Strenberg dan Lubart mengemukakan bahwa Teori kreativitas, yang mengikuti pendekatan multivariat, mengidentifikasi enam kualitas yang memengaruhi kreativitas atau aktualisasi diri seseorang. Elemen-elemen ini mencakup proses kecerdasan, gaya intelektual, pengetahuan, kepribadian, motivasi, dan lingkungan.<sup>87</sup> Kreativitas tidak hanya terdiri dari satu sifat, keahlian, maupun ketangkasan saja, tetapi merupakan kombinasi dari beberapa faktor yang dapat diidentifikasi dan dianalisis.

Beberapa penelitian mendapati bahwa zikir ataupun *samadhi* memiliki beberapa implikasi kognitif, seperti; berzikir menghasilkan suatu perubahan pada faktor kemandirian dan kreativitas berupa kedewasaan yang tif, perspektif yang integratif, giat, dan ulet. Berzikir juga dapat memahami sifat alami pengalaman-pengalaman dan kesehatan psikologis, sehingga zikir memiliki nilai pengobatan yang positif dan konstruktif.<sup>88</sup> Verifikasi yang dilakukan penelitian tersebut mengafirmasi efek-efek positif zikir atau *samadhi* dalam kreativitas atau aktualisasi diri seseorang.

*Keempat*, eskalasi intelegensi seseorang yang menjadi puncak dari efek kognitif zikir dan *samadhi*. Intelegensi memiliki tiga tipe menurut teori triarki yang dikemukakan oleh Stenberg (1983), yaitu intelegensi analitis, kreatif, dan praktis. Intelegensi analitis

<sup>84</sup> Solso, *Psikologi Kognitif*, 434.

<sup>85</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 54–55.

<sup>86</sup> Solso, *Psikologi Kognitif*, 444.

<sup>87</sup> *Ibid*, 447.

<sup>88</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 67–68.

secara kasar berhubungan dengan IQ yang memiliki korelasi dengan intelegensi kreatif yang berfokus pada menemukan, menyelidiki, menciptakan, dan membayangkan.<sup>89</sup> Adapun intelegensi praktis yang dirumuskan oleh Thurstone (1938) didasari pada tujuh faktor, yakni; kemampuan spasial, kecepatan perceptual, makna verbal, kefasihan verbal, kemampuan numerik, memori, dan penalaran induktif.<sup>90</sup>

Kecenderungan zikir atau *samadhi* untuk meningkatkan aspek kognisi atau intelegensi seseorang, bertumpu pada kekuatan spiritual yang menjadi esensi motorik pada diri seseorang yang menggerakkan, serta mengkoordinir tindakan, emosi, serta persepsi seseorang pada hal yang baik dan positif. Asumsi ini diafirmasi oleh pernyataan Ross (2005), yang menyatakan bahwa orang dengan kecerdasan tinggi cenderung memiliki kemampuan menolong diri sendiri yang superior. Caderblad (1995) mendukung pendapat bahwa orang dengan kecerdasan tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stres secara efektif dan menemukan solusi untuk kesulitan mereka.<sup>91</sup> Pengaplikasian zikir dan *samadhi* pada aspek kognitif memberi daya positif untuk meningkatkan intelegensi seseorang baik dalam pemecahan masalah, data berpikir, ingatan, tutur bahasa, dll.

Efek atau implikasi psikologis zikir dan *samadhi* yang didiagnosis pada dua aspek, yakni efek psikologis dan kognitif, menunjukkan bahwa zikir dan *samadhi* tak hanya berimplikasi pada aspek spiritual. Namun, kedua praktik tersebut memiliki spektrum yang luas, salah satunya berefek pada aspek psikologis seseorang. Lebih jauh, esensi zikir dan *samadhi* yang dipraktikkan secara komprehensif tidak hanya sekedar memberi efek psikologis, tetapi juga banyak diaplikasikan sebagai sarana psikoterapi untuk menyembuhkan beberapa penyakit kejiwaan atau psikologis seseorang.

### ***Transformasi Zikir dan Samadhi Sebagai Sarana Psikoterapi***

Distinsi antara zikir dan *samadhi* tidaklah menunjukkan adanya perbedaan yang kontradiktif antara kedua praktik tersebut. Perbedaan antara keduanya dilatar belakangi oleh perbedaan konteks budaya serta doktrin kedua agama; Islam dan Budhhha. Komparasi antara kedua praktik tersebut malah menunjukkan adanya kemiripan dalam beberapa implikasi pada dimensi psikologis yang diorientasikan dari tujuan zikir dan *samadhi* yang secara simultan bertujuan untuk mencapai kedamaian batin serta kesejahteraan spiritual.<sup>92</sup> Proposisi zikir dan *samadhi* secara psikologis menjadikannya sarana untuk terapi dalam beberapa masalah psikologis.

<sup>89</sup> Ling, *Psikologi Kognitif*, 216.

<sup>90</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, 214.

<sup>91</sup> Clara Moningka, "Hubungan Antara Intelegensi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Semester Pertama Universitas A," *Psibernetika* 6, no. 1 (June 15, 2017): 71.

<sup>92</sup> Krishna, *Seni Memberdaya Diri, Meditasi Dan Reiki*, 52; Sukmono, *Psikologi Zikir*, 13.

Psikoterapi zikir dan *samadhi*, bila ditinjau menggunakan teori Gestalt yang tujuannya adalah membangun kesadaran diri dengan berbagai realitas, maka zikir dan *samadhi* dapat menjadi sarana pengembangan kesadaran diri yang berdampak secara konstruktif membantu mengatasi beberapa gangguan psikologis. Beberapa gangguan psikologis tersebut terkadang mendistorsi seseorang untuk mengenali konsep diri, serta kesadaran akan potensi dirinya untuk diaktualisasikan pada realitas dunianya, seperti gangguan sebagai berikut:

*Pertama*, gangguan panik (*panic disorder*) merupakan sebuah gangguan yang sangat umum terjadi, dan dalam berbagai kondisi, contohnya; panik yang muncul menyaksikan pertandingan penentu tim sepak bola favorit, panik yang muncul harus berorasi di depan orang banyak, bahkan panik saat bertemu dengan kekasih pertama kali. Rasa panik tersebut disebabkan oleh kemunculan mendadak sebuah teror yang sangat intens. Serangan panik sering kali terjadi tanpa peringatan dan mengakibatkan detak jantung yang sangat cepat, sesak napas, nyeri dada, gemetar, berkeringat, pusing, dan perasaan tidak berdaya.<sup>93</sup> Kondisi tersebutlah zikir dan *samadhi* berperan untuk mengatur kondisi jiwa yang sedang tidak stabil, sehingga seseorang dapat mengaktualisasikan dirinya tanpa hambatan.

*Kedua*, gangguan kecewa atau depresi (*depressive disorder*) kecewa merupakan dari hasil gagalnya tercapai sebuah harapan pada diri seseorang, adapun depresi disebabkan oleh proses kecewa yang panjang dan berlarut-larut tenggelam di dalam kekecewaan tersebut. Faktor penyebab timbul depresi ini dilatar belakangi oleh dua faktor biologis (misalnya karena sakit, pengaruh hormonal, depresi pasca melahirkan, dsb) dan faktor psikososial (misalnya konflik individual atau interpersonal, masalah eksistensi, masalah kepribadian, masalah keluarga).<sup>94</sup> Gangguan tersebut menyebabkan melemahkan kendali diri seseorang karena suasana hati yang kacau atau jiwa yang terluka, sehingga zikir dan *samadhi* diperlukan karena keduanya memberikan efek penguatan kembali atas kendali diri, serta ketenangan jiwa atau hati (*sakinah al-qalb*).<sup>95</sup> Peran zikir dan *samadhi* memberikan dampak konstan untuk mengarahkan diri seseorang keluar dari rasa kekecewaan menuju kondisi diri yang lebih positif.

*Ketiga*, gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder/GAD*) adalah gangguan psikologis yang mencakup gangguan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan harapan-harapan dan pikiran yang mendalam.<sup>96</sup> Kecemasan

<sup>93</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum, Buku 2* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 302.

<sup>94</sup> Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, 1st ed. (Malang: UIN Malang Prsss, 2009), 184.

<sup>95</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 71.

<sup>96</sup> King, *Psikologi Umum, Buku 2*, 301.

memunculkan respons psikologis yang disertai dengan reaksi fisiologis, termasuk sensasi tegang, kebingungan, ketidakpastian, bahaya yang dirasakan, ketidakberdayaan, berkurangnya harga diri, hilangnya rasa percaya diri, gangguan kemampuan untuk berkonsentrasi, dan gerakan yang tidak terarah atau ragu-ragu.<sup>97</sup> Distorsi tidak proporsional karena rasa kekhawatiran tersebut tidak sebanding dengan efek nyatanya pada kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi penghambat pengembangan diri seseorang. Zikir dan *samadhi* memberikan solusi atas kondisi tersebut dengan memberikan keyakinan diri, rasa optimisme, dan pasrah yang merupakan asosiasi antara daya pada diri seseorang dengan daya spiritualitasnya.

*Keempat*, gangguan stres pasca trauma (*post-traumatic stress disorder/PTSD*) adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis, seperti; perang, penyiksaan yang parah, pelecehan seksual, bencana alam, kecelakaan, dsb.<sup>98</sup> Selain faktor eksternal seperti trauma, stres juga dapat muncul dari faktor internal berupa rasa frustrasi yang disebabkan oleh berbagai hambatan. Hambatan ini bisa bersifat fisik (seperti keterbatasan fisik atau cacat tubuh, penampilan yang kurang menarik), pribadi (seperti kemiskinan atau keterbatasan intelektual), atau sosial (seperti persaingan yang ketat dalam hidup dan perubahan yang tidak terduga dalam berbagai bidang kehidupan).<sup>99</sup> Dalam keadaan seperti itu, praktik zikir dan *samadhi* memiliki fungsi psikologis dalam mengurangi stres, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Bensons (1975), menegaskan bahwa melakukan zikir atau *samadhi* menginduksi keadaan relaksasi yang ditandai dengan peningkatan aktivitas gelombang alfa di otak, yang berhubungan dengan perasaan tenang dan tenteram.<sup>100</sup>

Analisis pada keempat aspek gangguan psikologis tersebut menunjukkan bahwa zikir dan *samadhi* dapat menjadi sarana psikoterapi yang efektif. Efektivitas zikir dan *samadhi* pada dimensi psikologis memberikan beberapa efek positif, seperti efek behavioral dan efek kognitif. Tak heran zikir dan *samadhi* juga menjadi sarana psikoterapi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang bahkan sudah banyak diperlakukan oleh beberapa psikoterapis, karena memiliki implikasi positif bagi para praktisi zikir dan *samadhi*.

## PENUTUP

Artikel ini memberikan kesimpulan terkait analisis komparatif antara praktik zikir dalam agama Islam dan *samadhi* dalam agama Buddha sebagai sarana psikoterapi terdapat beberapa distingsi serta korelasi antara kedua praktik tersebut. Distingsi antara

<sup>97</sup> Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, 174–75.

<sup>98</sup> King, *Psikologi Umum*, Buku 2, 307.

<sup>99</sup> Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, 172.

<sup>100</sup> Sukmono, *Psikologi Zikir*, 40.

kedua praktik tersebut berasal dari konteks budaya dan doktrin agama yang berbeda. Namun, keduanya menunjukkan banyak korelasi dalam beberapa hal, seperti; tujuan dan manfaat dari keduanya. Kedua praktik ini sama-sama bertujuan untuk mengeskalasi kualitas mental dan spiritual seseorang, yang memberikan efek positif terhadap psikologis dan kognitif yang kemudian berpengaruh pada kualitas hidupnya. Implikasi tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi zikir dan *samadhi* membawa banyak manfaat, baik bagi kesehatan jiwa maupun raga.

Gagasan untuk penelitian selanjutnya melalui penelitian ini, diharapkan peneliti yang akan mengkaji zikir atau *samadhi* dapat menganalisis lebih lanjut model psikoterapi dalam zikir ataupun *samadhi* terhadap ragam psikopatologi yang umum terjadi ataupun psikopatologi langka yang berbahaya. Diharapkan pula peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan secara komprehensif teori-teori psikologi sebagai analisis terhadap berbagai transformasi psikologis terkait fenomena keagamaan, baik dalam lingkup sosial-budaya, praktik ritual, pengalaman spiritual, dsb. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada penelitian yang berkaitan dengan pengintegrasian antara ilmu sosial-teologi yang memiliki interkoneksi dengan beberapa ilmu terapan lainnya, sehingga model penelitian ini masih memiliki peluang besar untuk dikaji lebih lanjut.

## BIBLIOGRAFI

- Ali Issa Othman. *Manusia Menurut Al-Ghazali*. Bandung: Pustaka, 1987.
- Anggaini, Tri, Poniman, Tejo Ismoyo, and Widiyanto. "Zikir Dalam Perspektif Buddha Dan Islam." *Akademika: Jurnal Keagamaan Dan Pendidikan* 18, no. 2 (2022): 143–51.
- Asmaya, Enung. "Hakikat Manusia Dalam Tasawuf Al-Ghazali." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (June 30, 2018): 123–35. <https://doi.org/10.24090/KOMUNIKA.V12I1.1377>.
- Baskara, Adya, Helly P Soetjipto, and Nuryati Atamimi. "Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi." *Jurnal Psikologi* 35, no. 2 (2008): 101–15.
- Basuki, Singgih. *Ajaran, Praktik, Dan Lembaga Agama Buddha*. 1st ed. Yogyakarta: SUKA Press, 2018.
- Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*. 5th ed. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010.
- Buddhadasa, Bhikku. *The Truth of Nature, Tanya Jawab Dengan Bhikku Buddhadasa Tentang Ajaran Buddha*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2006.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. 7th ed. Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.

- Effendi, Tjiptadinata. *Meditasi Jalan Meningkatakan Kehidupan Anda*. Jakarta: PT. Elex Media Komutindo, 2003.
- Frager, Robert. *Psikologi Sufi*. 1st ed. Jakarta: Zaman, 2014.
- Haryanto, Rudy. "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338–65. <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>.
- Hawwa, Said. *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*. 2nd ed. Yogyakarta: Mutiara Media, 2022.
- Hidayat, Samsul. *Spirituality and Holiness in Buddhism*. Bogor: Pustaka Amma Alamia, 2019.
- Ilyas, Rahmat. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali." *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (July 1, 2017): 90–106. <https://doi.org/10.32923/MAW.V8I1.699>.
- . "Zikir Dan Ketenangan Jiwa." *Mawa'ibz: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 90–106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Islami*. Yogyakarta: Insan Madani, 2009.
- Ismail, Roni. *Menuju Muslim Rahmatan Lil'alamin*. Yogyakarta: Suka Press, 2016.
- Roni Ismail, dkk (eds.), *Agama-Agama Dunia*, (Yogyakarta: Jur. Perbandingan Agama, 2012).
- Jumantoro, Totok. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2012.
- Kamila, Aisyatin, Uin Sunan, and Kaliaga Yogyakarta. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (June 30, 2020): 40–49. <https://doi.org/10.30762/HAPPINESS.V4I1.363>.
- King, Laura A. *Psikologi Umum, Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- . *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*/Laura A.King. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010.
- Krishna, Anand. *Seni Memberdaya Diri, Meditasi Dan Reiki*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Ling, Jonathan Ling & Jonathan Cat. *Psikologi Kognitif*. Edited by Rikard Rahmat & Adi Maulana. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2012.
- M. Nazir. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003.

- Mannan, Audah. "Esensi Tasawuf Akhlaki Di Era Modernisasi." *Aqidah-Ta : Jurnal Ilmu Aqidah* 4, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.24252/aqidahta.v4i1.5172>.
- Maria Ulfah, Siti, Dilla Nur Octaviana, and Muhammad Aqila. "Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 14, no. 2 (2019): 269–82. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan>.
- Mariasusai Dhavamony. *Fenomenologi Agama*. 1st ed. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Moningka, Clara. "Hubungan Antara Intelektualitas Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Semester Pertama Universitas." *Psibernetika* 6, no. 1 (June 15, 2017). <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/516>.
- Mufidah, Luluk Indarinul. "Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern." *Jurnal Lentera* 1, no. 2 (2015): 181–96. <http://ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/lentera/article/view/43>.
- Nasution, Hasimsyah. *Filsafat Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999.
- Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Pranata, Joni; Wijoyo, Hadion. "Meditasi Cinta Kasih Untuk Mengembangkan Kepedulian Dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini." *Jurnal Maitreyawira* 1, no. 2 (2020): 1–7.
- Rahayu, Lin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*. 1st ed. Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Rahman, Agus Abdul. "Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Perilaku* 3, no. 2 (2019): 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>.
- Risnawita, Nur Ghulfron & Rini. *Teori-Teori Psikologi*. 3rd ed. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Sahputra, Dedi. "Elemen-Elemen Psikologi Dalam Al-Qur'an Studi Tentang Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, Dan Fitrah." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2019): 473–84.
- Sarnoto, A Z. "Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar." *PROFESI* 3, no. 4 (2014): 61–70.
- Shihab, Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1992.
- Solso, Robert L. *Psikologi Kognitif*. 8th ed. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2008.
- Subandi. *Psikologi Dzikir, Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.

- \_\_\_\_\_. *Psikoterapi, Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002.
- Sukmono, Rizki Joko. *Psikologi Zikir*. 1st ed. Jakarta: Sri Gunting, 2008.
- Sumanto. *Psikologi Umum: Untuk Mahasiswa, Dosen, & Masyarakat*. 1st ed. Yogyakarta: Centerr of Academic Publishing Service, 2014.
- Sundberg, Norman D., Allen A. Winebarger, and Julian R. Taplin. *Psikologi Klinis, Perkembangan Teori, Praktik, Dan Penelitian*. Edited by Helly Prajitno Soetjipto and Sri Mulyantini Soejipto. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Wijoyo, Hadion, and Julia Surya. "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru." *School Education Journal PgSD Fip Unimed* 10, no. 2 (2020): 121. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>.

# RELIGI

JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA

Prodi Studi Agama-Agama  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta