

## Konseling Melalui Meditasi Lintas Agama di Vihara Karangdjati Yogyakarta

*Farikhatul 'Ubudiyah*

Bimbingan Konseling Islam Interdisciplinary Islamic Studies  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
(farikhah.ubudiyah@gmail.com)

### Abstract

Neuroscience finds a function of the nervous system that affects the actions of an individual. Neuroscience influences spiritual and religious experience. The calm balance of nerves and waves will reach a point of calm to God Spot. Meditation can be used as a medium in that direction. This article describes meditation in the view of neuroscience can affect spiritual and religious experience of a person. This qualitative field research took data from the Karangdjati monastery in Yogyakarta, focusing on meditation activities. Meditation there is not only for Buddhism, but its followers come from various adherents of formal religions. What they do can be seen as cross-cultural and religious counseling. Relying on mind and spiritual strength, meditation affects behavior and reduces feelings of stress or other illnesses. The discovery of the meaning and resolution of the problems of the mediation actors can be achieved through spiritual practice and their religious experience and socialization between members after the activity.

**Keywords:** *Meditation, neuroscience, religious experience, cross cultural counseling*

### Abstrak

Neurosains menemukan adanya fungsi dari sistem saraf yang berpengaruh pada tindakan seorang individu. Neurosains berpengaruh pada spiritual dan pengalaman beragama. Keseimbangan saraf dan gelombangnya yang tenang akan mencapai titik ketenangan hingga God Spot. Meditasi dapat digunakan sebagai medium ke arah sana. Artikel ini menguraikan meditasi dalam pandangan neurosains dapat mempengaruhi spiritual dan pengalaman beragama seorang. Penelitian kualitatif lapangan ini mengambil data di vihara Karangdjati Yogyakarta, fokusnya pada kegiatan meditasi. Meditasi di sana tidak hanya bagi agama Buddha, tetapi pengikutnya berasal dari berbagai penganut agama formal. Apa yang mereka lakukan dapat dipandang sebagai konseling lintas budaya dan agama. Mengandalkan kekuatan pikiran dan spiritual, meditasi berpengaruh terhadap perilaku dan mengurangi rasa stress ataupun sakit lainnya. Penemuan makna dan penyelesaian masalah pelaku mediasi dapat tercapai melalui laku spiritual dan pengalaman beragama mereka serta sosialisasi antar anggota usai kegiatan.

**Kata kunci:** *meditasi, neurosains, pengalaman beragama, konseling lintas budaya*

## A. Pendahuluan

William James<sup>1</sup> dalam ceramahnya tentang Agama dan Neurologi mengatakan bahwa kehidupan beragama cenderung menjadikan manusia menjadi pribadi yang unik dan eksentrik jika dilakukan dengan serius. Kepercayaan yang dimaksud bukan mengacu kepada ketaatan pada agama konvensional. Menurut James<sup>2</sup>, jika daerah otak tertentu berpartisipasi dalam ekspresi keagamaan, tidak berarti bahwa agama bukan apa-apa tetapi neuron gagal di wilayah otak itu. Begitu pula pada ekspresi beragama individu dengan gangguan mental, itu tidak akan menyiratkan bahwa agama disebabkan oleh gangguan mental.

Beenson & Field<sup>3</sup> telah menjelaskan tentang neurocounseling sebagai bagian dari konseling kesehatan mental. Mereka menguraikan bagaimana evolusi neurocounseling. Jika neurosains adalah kekuatan terbaru dalam konseling terutama ranah kesehatan mental, maka sangat penting konselor membuat penelitian informasi neurosains dalam kajian literatur. Neurocounseling didefinisikan sebagai integrasi ilmu saraf ke dalam praktek konseling oleh pengajaran dan menggambarkan dasar-dasar fisiologis dari banyak masalah kesehatan mental. Neurocounseling termasuk temuan dari neurosains, didefinisikan sebagai seni dan ilmu mengintegrasikan prinsip-prinsip ilmu saraf yang berhubungan dengan sistem saraf dan proses fisiologis yang mendasari semua fungsi manusia ke dalam praktek konseling. Larrivee & Echarte<sup>4</sup> dalam artikelnya menunjukkan bahwa spiritualitas pribadi yang dikembangkan melalui doa positif mempengaruhi kesehatan mental dan menghasilkan wawasan penting untuk membimbing pengobatan gangguan psikologis. Wielgosz, Goldberg, Kral,

---

<sup>1</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience: Pengalaman-Pengalaman Religius* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015).

<sup>2</sup> Patrick McNamara, *The Neuroscience of Religious Experience* (New York: Cambridge University Press, 2009).

<sup>3</sup> Eric T. Beenson dan Thomas A. Field, "Neurocounseling: A New Section of the Journal of Mental Health Counseling," *Journal of Mental Health Counseling* 39, no. 1 (2017): 71–83.

<sup>4</sup> Denis Larrivee dan Luis Echarte, "Contemplative Meditation and Neuroscience: Prospects for Mental Health," *Spinger*, 2017, <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0475-0>.

Dunne, & Davidson<sup>5</sup> menguraikan meditasi kesadaran yang telah dimasukkan ke dalam intervensi kesehatan mental dan telah mempengaruhi penelitian dasar psikopatologi, termasuk depresi, kecemasan, nyeri kronis, penggunaan zat, trauma stress, makan tidak teratur, dan penyakit mental.

Masalah hidup maupun kelainan jiwa perlu diselesaikan dalam kehidupan setiap individu. Sebagai *homo-religious*, manusia mempunyai sesuatu yang dapat dijadikan sandaran, sosok Yang Suci dan transenden, yaitu Tuhan. Artikel ini menjelaskan bagaimana otak manusia dengan berbagai sistem sarafnya dapat mencapai puncak pengalaman beragama. Selain itu, pengalaman beragama tadi dapat digunakan sebagai cara dalam melakukan proses konseling lintas agama dan budaya. Fokus penelitian pada pengalaman melalui meditasi, yaitu di vihara Karangdjati Yogyakarta. Disana, anggota meditasi berasal dari berbagai kalangan kelas maupun latar belakang budaya dan agama. Kedati demikian, tujuan yang dicapai adalah penyembuhan terhadap gangguan psikologis seperti stress, ataupun gangguan kesehatan.

## **B. Neurosains dan Pengalaman Beragama**

### **1. Neurosains**

Neurosains merupakan ilmu yang berfokus membahas sistem saraf, terutama mempelajari *neuron* dan *sel saraf* dengan berbagai pendekatan yang multidisiplin. Tujuan dari neurosains yaitu mempelajari dasar-dasar biologis dari setiap perilaku, menjelaskan hubungan otak dan pikiran (*brain-mind connection*), atau jiwa dan badan.<sup>6</sup> Neuron adalah unit sistem syaraf paling kecil yang menerima dan membawa sinyal melalui kerja listrik dan kimiawi. Sistem syaraf adalah sekumpulan neuron-neuron.<sup>7</sup> Bagian sistem syaraf seperti otak kecil (*cerebellum*) atau otak besar (*cerebum*) hanyalah kumpulan neuron dengan tugas khusus. Neuron bertugas menyimpan dan bekerjasama dengan seluruh bagian otak

---

<sup>5</sup> Joseph Wielgosz dkk., "Mindfulness Meditation and Psychopathology," *Annual Reviews of Clinical Psychology* December, no. 3 (2018), <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>.

<sup>6</sup> Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia* (Bandung: Mizan, 2012), 123.

<sup>7</sup> Pasiak.

dengan harmonis, mengolah informasi dan membuat manusia mampu berpikir dengan cerdas. Jumlah sel dalam neuron mencapai 10-15 miliar sel, berat keseluruhan sekitar 180 gram, dan dapat bertambah banyak sebab adanya hubungan-hubungan baru dari masuknya informasi ke otak.<sup>8</sup> Sebuah neuron mempunyai bentuk seperti sebatang pohon yang memiliki akar (dendrit), tubuh sel (soma), dahan (akson), dan cabang (ujung akson). Ujung akson dalam satu neuron mengeluarkan semacam zat kimia yang disebut *neurotransmitter*, yang pada gilirannya mengeluarkan atau menyimpan dendrit yang disentuhnya. Lebih dari selusin *neurotransmitter* semacam itu berperan dalam sistem otak yang berbeda, yang mengakibatkan pada kemampuan atau keadaan emosi dan mental. Misalnya, neuroadrenalin merangsang seluruh bagian otak yang jika jumlahnya terlalu sedikit akan mengakibatkan depresi, dan jika terlalu banyak akan menimbulkan mania. Asetikolin merangsang lapisan luar korteks dan memungkinkan terjadinya osilasi saraf koheren yang mempengaruhi kesadaran. Kekurangan asetilkolin akan mengganggu osilasi dan mengakibatkan penyakit Alzheimer. Serotonin merangsang sistem tertentu pada otak dan kekurangan zat ini mengakibatkan depresi. Prozac atau zat antidepresi berfungsi menaikkan kadar serotonin. Dopamin juga merangsang sistem tertentu pada otak dan dalam keadaan depresi jumlahnya didapati terlalu sedikit.<sup>9</sup>

Neurosains dalam kajian dan riset mempunyai topik-topik utama, yaitu seluler-molekuler, sistem, neurosains perilaku, dan neurosains sosial. *Seluler-molekuler* mempelajari berbagai macam sel saraf dan bagaimana mereka melakukan fungsi-fungsi spesifik yang berbeda antara satu dengan yang lain untuk menghasilkan berbagai perilaku kompleks seperti emosi, kognisi, dan tindakan. *Sistem*, membahas sel-sel saraf yang berfungsi sama dalam sebuah sistem yang kompleks. Misalnya, masalah penglihatan dikaji dalam sistem visual, gerak tubuh dikaji dalam sistem motorik, pendengaran dikaji dalam sistem auditorik. Dinamika dari sistem ini berkaitan dengan fungsi yang membentuk

---

<sup>8</sup> Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neursains dan Al-Quran* (Bandung: Mizan, 2004).

<sup>9</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik aan holistik untuk memaknai kehidupan* (Bandung: Mizan, 2001), 39-41.

sistem lebih besar. Penemuan *osilasi 40 Hz* oleh para ilmuwan saraf memberikan bukti adanya kesadaran internal dalam otak yang berkaitan dengan fungsi spiritual. *Neurosains Perilaku*, mempelajari beberapa sistem bekerja sama dalam menghasilkan suatu perilaku. Misalnya, saraf visual, saraf auditori dan saraf motorik memproses informasi secara simultan sehingga menghasilkan tindakan atau perilaku.<sup>10</sup> *Neurosains Sosial*, mengkaji bagaimana “otak sosial” manusia berperan dalam mendukung manusia menjalin hubungan dengan orang lain. Komponen lobus frontal seperti *cortex prefrontal*, *cortex orbitofrontal*, dan *cortex ventromedial* merupakan komponen utama yang bertanggungjawab pada “otak sosial” tersebut.<sup>11</sup>

Di dalam otak terdapat berbagai jenis dan frekuensi osilasi dan gelombang di dalam otak. Para ilmuwan saraf mengaitkan pola-pola gelombang otak ini dengan tingkat aktivitas mental tertentu. Pola-pola gelombang otak mempunyai tipe, laju, tempat/waktu pengamatan, dan arti. Tipe delta dengan laju 0,5-3,5 Hz terdapat pada tidur nyenyak atau koma juga sering ditemukan pada otak bayi yang berarti otak tidak melakukan apa-apa. Gelombang theta (3,5-7 Hz) terjadi saat tidur disertai mimpi dan pada anak-anak berusia 3-6 tahun, yang berarti informasi secara berkala dikirim dari suatu area ke area lain\_\_dari hipotalamus ke tempat penyimpanan yang lebih permanen di korteks. Gelombang alfa (7-13 Hz) terdapat pada orang dewasa dan anak-anak berusia 7-14 tahun yang berada dalam keadaan *relaxed alertness* (waspada yang relaks). Gelombang beta (13-30 Hz) terjadi pada orang dewasa dengan kerja mental yang terkonsentrasi. Gelombang gamma ( $\pm$  40 Hz) yaitu saat otak yang sadar baik dalam kondisi terjaga atau tidur yang disertai mimpi. Berdasarkan penelitian Singer dan Gray, ini berkaitan dengan cerapan yang dapat diikat atau dipahami (*perceptual binding*). Menurut Zohar dan Marshall, osilasi 40 Hz merupakan argumen ilmu saraf tentang keberadaan spiritual quotient atau dimensi transenden dari aktivitas sel saraf individual.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini daam Kajian Neurosains* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014).

<sup>11</sup> Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*.

<sup>12</sup> Zohar dan Marshall, *SQ memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir |integralistik aan holistik untuk memaknai kehidupan*.

## 2. Pengalaman Beragama

Pengalaman beragama memiliki serangkaian pada wilayah otak. Studi tentang neurologi dilakukan William James bahwa jika daerah otak tertentu ditemukan berpartisipasi dalam ekspresi keagamaan, itu tidak berarti bahwa agama itu bukan apa-apa, tetapi ada getaran neuron di wilayah otak itu.<sup>13</sup> Pengalaman beragama termasuk di antara komponen dan garis utama dari spiritualitas. *Normal states of consciousness* memiliki keahlian dalam penghimpunan dengan alam semesta yang tidak dapat diperoleh pada kesadaran biasa. Melihat beberapa kondisi pengalaman yang membawa seseorang pada keadaan menyatu dengan sesuatu yang diyakininya sebagai yang suci. Pengalaman beragama disebut juga pengalaman spiritual, pengalaman yang suci dan pengalaman mistik. Pengalaman spiritual merupakan suatu keadaan “*mengalami*” dari spiritualitas yang dijelaskan diatas. Semua orang bisa saja memiliki spiritualitas, tetapi tidak seluruhnya melakoni rasa spiritual itu.<sup>14</sup>

Spiritual berakar dari bahasa latin *spiritus*, berarti sesuatu yang memberikan kehidupan atau dasar dalam sebuah sistem. Menurut Ari Ginanjar, kata *spirit* dapat dimaknai menjadi tiga hal, yaitu moral, semangat dan sukma. Kata spiritual maksudnya sebagai hal-hal bersifat spirit atau berkenaan dengan semangat.<sup>15</sup> Menurut Abdul Kadir<sup>16</sup>, kata spiritual menjelaskan sifat dasar manusia sebagai makhluk yang dekat dengan Tuhan-nya, setidaknya senantiasa berjalan ke arah jalan Tuhan. Sifat tersebut menunjuk pada individu yang mendekat dan menyadari dirinya dan keberadaan Tuhan. Sementara spiritualitas yaitu keyakinan kepada Yang Maha Kuasa, Maha Pencipta.<sup>17</sup>

Pengalaman beragama terdiri dari dua bagian. *Pertama*, pembahasan mengenai hal yang bersifat ketuhanan dan transendental. Bagian ini menjadi aspek

---

<sup>13</sup> McNamara, *The Neuroscience of Religious Experience*.

<sup>14</sup> Hammi Latifah, “Neuroscience Dan Pengalaman Keagamaan (Spiritual) Kasus Korupsi,” *Hikmah* 11, no. 2 (2 Januari 2018), <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/751>.

<sup>15</sup> Nurul Istiani dan Esti Zaduqisti, “Konsep Strategi Theistic Spiritual Dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam,” *Religia* 20, no. 2 (2017).

<sup>16</sup> Istiani dan Zaduqisti.

<sup>17</sup> Latifah, “Neuroscience Dan Pengalaman Keagamaan (Spiritual) Kasus Korupsi.”

yang lekat dalam pengalaman beragama menurut sebagian besar ahli. *Kedua*, adanya suatu konteks yaitu atau suatu kelompok atau masyarakat yang memberikan legitimasi bahwa suatu pengalaman merupakan beragama.<sup>18</sup> Triyani Pujiastuti<sup>19</sup> dalam artikelnya memaparkan bahwa pengalaman beragama didapatkan hanya oleh individu yang melakukan ajaran agamanya, tanpa itu maka individu tersebut akan kesulitan memahami dan memperoleh pengalaman keagamaan. Mengutip pendapat Joachim Wach, dia memberikan pengertian tentang pengalaman keagamaan yakni aspek batiniah dari saling hubungan antara manusia dan pikirannya dengan Tuhan. Hubungan batin seseorang dengan Allah SWT di dalam psikologi dinamakan pengalaman keagamaan. Dalam Islam, pengalaman beragama adalah jalan biasa yang dilalui para pencari Tuhan. Misalnya, Al-Ghazali membuat jalan tasawuf yang tercurah tentang pengalaman beragama dirinya. Hal itu menjadi jalan terakhir dalam pencarian terbaik menuju Tuhan setelah merasa bimbang dan skeptis terhadap kebenaran filsafat. Demikian pula bagi Ibnu Arabi yang memiliki buah ide *Wahdat al-Wujud*, mendapatkan inspirasi menulis kitab *Fushush al-Hikam* setelah pengalaman spiritual bertemu Nabi Muhammad SAW.<sup>20</sup>

Berdasarkan beberapa ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman keagamaan adalah sebuah perasaan atau hubungan bathin antara manusia dan pikirannya dengan Tuhan yang dapat menimbulkan keyakinan yang kuat pada diri manusia. Setiap manusia memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Pengalaman beragama atau pengalaman spiritual dapat diperoleh dari tiga sumber: pertama, pengakuan secara lisan. Kedua, autobiografi. Ketiga, apa yang terkandung dalam kumpulan doa-doa dan isi kandungan Al-Qur'an<sup>21</sup>. Menurut Wach<sup>22</sup>, menjelaskan bahwa ada empat macam kriteria suatu pengalaman dapat disebut sebagai pengalaman beragama, yaitu:

---

<sup>18</sup> Luthfan Rezqi Perdana, "Tema-Tema Pengalaman Beragama Pada Individu Yang Melaksanakan Ibadah Haji," *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (1 September 2017): 71-76.

<sup>19</sup> Triyani Pujiastuti, "Konsep Pengalaman Keagamaan Joachim Wach," *Syiar* 17, no. 2 (2017): 10.

<sup>20</sup> Pujiastuti, 65.

<sup>21</sup> Rasjidi, *Filsafat Agama* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1965).

<sup>22</sup> Pujiastuti, "Konsep Pengalaman Keagamaan Joachim Wach."

- a. Pengalaman itu menjadi respon terhadap suatu yang dianggap sebagai realitas mutlak. Maksudnya, pengalaman tersebut adalah sesuatu yang berada diluar jangkauan pengalaman sebelumnya, ada kekuatan yang melindungi segala benda dan peristiwa, kekuasaan tertinggi yang dianggap sebagai dasar eksistensi, dan sesuatu yang mengagumkan dan menimbulkan daya tarik yang luar biasa
- b. Pengalaman beragama melibatkan pribadi secara utuh, baik pikiran, emosi maupun kehendaknya. Artinya pengalaman keagamaan harus dipandang sebagai sesuatu ini melibatkan secara keseluruhan yang menyeluruh dari diri seseorang. pengalaman yang ada melibatkan pikiran, perasaan dan kehendak manusia karena agama berhubungan dengan keseluruhan hidup umat manusia.
- c. Pengalaman beragama mempunyai kesungguhan dalam mengatasi pengalaman-pengalaman manusia lainnya, bahwa pengalaman itu merupakan pengalaman paling berkesan dan memiliki makna yang besar.
- d. Pengalaman tersebut dinyatakan dalam perbuatan karena memiliki sifat imperatif dan merupakan sumber utama motivasi dan perbuatan.

Ada empat perspektif tentang agama. *Pertama*, agama sebagai pengalaman *numinous*. Rudolf Otto merumuskan bahwa agama merupakan bentuk akumulasi dari pengalaman mistik atau pengalaman kepada yang suci (*numinous experience*) manusia. Perasaan manusia kepada yang suci merupakan perasaan kagum campur aduk antara takut dan suka (*mystereum tremendum et fascinans*). *Kedua*, agama sebagai fenomena individual. William James mengkaji berbagai pengalaman pada level individu yang menghasilkan suatu perubahan dalam perilaku. Dia menggunakan istilah *conversion experiences* untuk menunjuk suatu perubahan hidup disebabkan dorongan spiritual. *Ketiga*, agama sebagai pengalaman perantara kepada Yang Suci. Mircea Eliade berpendapat bahwa agama merupakan bentuk atau manifestasi keinginan manusia kepada Yang Suci (*the Sacred*). Kepercayaan kepada Yang Suci merupakan fondasi bermaknanya objek-objek yang ada di sekitar manusia. Manusia adalah *homo religiosus*. Hal ini



dikarenakan adanya sirkuit spiritual atau operator neurospiritual yang bersatu dalam otak manusia. *Keempat*, agama sebagai fenomena sosiologis. Berasal dari faktor *homo religious* tadi, manusia menciptakan seperangkat tempat dan waktu yang suci dalam bentuk ritus atau mitos. Emile Durkheim berpendapat bahwa agama merupakan cara suatu komunitas mencirikan keberadaan mereka, dan kesucian dan ketidaksucian suatu tempat atau waktu ditentukan oleh komunitas masing-masing.<sup>23</sup>

Pengalaman religius dipelajari juga oleh ahli neurofisiologi. Salah satu pengalaman seperti itu adalah rasa transendensi diri dalam meditasi. Percobaan dilakukan Newberg<sup>24</sup> kepada Bisku Buddha Tibet yang aktivitas otaknya dipantau selama meditasi mendalam dengan pemindaian SPECT. Para Bisku itu dalam keadaan tenang, tentram, dan tanpa tekanan. Radioaktif pelacak disuntikkan ke dalam darah untuk menunjukkan peningkatan atau penurunan suplai darah dan karenanya oksigen di berbagai wilayah otak menunjukkan peningkatan atau penurunan aktivitas. Percobaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan aktivitas di frontal lobus. Pada saat yang sama, amigdala (dalam sistem limbik) serta saraf kecemasan dan ketakutan menjadi tidak aktif.

Wach<sup>25</sup> menggambarkan ada lima dimensi ekspresi keagamaan, yaitu (1) dimensi *experimental*, yaitu pengalaman emosional religius yang bersifat subjektif untuk menunjukkan keberagaman seorang individu; (2) *ideological*, yaitu dimensi ajaran atau penerimaan sistem kepercayaan; (3) *ritual-practices*, partisipasi dalam aktivitas keagamaan; (4) *knowledge-intellectual*, pengetahuan tentang sistem kepercayaan, (5) *consequential*, konsekuensi etis dari dimensi-dimensi di atas.

Neurosains dan spiritual mempunyai hal-hal yang berkaitan pada level molekuler<sup>26</sup>: *Operator Neurospiritual* (ONS), berfungsi sebagai pembentukan

---

<sup>23</sup> Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*.

<sup>24</sup> John Hick, "The Neurosciences' Challenge to Religious Experience," dalam *The New Frontier of Religion and Science: Religious Experience, Neuroscience, and the Transcendent*, ed. oleh John Hick (London: Palgrave Macmillan UK, 2006), 55–66, [https://doi.org/10.1057/9780230626430\\_5](https://doi.org/10.1057/9780230626430_5).

<sup>25</sup> Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, 186.

<sup>26</sup> Pasiak.

makna hidup dari bagian bernama *Cortex Prefrontalis* (CPF). CPF tidak hanya berperan dalam pengalaman mistik, tetapi juga sebagai mediator antara kesehatan dan spiritualitas. *Cortex Prefrontal*. Secara anatomis, CPF terletak di depan dari *lobus frontal*. *Cortex prefrontalis* merupakan bagian dari *cortex cerebri* yang berkembang baik pada manusia. Riset-riset membuktikan bahwa daerah ini bertanggungjawab dalam membentuk kepribadian manusia. Di sinilah, motivasi, *social judgement*, *mood*, moralitas, rasionalitas, dan kesadaran manusia diatur. *Area asosiasi*, yaitu area dimana beberapa fungsi dipadukan. Area ini terletak di permukaan otak dan bertanggungjawab untuk proses kompleks untuk merespon masukan sensorik menjadi perilaku khusus. *Sistem limbik*, dibangun oleh sejumlah strukturyaitu hipotalamus, amygdala, dan hippocampus. Kaitannya dengan pengalaman spiritual yaitu emosi yang muncul dalam berkaitan dengan meditasi dan doa sehingga memiliki nuansa emosi yang tajam dan dalam. *Sistem saraf otonom* (SSO), berfungsi menjaga dan mempertahankan fungsi-fungsi dasar kehidupan, seperti bernapas, denyut, tekanan darah, suhu tubuh, pencernaan, tonus otot, dan lainnya.

### **3. Konseling Melalui Pendekatan Neurosains dan Pengalaman Beragama**

Bimbingan dan konseling dianggap bukan satu-satunya berkenaan dengan hubungan konselor-klien dalam kerangka mikro, melainkan juga mencakup pada lingkungan yang menjadikan perilaku konselor dan klien dalam suatu konteks makro. Selain itu juga memberikan nuansa pemikiran dan praktik berkaitan kajian bimbingan konseling.<sup>27</sup> Bimbingan konseling dan nilai-nilai keagamaan sangatlah penting karena keduanya memiliki hubungan yang erat untuk membantu proses konseling. Maka dalam hal ini konselor bisa melakukan pendekatan dengan konseling spiritual. Konseling spiritual dapat didefinisikan sebagai konseling yang mengajak klien untuk merenungi adanya Tuhan, Asumsi yang mendasari yaitu bahwa manusia menjadi makhluk beragama yang diciptaan Tuhan.<sup>28</sup> Spiritualitas

---

<sup>27</sup> Anak Agung Ngurah Adhiputra, *Konseling Lintas Budaya* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013).

<sup>28</sup> Latifah, "Neuroscience Dan Pengalaman Keagamaan (Spiritual) Kasus Korupsi."

dan agama diidentifikasi memiliki koneksi penting bagi kesehatan mental individu. Mereka yang menyatakan mendekat kepada Tuhan merasa kurangnya depresi, stres, kesepian, tidak berharga, dan menjadi lebih berkompetensi pada hal psikososialnya. Klien yang tergabung dalam praktek-praktek spiritual dan agama cenderung mempunyai kesehatan yang lebih baik, serta gangguan mental dan fisik lebih sedikit.<sup>29</sup>

Bentuk pengalaman beragama yang menjadikan manusia merasakan adanya kehadiran Tuhan dapat digunakan dalam proses konseling. Manifestasi spiritualitas tersebut menurut yaitu ritual, pengalaman spiritual, makna hidup, dan emosi-emosi positif (sabar, syukur, ikhlas).<sup>30</sup> Di dalam proses konseling, klien dapat diajak untuk melakukan terapi kepada dirinya sendiri dengan sisi spiritual transendental melalui ritual keagamaannya. Kepercayaan kepada Tuhan dapat menjadikan klien merasa punya tempat bersandar paling Agung. Melakukan ritual keagamaan yang mencapai pengalaman spiritual dapat menjadi proses *healing* terhadap masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, melalui rasionalnya dapat menggali makna hidup sehingga memiliki alasan positif dalam meneruskan perjalanannya sebagai manusia. Tujuan dari hal di atas adalah sehat jasmani dan rohani.

### **C. Konseling Lintas Budaya di Komunitas Meditasi Vihara Karangdjati**

Vihara Karangdjati terletak di kota Yogyakarta. Vihara itu aktif digunakan sebagai tempat ibadah. Di lain itu, vihara yang biasanya hanya dimasuki oleh umat Buddha untuk sembahyang, vihara Karangdjati dikunjungi banyak umat non-Buddha untuk melakukan meditasi di ruang utamanya. Meditasi dapat didefinisikan sebagai bentuk pelatihan mental yang bertujuan meningkatkan kapasitas psikologis individu. Meditasi melingkupi praktik kompleks yang berkenaan dengan kesadaran, misalnya meditasi mantra, yoga, tai chi, dan chi gong. Meditasi menyelidiki perubahan aktivasi otak yang berkaitan dengan

---

<sup>29</sup> Sigit Sanyata, "Perspektif Nilai Dalam Konseling: Membangun Interaksi Efektif Antara Konselor-Klien," *Paradigma 2*, no. 1 (2006).

<sup>30</sup> Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*.

kesadaran. Kesadaran meditasi bisa memperbaiki hasil negatif yang dihasilkan dari dalam pengaturan diri. Kesadaran tentang meditasi seperti gangguan depresi, kecemasan, kecanduan, dan lainnya.<sup>31</sup>

Para peserta meditasi berasal dari berbagai latar belakang agama formal maupun kepercayaan. Meditasi yang berasal dari ajaran Buddha mempunyai pergeseran pada wilayah terapi dan spiritual. Perubahan praktik keagamaan bukan lagi melulu adanya kesadaran ketuhanan dengan hamba, melainkan berorientasi pada transpersonal. Ferrer<sup>32</sup> mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual mengakibatkan reduksi bersifat pengalaman individu dari dalam. Akibat dari reduksi itu berujung pada dua hal; *pertama*, spiritualitas tidak bersifat ketuhanan sehingga berorientasi pada *self-ego*. Praktik seperti meditasi, yoga, sufi, obat-obat *psycedelic*, dan praktik lainnya akan mengakibatkan ketenangan diri tanpa berada di bawah doktrin agama. *Kedua*, narsisme spiritual (*spiritual narcissism*), yaitu penyalahgunaan praktik, kekuatan dan pengalaman spiritual untuk menjadikan dirinya sebagai pusat wujud. Spiritualitas mestinya melepaskan narsisme diri untuk menyerah kepada Sang Misteri. Meskipun sarana dan tujuan jalur mistik beragam, mistik cenderung setuju bahwa setiap transformasi spiritual otentik melibatkan narsisme, pemusatan diri, pemisahan diri, keasyikan diri, dan sebagainya. Spiritualitas, alih-alih mentransformasikan diri melalui pengurangan atau penghapusan narsisme, dapat menjadi skema egois yang berpusat pada diri sendiri. Ferrer berpendapat bahwa narsisme spiritual merupakan serangkaian distorsi spiritual, seperti *ego-inflation* (peningkatan ego yang didorong oleh status dan pencapaian spiritual), *self-absorption* (penyerapan diri, terlalu sibuk dengan status dan pencapaian seseorang), dan *spiritual materialism* (materialisme spiritual, apropriasi spiritualitas untuk memperkuat cara hidup yang egois.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Yi Yuan Tang, Britta K. Hölze, dan Michael I. Posne, "The Neuroscience of Mindfulness Meditation," *Advance Online Publication*, 2015.

<sup>32</sup> Jorge Noguera Ferrer dan Richard Tarnas, *Revisioning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality* (Albany: State University of New York Press, 2002); Ryandi Ryandi, "Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf)," *KALIMAH* 14, no. 2 (2016): 139–154.

<sup>33</sup> Ferrer dan Tarnas, *Revisioning Transpersonal Theory*.

Wahyu (20), seorang narasumber dari peserta meditasi di Vihara Karangdjati mengungkapkan bahwa keikutsertaannya menjadikan dia mampu mengendalikan diri dari stress. Seorang mahasiswa Universitas Gajah Mada itu mengaku baru tiga minggu mengikuti meditasi. Meski beragama Islam, baginya meditasi menyebabkan dia nyaman dan dapat mengendalikan egoisme di kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan Wahyu, Marhaeni Eva (40) beragama Islam namun pada praktiknya semua tata upacara agama dia jalani sesuai dengan naluri beragamanya. Meditasi baginya mempertajam insting kemanusiaannya. Pengendalian pikiran itu berakibat pada kehidupannya dalam bertingkah laku. Berbeda dengan zikir atau laku mengingat ketuhanan lainnya yang berasal dari agama kepada transendental, meditasi benar-benar berasal dari pikiran sadarnya. Hal ini seperti diungkapkan tentang Era Baru yang menjadikan penganutan agama bukan tertuju antara Tuhan-manusia, melainkan spiritualitas dalam batinnya.

Di rangkaian acara meditasi tersebut ada sesi diskusi seperti dalam konseling kelompok. Peserta membentuk beberapa kelompok dari berbagai generasi usia. Sebelumnya, dalam sebuah lingkaran besar setiap orang diberi kesempatan untuk berbicara tentang pengalamannya bermeditasi. Penyelesaian masalah psikologis itu dibagikan ceritanya dan penyembuhan rasa sakit bisa disembuhkan menggunakan taichi dari ahlinya.

#### **D. Kesimpulan**

Meditasi berpengaruh pada saraf untuk bekerja secara tenang dan menemukan God Spot. Neurosains bekerja di dalam otak manusia yang mengkaji gelombang dan suasananya. Konseling lintas budaya dapat dilakukan menggunakan medium pengalaman beragama yang titik fungsi dalam tubuh yang dikaji dalam neurosains. Di vihara Karangdjati, ada sebuah acara meditasi yang dilakukan secara rutin. Mereka tidak mempermasalahkan agama formal yang dianut, tetapi mendalami pengalaman spiritual atau keagamaannya. Meditasi menjadi cara bagi peserta dalam mengatasi gangguan psikologis seperti stress dan dapat berefek pada pengendalian diri di kehidupan sehari-hari. Ada pencarian

makna oleh peserta terhadap hidup dan itu dilakukan atas kendali pikiran masing-masing.

Saran dari penulis kepada peneliti selanjutnya, meditasi, neuro sains, dan pengalaman beragama dapat dieksplorasi lebih kepada kajian lain selain konseling. Kekurangan dari artikel ini kurang mendeskripsikan tempat penelitian dan sebagai peneliti tidak melakukan apapun kecuali sebagai partisipan aktif.

### **Daftar Pustaka**

- Adhiputra, Anak Agung Ngurah. *Konseling Lintas Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Beenson, Eric T., dan Thomas A. Field. "Neurocounseling: A New Section of the Journal of Mental Health Counseling." *Journal of Mental Health Counseling* 39, no. 1 (2017): 71–83.
- Ferrer, Jorge Noguera, dan Richard Tarnas. *Revisioning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality*. Albany: State University of New York Press, 2002.
- Hick, John. "The Neurosciences' Challenge to Religious Experience." Dalam *The New Frontier of Religion and Science: Religious Experience, Neuroscience, and the Transcendent*, disunting oleh John Hick, 55–66. London: Palgrave Macmillan UK, 2006. [https://doi.org/10.1057/9780230626430\\_5](https://doi.org/10.1057/9780230626430_5).
- Istiani, Nurul, dan Esti Zaduqisti. "Konsep Strategi Theistic Spiritual Dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam." *Religia* 20, no. 2 (2017).
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: Pengalaman-Pengalaman Religius*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2015.
- Larrivee, Denis, dan Luis Echarte. "Contemplative Meditation and Neuroscience: Prospects for Mental Health." *Spinger*, 2017. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0475-0>.
- Latifah, Hammi. "Neuroscience Dan Pengalaman Keagamaan (Spiritual) Kasus Korupsi." *Hikmah* 11, no. 2 (2 Januari 2018). <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/751>.
- McNamara, Patrick. *The Neuroscience of Religious Experience*. New York: Cambridge University Press, 2009.
- Pasiak, Taufiq. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neursains dan Al-Quran*. Bandung: Mizan, 2004.

———. *Tuhan dalam Otak Manusia*. Bandung: Mizan, 2012.

Perdana, Luthfan Rezqi. “Tema-Tema Pengalaman Beragama Pada Individu Yang Melaksanakan Ibadah Haji.” *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (1 September 2017): 71–76.

Pujiastuti, Triyani. “Konsep Pengalaman Keagamaan Joachim Wach.” *Syiar* 17, no. 2 (2017): 10.

Rasjidi. *Filsafat Agama*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1965.

Ryandi, Ryandi. “Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf).” *KALIMAH* 14, no. 2 (2016): 139–154.

Sanyata, Sigit. “Perspektif Nilai Dalam Konseling: Membangun Interaksi Efektif Antara Konselor-Klien.” *Paradigma* 2, no. 1 (2006).

Suyadi. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini daam Kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.

Tang, Yi Yuan, Britta K. Hölze, dan Michael I. Posne. “The Neuroscience of Mindfulness Meditation.” *Advance Online Publication*, 2015.

Wielgosz, Joseph, Simon B. Goldberg, Tammi R. A. Kral, John D. Dunne, dan Richard J. Davidson. “Mindfulness Meditation and Paychopahology.” *Annual Reviews of Clinical Psychology* December, no. 3 (2018). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>.

Zohar, Danah, dan Ian Marshall. *SQ memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir |integralistik aan holistik untuk memaknai kehidupan*. Bandung: Mizan, 2001.