

Pengaruh Meditasi Sufi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Zalfa Nafisa Ahmad^{1*}, Rayhan Hidayat², Tia Nurwulan³, Anggi Yus Susilowati⁴ 

¹ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia.

² Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia.

³ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia.

⁴ Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history:

22 Desember 2024

Received in revised form

25 Desember 2024

Accepted 30 Desember
2024

Kata Kunci:

Meditasi Sufi, Tingkat
Stres, Kesehatan
Emosional.

Keywords:

Sufi Meditation, Stress
Level, College Student.

DOI:

<https://dx.doi.org/10.3194/9/ijie.v2i3.12501>

ABSTRAK

Meditasi sufi merupakan praktik spiritual yang telah dikenal luas dalam tradisi islam, khususnya dalam konteks Tasawuf. Praktik ini tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga akan berdampak positif pada kesehatan emosional dan mental individu. Penelitian pada artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana meditasi sufi dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres di kalangan Mahasiswa Semester 1 dan 3 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Dengan metode kuantitatif eksploratif dan teknik survey berbasis kuesioner dan data yang dikumpulkan sebanyak 43 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden 83% melalui kuesioner yang pengaruh meditasi sufi dan mengukur tingkat stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan penurunan stres, mengelola kecemasan, serta tekanan yang sering mereka hadapi pada masa-masa akademik yang menuntut. Kesimpulannya bahwa meditasi sufi memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengatasi peningkatan stres pada mahasiswa. Selain itu, meditasi sufi juga meningkatkan dan membantu mereka menjadi lebih fokus, percaya diri, lebih optimis, keseimbangan emosi dan mudah bersyukur. Sebaliknya, Sebagian kecil dari responden yaitu kurang lebih dari 39% tidak merasakan manfaat dari meditasi sufi.

ABSTRACT

Sufi meditation is a spiritual practice that has been widely known in the Islamic tradition, especially in the context of Sufism. This practice not only aims to bring oneself closer to God, but will also have a positive impact on the emotional and mental health of individuals. The research in this article aims to explore how Sufi meditation can contribute to reducing stress levels among Semester 1 and 3 students of the Department of Sufism and Psychotherapy UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. With exploratory quantitative methods and questionnaire-based survey techniques and data collected as many as 43 respondents. The results of the analysis showed that the majority of respondents 83% through a questionnaire that influenced Sufi meditation and measured stress levels. The results of the study show that students with reduced stress, managing anxiety, and the stress they often face during demanding academic times. The conclusion is that Sufi meditation has a positive impact on overcoming increased stress in students. In addition, Sufi meditation also improves and helps them become more focused, confident, more optimistic, emotionally balanced and grateful. In contrast, a small percentage of respondents, approximately 39%, did not experience the benefits of Sufi meditation.

1. PENDAHULUAN

Stres di kalangan mahasiswa sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan lingkungan (Rivaldi, 2024). Penelitian membuktikan kemampuan bahwa meditasi dapat memberikan bantuan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan menerapkan teknik meditasi sufi, mahasiswa dapat belajar untuk mengendalikan pikiran dan emosi mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan cemas dan stres. Meditasi sufi juga mengajarkan mindfulness, yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus dan hadir dalam setiap momen (Mia, 2021). Mindfulness ini berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas akademik (Kurniawan, 2018). Meditasi sufi merupakan praktik spiritual yang telah dikenal luas dalam tradisi islam, khususnya dalam konteks Tasawuf. Praktik ini tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Namun, meditasi juga memiliki efek positif pada kesehatan emosional dan mental individu. Meditasi adalah metode untuk melepaskan diri dari kerumitan dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang stabil, praktik ini ditemukan dalam berbagai tradisi mistisisme dan meditasi sebagai bagian dari praktik spiritual, meditasi adalah cara untuk mencapai pikiran yang bersih dan kokoh. Dalam konteks mahasiswa, yang sering menghadapi tekanan akademik dan stres, meditasi sufi dapat menjadi alat yang efektif untuk mengelola dan mengurai tingkat stres.

Stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk hal-hal internal dan eksternal (Ambarwati, 2017). Faktor eksternal seperti kehilangan orang yang dicintai, kelelahan yang tidak berujung, kehilangan rasa percaya diri masalah keluarga. Lalu, stres yang dipicu oleh faktor internal seperti masalah finansial, lingkungan pertemanan yang tidak mendukung, susahnya menjumpai dosen untuk bimbingan tugas akhir, banyaknya tugas dan aktivitas yang dilakukan selama masa perkuliahan. Meditasi Sufi adalah praktik spiritual yang melibatkan teknik pernapasan, konsentrasi, dan pengulangan dzikir atau mantra yang bertujuan untuk mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Sebuah praktik spiritual yang berasal dari tradisi Sufi, yang melibatkan teknik meditasi, pernapasan, dan dzikir (pengulangan nama Tuhan atau ungkapan spiritual) untuk mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Teori meditasi Sufi berfokus pada praktik spiritual yang mengintegrasikan aspek keagamaan dan psikologis, seperti dzikir dan kontemplasi. Meditasi Sufi, menurut Al-Ghazali, adalah disiplin yang mengintegrasikan ilmu dan amal, bertujuan untuk mencapai ma'rifatullah (pengetahuan tentang Tuhan) serta penyaksian langsung terhadap kehadiran-Nya. Praktik ini melibatkan teknik konsentrasi, kontemplasi, dan abstraksi yang membantu individu menjauh dari gangguan duniawi dan lebih dekat kepada Tuhan. Meditasi Sufi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa melalui beberapa cara seperti mengamalkan dzikir secara rutin untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada Tuhan, membantu mahasiswa tetap fokus dan tenang di tengah kesibukan akademik oleh Naswa Rike (Safira, 2024) Melakukan introspeksi dan menjaga pikiran agar tetap terfokus pada hal-hal positif, menghindari pikiran negatif yang dapat menambah stres, Hidup sederhana (Zuhud), Mu'amalah yang berarti menjaga hubungan baik dengan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis serta melakukan meditasi hati selama 30 menit setiap harinya oleh (Fida Aifiya, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu sudah ada yang membahas Terdapat penelitian yang dilakukan oleh yang membahas bagaimana pengaruh meditasi sufi terhadap kesehatan mental individu. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Naan, 2023) yang membahas meditasi sufi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa dengan meditasi sufi, individu lebih merasa tenang, memiliki keseimbangan emosi, dan juga

lebih percaya diri. Hal tersebutlah yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri individu. kebahagiaan tersebut akan membawa dampak pada kesehatan mental yang stabil. Perbedaan pada penelitian ini yang menggunakan metode kualitatif dengan sebuah pendekatan literatur yang bersumber dari perpustakaan. Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh (Saliyo, 2018) yang mengkaji tentang ini berarti bahwa perilaku spiritual sufi berdampak positif pada kesehatan mental dan kesehatan seseorang. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif. Penelitian tersebut menggunakan kajian literatur yang dimana terdapat hasil bahwa perilaku spiritual sufi, yakni melakukan meditasi sufi memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan juga *well-being* seseorang. Dari hasil kajian literatur tersebut diketahui bahwa individu yang melakukan meditasi sufi lebih sedikit merasakan stres. Artinya, meditasi sufi memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental seseorang serta juga tingkat *well-being* dalam diri individu. Lalu, Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Huda & Priyatna, 2024) tentang studi fenomenologi kesejahteraan emosional dengan praktik tasawuf sebagai salah satu teknik meditasi sufi. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa praktik tasawuf dapat meningkatkan kesejahteraan emosional yang dimana individu lebih rileks dan lebih sedikit merasa stres. Metodologi yang digunakan adalah metode Kualitatif.

Berdasarkan dari hasil permasalahan yang telah disebutkan diatas hal ini juga terjadi pada kalangan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester 1 dan 3 masih banyak Mahasiswa/i yang mengalami stres, oleh karena itu penelitian ini akan menggali penelitian tentang tingkat pengaruh meditasi sufi terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan yang dibuat oleh peneliti untuk menyelesaikan masalah yang sedang diteliti, Hipotesis merupakan pernyataan yang didasarkan pada data dan observasi yang tersedia, dan digunakan untuk menguji suatu konsep atau fenomena. Secara signifikan meditasi sufi menurunkan terhadap tingkat stres Mahasiswa. Meditasi sufi tidak berpengaruh terhadap tingkat stres Mahasiswa Berangkat dari permasalahan yang telah dijabarkan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah melakukan meditasi sufi.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian artikel ini bersifat eksploratif dengan penelitian metode kuantitatif. Penelitian eksploratif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan informasi baru atau memperluas yang sudah ada. Penelitian eksploratif biasanya tidak teratur dan kaku dan sangat fleksibel. Peneliti memiliki pemahaman tentang konsep atau definisi penelitian yang tujuannya adalah untuk mengembangkan permasalahan hipotesis tanpa menguji hipotesis. Serta, membuat topik baru lebih dikenal oleh masyarakat umum, memberikan gambaran dasar tentang topik bahasan, menggeneralisasi ide-ide dan mengembangkan teori yang belum jelas, membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang topik yang dibahas dan menentukan metode dan pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian berikutnya.

Data yang akan diambil dari penelitian ini merupakan data kuantitatif yang berupa angka-angka untuk memperoleh data pada penelitian ini menggunakan survey. Menurut buku karya (Sugiyono, 2021) menyatakan bahwa pengertian metode penelitian kuantitatif berbasis positivisme dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Ini mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian dan menganalisis data secara kuantitatif atau statistic dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan, Adapun alat yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner ini dibuat dengan menggunakan [google form](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4CKAjS6JGf2jZu_gPYWPd363_-) :

[cAK0rU I PnP QDsyR2qw/viewform?usp=sf link](#) Kuesioner merupakan teknik data yang meminta responden untuk menjawab seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis (Sugiyono, 2021). Adapun menurut (Creswell, 2012) kuesioner merupakan metode pengumpulan data dimana responden atau partisipan mengisi pertanyaan atau pernyataan dan kemudian mengembalikannya kepada peneliti setelah diisi dengan lengkap. Pertanyaan penelitian pada artikel ini dibuat menggunakan pertanyaan tertutup dengan skala Guttman dengan indeks ya atau tidak, setuju dan tidak setuju untuk memperoleh jawaban tugas dari responden.

Dalam buku (Sugiyono, 2021) menjelaskan bahwa Skala guttman adalah tipe jawaban yang yang tegas yang didapat dengan dengan jawaban yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “pernah-tidak pernah”; “positif-negatif” dsb. (Rheza & Andriyatna, 2020) koefisien korelasi yang menunjukkan kedekatan hubungan antara dua atau lebih variable berbeda adalah ukuran yang digunakan dalam korelasi untuk mengukur keeratan hubungan antara keduanya. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistik sederhana yaitu bivariat dengan mencari mean, median, modus serta menggunakan uji kolerasi untuk melihat hubungan antara pengaruh meditasi sufi terhadap tingkat stres pada mahasiswa dengan mencatumkan uji realibilitas dan validitas. Teknik analisis data ini juga menggunakan Statistical Package for the Social Sciences atau SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilakukan pada populasi mahasiswa/i Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester 1 dan 3 dengan jumlah total responden 43 mahasiswa. Adapun karakteristik dari responden meliputi sebagai berikut:

Tabel 1 : identitas Responden

Nama	Jenis Kelamin	Semester
Rayhan	Laki-laki	3
Zalfa	Perempuan	3
Devina	Perempuan	1
Munahatu	Perempuan	1
Ica	Laki-laki	3
Lena	Perempuan	3
Aprialdo ibnu zaki	Laki-laki	1
Aliya	Perempuan	1
Fauziyah	Perempuan	3
Dinda	Perempuan	3
Nurul	Perempuan	1
Sasa	Perempuan	3

Hasbi	Laki-laki	3
Meilisa	Perempuan	1
Jingga	Perempuan	3
Dinisa	Perempuan	3
Nova	Perempuan	3
Rejanaf	Laki-laki	3
Irfan	Laki-laki	3
Hasan	Laki-laki	1
Aldi	Laki-laki	1
Zakiah	Perempuan	3
Ibnu ghofar	Laki-laki	1
Aulia	Perempuan	3
Rosi	Perempuan	3
Indri wahyuni	Perempuan	3
Novianti	Perempuan	1
Dwi juniarti	Perempuan	3
Vina	Perempuan	1
Diffa	Perempuan	3
Hasbi	Laki-laki	3
Moja	Perempuan	3
Nesya	Perempuan	3
Nay	Perempuan	1
Lana	Laki-laki	1
Fania	Perempuan	3
Rafael	Laki-laki	3
April	Perempuan	3
Rahma	Perempuan	3
Wildan	Laki-laki	3
Rehan	Laki-laki	3
Hadi	Laki-laki	1
Ajeng	Perempuan	3

B. Pengaruh Meditasi Sufi Terhadap Tingkat Stres

Tabel 1.1 Apakah Anda tahu apa itu meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	16	37.2	37.2	37.2
	Ya	27	62.8	62.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Sebanyak 62,8% (27 responden) menjawab "Ya", menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang meditasi sufi. Sisanya 37,2% (16 responden) tidak mengetahui meditasi sufi.

Tabel 1.2 Apakah Anda pernah mendengar apa itu meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	9	20.9	20.9	20.9
	Ya	34	79.1	79.1	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

79,1% (34 responden) telah mendengar tentang meditasi sufi, sedangkan 20,9% (9 responden) belum pernah mendengar istilah ini sebelumnya.

Tabel 1.3 Apakah Anda pernah melakukan meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	28	65.1	65.1	65.1
	Ya	15	34.9	34.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Sebagian besar responden, yaitu 65,1% (28 responden), belum pernah melakukan meditasi sufi. Hanya 34,9% (15 responden) yang pernah mempraktikkannya.

Tabel 1.4 Apakah Anda merasakan lebih fokus dalam belajar setelah berlatih meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	24	55.8	55.8	55.8
	Ya	19	44.2	44.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Dari responden yang berlatih meditasi sufi, 44,2% (19 responden) merasakan fokus belajar meningkat, sedangkan 55,8% (24 responden) tidak merasakan perubahan.

Tabel 1.5 Apakah Anda pernah melakukan meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	28	65.1	65.1	65.1
	Ya	15	34.9	34.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Hanya 44,2% (19 responden) yang merasakan stres berkurang, sedangkan 55,8% (24 responden) tidak merasakan efek tersebut.

Tabel 1.6 Apakah Anda merasakan pengurangan stres setelah melakukan meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	24	55.8	55.8	55.8
	Ya	19	44.2	44.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Hanya 44,2% (19 responden) yang merasakan stres berkurang, sedangkan 55,8% (24 responden) tidak merasakan efek tersebut.

Tabel 1.7 Apakah meditasi sufi membantu Anda dalam menghadapi tekanan akademis?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	20	46.5	46.5	46.5
	Ya	23	53.5	53.5	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Sebanyak 53,5% (23 responden) merasa terbantu menghadapi tekanan akademis, sementara 46,5% (20 responden) tidak merasakan manfaat tersebut

Tabel 1.8 Apakah Anda memahami teknik-teknik yang digunakan dalam meditasi sufi sebelum mempraktikannya?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	26	60.5	60.5	60.5
	Ya	17	39.5	39.5	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Mayoritas, 60,5% (26 responden), tidak memahami teknik meditasi sebelum mempraktikkannya, sedangkan 39,5% (17 responden) sudah memiliki pemahaman awal.

Tabel 1.9 Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola emosi setelah melakukan meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	19	44.2	44.2	44.2
	Ya	23	53.5	53.5	97.7
	22.00	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Sebanyak 53,5% (23 responden) merasa mampu mengelola emosi lebih baik, sedangkan 44,2% (19 responden) tidak merasakan perbedaan.

Tabel 1.10 Apakah Anda mengalami tingkat ketenangan batin setelah berlatih meditasi sufi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak setuju	21	48,8	48,8	48,8
	Setuju	22	51,2	51,2	100,0
	total	43	100,0	100,0	

51,2% (22 responden) merasa lebih tenang, sementara 48,8% (21 responden) tidak setuju dengan pernyataan tersebut

Tabel 1.11 Apakah Anda setuju bahwa meditasi sufi seharusnya menjadi bagian dari program pengelolaan stress dikalangan mahasiswa?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	6	14.0	14.0	14.0
	Setuju	36	83.7	83.7	97.7
	12.00	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Mayoritas, 83,7% (36 responden), mendukung meditasi sufi sebagai bagian dari program pengelolaan stres, sedangkan 14% (6 responden) tidak setuju.

Tabel 1.12 Apakah Anda merasakan lebih positif setelah melakukan meditasi sufi?

		Frekuensi	Percent	Valid persen	cumulative percent
Valid	Tidak setuju	9	20,9	20,9	20,9
	Setuju	34	79,1	79,1	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Sebanyak 79,1% (34 responden) merasa lebih positif, sementara 20,9% (9 responden) tidak merasakan hal tersebut.

Tabel 1.13 Apakah Anda setuju bahwa meditasi sufi mengurangi kecemasan Anda?

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	cumulative percent
Valid	Tidak setuju	9	20,9	20,9	20,9
	Setuju	34	79,1	79,1	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

79,1% (34 responden) setuju bahwa meditasi sufi mengurangi kecemasan, sementara 20,9% (9 responden) tidak setuju.

Tabel 1.14 Apakah Anda melihat meditasi sufi sebagai alternatif untuk mengatasi stres dibandingkan dengan cara yang lain?

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	cumulative percent
Valid	Tidak setuju	15	34,9	34,9	34,9
	Setuju	28	65,1	65,1	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

65,1% (28 responden) menganggap meditasi sufi sebagai alternatif untuk mengatasi stres, sedangkan 34,9% (15 responden) tidak setuju.

Tabel 1.15 Apakah Anda berencana untuk merekomendasikan meditasi sufi kepada teman teman anda untuk mengurangi stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	17	39,5	39,5	39,5

Ya	26	60.5	60.5	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Sebanyak 60,5% (26 responden) berniat merekomendasikan meditasi sufi, sedangkan 39,5% (17 responden) memiliki rencana tersebut.

Kesimpulan dari tabel tersebut adalah bahwa pengaruh meditasi sufi memberikan dampak positif signifikan pada sebagian besar responden mayoritas responden mengetahui dan pernah mendengar tentang meditasi sufi, meskipun hanya sedikit yang benar-benar pernah mempraktikkannya. Dari mereka yang mencobanya, tidak semuanya merasakan manfaat yang signifikan, seperti peningkatan konsentrasi, penurunan tingkat stres, atau ketenangan batin. Namun, sebagian besar responden mengakui bahwa meditasi sufi membantu mereka dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademis. Banyak juga yang melaporkan perubahan positif, termasuk perasaan lebih optimis dan berkurangnya kecemasan setelah mengikuti meditasi ini. Sebagian besar responden sepakat bahwa meditasi sufi bisa menjadi pilihan alternatif untuk menangani stres dan pantas dimasukkan dalam program pengelolaan stres di kalangan mahasiswa. Selain itu, banyak dari mereka berniat merekomendasikan meditasi ini kepada teman-teman. Meskipun demikian, kurangnya pemahaman awal mengenai teknik meditasi tetap menjadi tantangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitasnya.

C. Analisis hasil

1. Meditasi sufi

Meditasi merupakan suatu metode untuk dapat mendapatkan ketenangan dalam diri seseorang. Di dalam tradisi umat islam, tradisi dhikr merupakan bentuk meditasi, dimana manusia mengingat Allah untuk mencari ketenangan (Naan, 2023). Menurut Rofi'udin (dalam Naan, 2023) meditasi dalam islam semakin dikenal setelah muncul meditasi sufi. Meditasi Sufi adalah praktik spiritual yang berasal dari tradisi Sufisme, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan hubungan terhadap Tuhan. Dalam konteks ini, Meditasi Sufi seringkali melibatkan teknik-teknik seperti Zikir (berdoa), Dhikr (ingat Allah), dan Tasawuf (praktik spiritual sufi) untuk mencapai keadaan mental yang tenang dan terkonsentrasi. Menurut Sholihah (dalam Naan, 2023) terdapat enam kegiatan atau bentuk religious yang dapat menjadi bentuk meditasi sufi, yakni:

a. Muraqabah

Secara bahasa muraqabah berasal dari isim masdar (kata dasar) raqaba, yang berarti memerhatikan, menyaksikan, mengawasi. Kata muroqobah banyak diulang-ulang di dalam Alquran. Secara sederhana muroqobah artinya memberi perhatian serius terhadap sesuatu dengan cara menjaga atau memelihara sesuatu itu. Secara istilah muroqobah ialah meletakkan diri kita di bawah pengawasan Allah.

b. Muhasabah

Muhasabah merupakan bentuk introspeksi diri yang dilakukan secara terus menerus terkait dengan perubahan yang ada dalam dirinya, baik perubahan fisik maupun psikis.

c. Dhikr

Dhikr merupakan bentuk mengingat, menyebut, dan mengulangi kekuasaan Allah sebagai bentuk kekuatan spiritual dalam diri manusia.

d. Tafakkur

Tafakkur merupakan bentuk memahami dan merenungkan kekuasaan Allah di muka bumi, baik yang nampak ataupun yang tidak nampak. Dengan melakukan tafakkur, manusia dapat menambah ilmu dan amalan. Apabila amalan tersebut terserap dalam hati seseorang, maka orang tersebut akan mendapatkan hati yang tenang, sehingga tafakkur sangat disarankan untuk meditasi.

e. Uzhlah

Uzhlah yaitu mengasingkan atau menarik diri dari keramaian. Uzhlah merupakan bentuk memimalisasi urusan dunia, yakni pergaulan untuk menghindari dosa dengan menyibukkan diri dengan melakukan ibadah. Al-Ghazali menyampaikan terdapat dua jenis uzlah, yakni compulsory uzlah (mengucilkan diri dari kemaksiatan) dan main uzlah (menghindari perilaku yang ditentang syariat islam).

f. Riyadhah

Riyadhah adalah istilah untuk pelatihan spiritual yang biasanya dilakukan di tempat yang sepi atau jauh dari keramaian. Riyadhah merupakan bentuk pengalaman dengan tekun tentang keberadaan Allah dengan mengendalikan hawa nafsu. Hal ini dilakukan dengan cara mengurangi porsi makan karena nafsu dapat berasal dari makanan.

Menurut (Lazarus dalam Hasan, 2008) stres didefinisikan sebagai adanya stimulus, tanggapan, penilaian, kognitif terhadap ancaman, mekanisme, pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial adalah beberapa faktor. Lazarus (Nursalim, 2013) mengatakan stres adalah peristiwa yang menyebabkan masalah fisik atau mental yang dianggap mengancam masalah fisik atau mental. Kartono dan Gulo (Safaria & Saputra, 2009) ada ahli yang mengatakan bahwa stres adalah kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh perasaan takut dan ancaman. Terdapat juga menurut (Santrock, 2012) faktor yang dapat mempengaruhi stres, yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Individu dapat mengalami stres apabila memiliki beban dan konflik yang terlalu berat sehingga menimbulkan rasa frustrasi hingga dapat mengalami *burnout*. Selain beban dan konflik yang berat, individu yang mengalami gangguan dalam menjalani aktivitasnya hingga kejadian besar yang menimpa dirinya, dapat menyebabkan individu merasa stres karena tertekan.

b. Faktor Kepribadian

Individu yang memiliki kemauan keras, kompetitif yang tinggi, ketidaksabaran, mudah marah, hingga sulit memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mempengaruhi terhadap stres yang ditandai dengan meningkatnya detak jantung individu.

c. Faktor Kognitif

Individu dapat mengalami stress apabila memiliki beban dan konflik yang terlalu berat sehingga menimbulkan rasa frustrasi hingga dapat mengalami *burnout*. Selain

beban dan konflik yang berat, individu yang mengalami gangguan dalam menjalani aktivitasnya hingga kejadian besar yang menimpa dirinya, dapat menyebabkan individu merasa stres karena tertekan.

d. Faktor Sosial Budaya

Stres dapat terjadi apabila individu mengalami perubahan dalam kehidupan sosial dan juga budaya disekitarnya yang terjadi secara konsisten dalam rentang waktu yang intens. Adanya faktor sosio-ekonomi, yakni kehidupan ekonomi yang sulit dan tinggal di daerah yang kurang memadai dapat menjadi faktor timbulnya stres dalam diri individu.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil lapangan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaruh meditasi sufi ini memiliki dampak yang besar pada tingkat stres dan melihat dampak signifikan antara meditasi sufi dan tingkat stres jika dilihat dengan menggunakan teori (Ernst, 1997) dalam bukunya menyatakan bahwa meditasi sufi dapat meningkatkan ketenangan batin dan dapat mengurangi tingkat stress individu. Artinya, dapat dikatakan bahwa meditasi sufi dapat mempengaruhi tingkat stres pada individu.

1. Peran meditasi sufi

Dapat diketahui bahwa sufi merupakan seorang yang mendekati dirinya kepada Allah SWT (Saffa Marcslanda & Sinta Tunjung Puspita, 2024) dengan cara serta selera masing-masing sesuai perintah Allah dan Rasul-Nya, seorang sufi dan seseorang yang memasuki sebuah tarekat, yakni mendekati diri kepada Allah (Khoiri, 2016). Meditasi Sufi, termasuk praktik seperti muraqabah, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kehadiran spiritual. Ini melibatkan refleksi mendalam dan penghayatan terhadap realitas spiritual yang lebih tinggi, yang membantu individu untuk lebih terhubung dengan pengalaman spiritual mereka (Zainuddin, 2015) Meditasi juga banyak dilakukan untuk menciptakan suasana hati yang tenang dan nyaman. Selain itu, meditasi sering dilakukan untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman pun meditasi turut dianggap berperan penting pada kesehatan mental seseorang karena dapat menurunkan tingkat stres.

2. Peran meditasi sufi terhadap tingkat stres

Selain dapat membantu dan berperan dalam mengurangi tingkat stres, Meditasi Sufi sering disebut sebagai tazkiyah atau penyucian jiwa, membantu juga individu untuk membersihkan hati dari sifat-sifat buruk seperti iri hati, dengki, dan keserakahan (Hasbi, 2023) Melalui meditasi yang mendalam, seorang Sufi berusaha untuk mengendalikan nafsu dan memperbaiki diri secara moral dan spiritual. Ini berkontribusi secara langsung terhadap pengembangan akhlak yang lebih baik dan mengurangi rasa stres akibat perasaan tidak puas dan selalu membandingkan diri dengan orang lain membuat seseorang sulit merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Praktik ini tidak hanya bertujuan untuk mendekati diri kepada Tuhan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Meditasi adalah cara untuk melepaskan sesuatu yaitu, anda akan melepaskan dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang mantap.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan diskusi, dapat dikatakan bahwa pengaruh meditasi sufi terhadap tingkat stres mahasiswa meliputi muroqobah, muhasabah, dhikr, tafakkur, uzlah, riyadhah. Berdasarkan tabel, mayoritas responden yang melakukan meditasi sufi merasakan manfaat signifikan terhadap tingkat stres yang mereka alami, dengan rata-rata presentase responden yang merasakan efek positif mencapai lebih dari 83%. Mereka melaporkan penurunan stres, mengelola kecemasan, serta tekanan yang sering mereka hadapi pada masa-masa akademik yang menuntut. Selain itu, meditasi sufi juga meningkatkan dan membantu mereka menjadi lebih fokus, percaya diri, lebih optimis, keseimbangan emosi dan mudah bersyukur. Sebaliknya, Sebagian kecil responden, kurang lebih 39% tidak merasakan manfaat meditasi sufi. Hasil dari SPSS yang dicantumkan terdapat 4 tabel yang dibuat manual dikarenakan memindahkan secara langsung dari SPSS ke dalam artikel ini akan berpengaruh kepada seluruh isi paragraf artikel ini.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. Yang selalu melindungi, melimpahkan berkah dan rahmat-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan artikel ini tepat waktu. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik saat perkuliahan sampai penyusunan artikel. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester 1 dan 3 yang telah menjadi Responden yang telah bersedia untuk berkontribusi dalam penelitian ini
2. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia
3. Ibu Anggi Yus Susilowati, M. Si, selaku dosen pengampu mata kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif

6. DAFTAR PUSTAKA

- Naan, N., & Aisyah, S. (2023). Sufistic Meditation as a Form of Happiness Transformation. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 25 (1), 137-155. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/infopub/article/view/18767>
- Saliyo, S. (2018). Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang. *Jurnal Studia Insania*, 6 (1), 001-018. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/2008/1563>
- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2 (5), 105-118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>
- Sufisme Di Era Global (Dr. HM. Zainuddin, 2015) UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang. [SUFISME DI ERA GLOBAL](#)
- Gul dan Farhana Jahangir. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Programme (MBSRP) and Sufi Meditation (SM) in the Treatment of Neurotic Anxiety among Females. *FWU Journal of Social Sciences*, 13, 120-130. sbbwu.edu.pk/journal/FWU_Journal_Summer_2013_Summer_2019_Vol_13_No_1/11. [The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress \(1\).pdf](#)
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons. [Health Psychology: Biopsychosocial Interactions - Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith - Google Buku](#)

- Aren, E. C., & Tarlaci, S. (2022). The Effect of Sufi Breath and Meditation on Quantitative EEG: Is There a Difference?. *Journal of NeuroPhilosophy*, 1 (2).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7254040>
- Prof. Dr. Sugiyono (2021). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*.
[https://www.semanticscholar.org/paper/Adolescent-Development-\(Perkembangan-Remaja\)-Batubara/404f5741e25012aa1214acc8ae98c9f7e3c80020](https://www.semanticscholar.org/paper/Adolescent-Development-(Perkembangan-Remaja)-Batubara/404f5741e25012aa1214acc8ae98c9f7e3c80020)
- Drs. Toto Syatori Nasehudin, M, Pd & Drs, Nanang Gozali, M.Ag (2015). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Tim detikEdu (2021). Contoh Penelitian Eksploratif. https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5529159/contoh-penelitian-eksploratif#goog_rewarded
- Sampoerna University (2024) Penelitian Eksploratif: Arti, Ciri dan Contohnya.
<https://www.sampoernauniversity.ac.id/news/penelitian-eksploratif-arti-ciri-dan-contohnya>
- Saffa Marcehanda Putri & Sinta Tanjung Putri. (2024). Peran Pada Amalan Sufi Dalam Meningkatkan Kedamaian dan Kesejahteraan Batin. Vol 8. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*. [PERAN PADA AMALAN SUFI DALAM MENINGKATKAN KEDAMAIAN DAN KESEJAHTERAAN BATIN | Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu](https://www.jurnalilmiahmultidisiplin.com/index.php/PERAN_PADA_AMALAN_SUFI_DALAM_MENINGKATKAN_KEDAMAIAN_DAN_KESEJAHTERAAN_BATIN)
- Rheza Ari Wibowo & Andriyatna Agung Kurniawan (2020). Analisis Korelasi Dalam Penentuan Arah Antar Faktor Pada Pelayanan Angkutan Umum Di Kota Magelang. *Journal of Electrical Engineering, Computer and Information Technology*.
<https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/thetaomega/article/view/3552>
- Mohamad Ilham Habibie & Muhammad Dito Cahyadi (2024). Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja. Vol 2. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485>
- Fian Rizkyan Surya Pambuka (2020). Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (Sufi Healing) Pada Pelaku Tari Sufi Di Surakarta. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/499/1/Full%20Teks_161131016.pdf
- Rahmatullah (2023) Pengaruh Meditasi Melalui Aplikasi Riliv Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa. Vol 5, No 1. *Jurnal Psikologi*.
<https://journal.uml.ac.id/TIT/article/view/971>
- Mia Chandra Dewi (2021). Skripsi lengkap “Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
https://eprints.walisongo.ac.id/13693/1/1704046020_Mia%20Chandra%20Dewi_Skripsi%20lengkap.pdf
- Kurniawan Nurhuda & Mifktahul Jannah (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400M. Volume 05. nomor 03. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.26185>

- Desi Ratnasasi (2020). Urgensi Doa Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66756>
- Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Volume 5 No 1, Hal 40 - 47, Mei (2017). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>
- Meditasi Untuk Mengatasi Stres dan Penyakit, Artikel Alodokter, Dr. Gracia Fensynthia (2024) <https://www.alodokter.com/sering-sakit-dan-stres-coba-meditasi>
- Contoh Penelitian Ekploratif, Tim detikcom, DetikEdu (2021). https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5529159/contoh-penelitian-eksploratif#goog_rewarded
- Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Al-Ghazali. Hasbi (2018) <https://jurnalpost.com/tazkiyatun-nafs-dalam-perspektif-al-ghazali/42930/>
- Menyucikan Hati: Pentingnya Tazkiyatun Nafs dalam Islam (2024) <https://www.cendekiamuslim.or.id/menyucikan-hati-pentingnya-tazkiyatun-nafs-dalam-islam>