
SUJUD SUMARAH SEBAGAI MEDIASI *COPING* DALAM MENGHADAPI BERBAGAI MASALAH HIDUP

Shelli Septiayu Risandy¹, Hamid Nasuhi²

^{1,2}Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin,
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

email: shelserindy@gmail.com, hamidnasuhi@uinjkt.ac.id

Abstrak:

Sumarah, sebuah spiritualitas asli masyarakat Jawa (kejawen), berpusat pada filosofi penyerahan diri total kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui praktik meditasi, yang disebut sebagai Sujud Sumarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktik Sujud Sumarah sebagai salah satu bentuk strategi coping untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Penelitian ini mengkaji internalisasi nilai-nilai spiritual lokal untuk membangun ketahanan diri. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, dengan peneliti menerapkan teknik seperti wawancara mendalam bersama anggota kelompok Sumarah serta observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Sujud Sumarah bukan sekadar aktivitas pasif, melainkan praktik aktif yang melibatkan tiga tahapan utama: penerimaan emosi (nrimo), pelepasan ego (pasrah), dan penyelarasan diri dengan kehendak Tuhan (sumarah). Praktik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin (tentrem), serta mengubah persepsi individu terhadap sumber stres (stressor). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kearifan lokal yang berbasis spiritualitas memiliki potensi besar sebagai bentuk intervensi psikologis.

Kata Kunci: Sujud Sumarah, Strategi Coping, Spritual Lokal, Ketenangan Batin, Resiliensi.

Abstract:

Sumarah, an indigenous Javanese spirituality (Kejawen), centers on the philosophy of total surrender to God Almighty through a meditation practice known as Sujud Sumarah. This study aims to explore the practice of Sujud Sumarah as a coping strategy for dealing with various life stressors. It examines the internalization of local spiritual values in building personal resilience. A descriptive qualitative approach was employed, utilizing methods such as in-depth interviews with members of the Sumarah group and direct observation. The findings reveal that Sujud Sumarah is not merely a passive activity but an active practice involving three key stages: emotional acceptance (nrimo), letting go of the ego (pasrah), and aligning oneself with God's will (sumarah). The practice proved effective in reducing anxiety levels, fostering inner peace (tentrem), and altering individuals' perceptions of stressors. Thus, it can be concluded that

Keywords: Sujud Sumarah, Coping Strategies, Local Spirituality, Inner Peace, Resilience.

Pendahuluan

Pada dasarnya keberhasilan mencapai sukses dalam hidup adalah keberhasilan mengatasi masalah, dan sebaliknya kegagalan hidup adalah kegagalan mengendalikan masalah yang dihadapi. Untuk dapat menjalani hidup dengan berhasil maka manusia membutuhkan kemampuan mengendalikan masalah (*problem management*).¹ Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, individu sering dihadapkan pada berbagai permasalahan seperti stres pekerjaan, krisis eksistensial, kehilangan, dan ketidakpastian hidup. Bagaimanapun, hampir tidak ada seorang pun yang belum pernah merasakan stres dalam berbagai bentuk dari ringan hingga ekstrem. Stres sering disalahgunakan untuk merujuk pada kondisi "penyakit mental." Padahal, stres adalah istilah netral yang menunjukkan fenomena yang terus-menerus dialami orang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sederhananya, stres dapat digambarkan sebagai kondisi di mana seseorang merasa keseimbangannya terganggu. Kondisi ini terjadi karena beberapa rangsangan eksternal atau internal yang menciptakan gangguan dan memaksa respons adaptif dari orang tersebut.²

Kebebasan "beragama atau berkeyakinan" juga dikenal dengan istilah *Freedom of Religion or Belief* (FORB). Prinsip ini telah ditetapkan dalam hukum hak asasi manusia internasional serta konstitusi sebagian besar negara. Namun, penerapan kebebasan ini di masyarakat non-Barat kerap memicu kontroversi. Aturan mengenai penodaan agama umumnya membatasi kebebasan beragama individu melalui kriteria dan ketentuan yang tergolong ketat. Kendati demikian, berbagai kasus pelanggaran Kebebasan Beragama atau Berkeyakinan (KBB) yang terjadi di Indonesia—terutama akibat intervensi pemerintah terhadap kelompok keagamaan yang relatif kurang konservatif dibandingkan kelompok lain, seperti Syiah, Ahmadiyah, aliran kepercayaan, dan agama leluhur (agama asli)—membuktikan bahwa kondisi kebebasan beragama di Indonesia masih jauh dari ideal.³

Selama bertahun-tahun, teori-teori *coping* (strategi penanggulangan masalah) dari Barat—seperti koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused*

¹ Paulus Tangdilintin, Bambang Prasetyo, dkk, *Masalah Sosial*, (Praba UT, 2016), 1.

² Eko Giono, Surawan Surawan, "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 4 No. 2 (2025): 394.

³ Abd. Rasyid, "When Regulation Become Sarestriction: Examizing Zainal Abidin Bagir's Thoughts on Religious Freedom and Belief in Indonesia," *INKLUSIVA: JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA* Vol. I No. 1 (2023): 2.

coping)—telah mendominasi literatur psikologi. Penekanan utama dari teori-teori yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman ini mencakup pengendalian diri, pemecahan masalah secara rasional, serta manipulasi lingkungan fisik individu.

Bagi budaya Nusantara dengan kecenderungan kolektivistik yang kuat—seperti masyarakat Jawa dengan spiritualitas transendentalnya—teori *coping* sering kali terbukti tidak mampu mengatasi akar permasalahan demi mencapai kedamaian batin. Dalam situasi yang tidak dapat diubah (seperti kematian, bencana, dan nasib buruk), teori *coping* Barat yang berfokus pada pengendalian faktor eksternal cenderung menemui jalan buntu. Oleh karena itu, pengetahuan lokal (*indigenous knowledge*) terbukti penting sebagai strategi *coping* alternatif untuk menjawab kebutuhan psikologis masyarakat.⁴ Masyarakat Jawa memiliki tradisi spiritual yang tercermin dalam ajaran Sujud Sumarah. Istilah "Sujud" merujuk pada tindakan bersimpuh atau berserah diri, sementara "Sumarah" berarti penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Yang Mahakuasa. Berbeda dengan anggapan yang mengaitkannya dengan fatalisme, Sujud Sumarah sesungguhnya merupakan pengalaman psiko-spiritual yang aktif. Dalam proses spiritual pengaturan emosi ini, individu secara sadar meredam egonya, melepaskan hasrat duniawi, serta membangun resonansi dengan kesadaran transendental.

Dalam perspektif psikologis, konsep *Sujud Sumarah* merupakan contoh mediator antara faktor pemicu stres di lingkungan dan kedamaian batin. Melalui sikap *nrimo* (penerimaan) dan *sumarah* (penyerahan diri secara mutlak), individu memandang faktor pemicu stres bukan sebagai ancaman yang harus dilawan dengan resistensi destruktif, melainkan sebagai dinamika kehidupan yang dapat dihadapi dengan kesadaran penuh. Praktik meditasi semacam ini membantu mengatasi stres melalui perubahan persepsi (penilaian ulang kognitif) serta memberikan rasa aman secara emosional melalui penambatan pada dimensi transendental.⁵

Meskipun terdapat beberapa bukti mengenai kemampuan “Sujud Sumarah” dalam mendukung keseimbangan emosional, penelitian psikologis terkini yang mengkaji efektivitas praktik ini sebagai sarana penanggulangan masalah (*coping*) masih belum banyak dilakukan. Studi-studi sebelumnya umumnya meninjau Sumarah dari dua sudut pandang: antropologi budaya dan filsafat eksistensial.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah dalam literatur yang ada dengan mengkaji bagaimana Sujud Sumarah berperan sebagai mediator dalam menghadapi situasi krisis mental. Diharapkan bahwa melalui

⁴ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol. 1 No. 2 (2017): 102.

⁵ Eko Giono, Surawan Surawan, “Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 4 No. 2 (2025): 394-395.

penelitian ini, kearifan lokal tersebut akan dipandang bukan sebagai sesuatu yang ketinggalan zaman, melainkan sebagai sarana intervensi yang dapat diterapkan secara klinis pada masa kini.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena fokus penelitiannya adalah pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman, makna, dan proses psikologis yang dialami individu. Metode kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditampilkan. Landasan teori digunakan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.⁶ Metode kualitatif, seperti wawancara mendalam dan observasi partisipatif, memungkinkan penulis untuk menangkap nuansa kompleks dari pengalaman pribadi yang sulit diukur secara numerik.

Sumber data penelitian dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah informasi yang dikumpulkan langsung oleh penulis dari sumber asli seperti orang atau subjek melalui metode seperti wawancara, mengamati peristiwa, atau belajar langsung di lapangan. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh penulis secara tidak langsung dari sumber-sumber yang sudah ada sebelumnya, biasanya dikumpulkan dari hasil penelitian orang lain atau instansi lain dan digunakan untuk mendukung penelitian. Data ini bisa berupa dokumen, laporan, buku, artikel, arsip yang dimiliki objek penelitian, atau hasil penelitian terdahulu yang sudah tersedia dan tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti yang menggunakannya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis, digunakan dalam penelitian karena mampu memahami aspek mental dan emosional individu dalam menghadapi tekanan hidup. Melalui pendekatan ini, penulis dapat mengeksplorasi bagaimana mekanisme resiliensi diri berkembang, termasuk regulasi emosi, konsep diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap stres.

Dalam Penelitian ini, penulis menggunakan Teori *Coping* (*Coping Theory*) oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Lazarus & Folkman memberikan penjelasan bahwa *problem focused coping* mirip dengan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah. Penanganan yang berfokus pada masalah tentu dibutuhkan oleh setiap individu yang menghadapi masalah tertentu. Individu yang berorientasi pada strategi ini akan bersikap teliti, cermat, peduli, memiliki upaya yang baik, tidak mudah menyerah, dan tidak pasrah terhadap masalah yang menimpanya.⁷ Menurut Creswell, *essence of experience* adalah upaya menggali dan

⁶ Ismail Suardi, dkk, *Metode Penelitian Sosial* (Penerbit Gawe Buku 2019), 42.

⁷ Eko Sujadi, "Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping", *IICE-Multikarya Kons: Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3 No.1 (2015): 7

memahami inti pengalaman yang dialami individu terhadap fenomena tertentu, melalui deskripsi mendalam berdasarkan perspektif partisipan.⁸

Hasil dan Diskusi

Masalah hidup merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan eksistensi manusia.⁹ Secara filosofis, masalah muncul saat adanya kesenjangan (*gap*) antara apa yang ada diharapkan (*das Sollen*) dengan realita yang sebenarnya terjadi (*das Sein*).¹⁰ Seluruh manusia tanpa terkecuali pasti memiliki dan menghadapi masalah dalam hidupnya. Masalah hidup adalah bagian alami dari perjalanan hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Ia hadir dalam berbagai bentuk. Walaupun sering terasa berat dan melelahkan, masalah sebenarnya mempunyai peran penting dalam membentuk kedewasaan dan karakter seseorang.

Secara umum, masalah hidup dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan atau situasi yang membutuhkan penyelesaian, tetapi jalan menuju solusi tersebut tidak langsung nampak atau bahkan dapat terhambat oleh berbagai faktor. Masalah hidup mengarah pada konflik, tantangan, juga rintangan yang dihadapi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Situasi ini dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk psikologis, emosional, sosial, dan eksistensial. Seperti tekanan akibat masalah finansial, hubungan antarmanusia, studi, pekerjaan atau ketidakpastian masa depan.

Menurut perspektif psikologi, masalah hidup sering dikaitkan dengan konsep stres, yaitu respon individu terhadap tuntutan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Richard Lazarus menjelaskan bahwa stres muncul dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dihadapi, bukan semata-mata dari situasi itu sendiri. Dengan demikian, suatu kondisi belum tentu menjadi masalah bagi semua orang, karena sangat bergantung pada persepsi dan kemampuan coping masing-masing individu. Berat ringannya masalah sangat bergantung pada persepsi individu. Masalah terus berubah dan berkembang seiring dengan tahapan perkembangan usia manusia.

Berikut ciri-ciri pribadi yang memiliki masalah hidup atau tekanan hidup:

1. Perubahan Kondisi Psikologis & Emosional

Muncul rasa khawatir tentang masa depan atau hal-hal yang belum tentu terjadi, hal-hal yang biasanya membuat perasaan menjadi senang atau bersemangat kini terasa berbeda atau melelahkan, Menjadi lebih mudah marah atau tersinggung, bahkan karena hal-hal kecil (emosi tidak stabil).

2. Manifestasi Fisik

⁸ Creswell, John W & J. David Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Editio*, (SAGE Publications, Inc, 2018).

⁹ Barsihannor, *Refleksi Antalogis atas Masalah*, Sungguminasa 23 Desember 2024.

¹⁰ Zainal Arifin dan Eddy Hiariej, *Dasar-Dasar Ilmu Hukum Memahami Kaidah, Teori, Asas dan Filsafat Hukum*, (Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT) 2021), 61.

Stres akibat masalah hidup sering kali memengaruhi tubuh secara langsung (psikosomatis), seperti mengalami insomnia (sulit tidur) atau justru jam tidur menjadi berlebihan karena ingin "melarikan diri" dari kenyataan, merasa lelah sepanjang waktu meskipun waktu istirahat sudah cukup, sering mengalami sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan tanpa penyebab medis yang jelas.¹¹

3. Perubahan Perilaku & Sosial

Bagaimana seseorang berinteraksi dengan dunia luar cenderung berubah saat menghadapi beban hidup yang berat. Kepribadian dapat berubah menjadi menghindari pertemuan dengan teman atau keluarga dan lebih memilih untuk menyendiri¹², kesulitan untuk fokus di tempat kerja atau sekolah, sehingga tugas-tugas terbengkalai, kerap melakukan kebiasaan buruk (seperti belanja impulsif, makan berlebihan, atau pelarian lainnya) untuk meredam stres.

Pendekatan psikologis dalam studi agama tidak bertujuan untuk menilai kebenaran teologis suatu agama, melainkan untuk memahami bagaimana keyakinan agama memengaruhi proses mental, emosi, dan perilaku individu. Apa yang dirasakan, dipikirkan, dan diinginkan seseorang melalui keyakinannya.¹³

Lazarus mencatat bahwa sumber stres dapat bersifat lingkungan maupun situasional; ini menunjukkan bahwa melakukan sesuatu secara berbeda di salah satu ruang tersebut dapat dianggap oleh individu sebagai stres karena potensi kurangnya kemampuan mereka untuk mengelola lingkungan tersebut baik melalui pengalaman maupun sumber daya yang tersedia secara langsung. Sebagai proses transaksional, stres muncul dari penilaian tuntutan yang diberikan kepada individu dibandingkan dengan sumber daya yang tersedia. Fokus utama teori ini adalah proses penilaian (*appraisal*) dan coping sebagai cara individu mengelola stres, bukan hanya sebagai reaksi pasif terhadap tekanan.¹⁴

Bagi banyak orang, agama adalah penenang hati, sekaligus sandaran mental saat diterpa masalah. Agama merupakan panduan lengkap dalam setiap aspek kehidupan, mulai dari mengatasi masalah fisik hingga psikologis. Agama bertindak sebagai tempat berlindung yang aman selama masa sulit atau situasi kegagalan dan memberi kita kedamaian batin. Doa, meditasi, dan *self-love* menciptakan rasa tenang dan mengurangi stres serta depresi.¹⁵ Agama merupakan salah satu kebutuhan utama bagi manusia karena hanya agama yang menawarkan

¹¹ Universitas Ciputra Library, Yayasan Ciputra Pendidikan, *Stres yang Memicu Keluhan Fisik hingga Memperburuk Kondisi Kesehatan*, 7 Januari 2024, 20.

¹² Brigitam Argasiam, *Quarter Life Crisis Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, Dan Kepuasan Hidup*, (Unakipress Publisher Maret 2025), 13.

¹³ Yusron Masduki, Idi Warsah, *Psikologi Agama*, (Tunas Gemilang PRESS, Mei 2020), 8.

¹⁴ Sutarto Wijono, "Penghayatan Subyektif Terhadap Stres Berdasarkan Teori Lazarus", *Repositori Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Jurnal Satya Widya* Vol. 22 No. 1 (2006), 23.

¹⁵ Ahmad Hariandi, dkk, "Peran Agama Dalam Mengatasi Masalah Stres Dan Trauma", *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* Vol.5 No. 4 (2024): 517-518.

solusi untuk semua kesulitan yang dihadapi manusia secara fisik maupun mental. Agama juga dapat dianggap sebagai cara untuk menyembuhkan jiwa berdasarkan pengetahuan keagamaan dan ajaran agama.¹⁶

Sumarah adalah organisasi spiritual yang didirikan di Indonesia, lebih tepatnya di Jawa. Etimologi kata Paguyuban Sumarah terdiri dari dua kata "*guyub*" dan "*Sumarah*". "*Guyub*" berasal dari bahasa Jawa yang berarti harmoni, perdamaian, cinta, saling membantu, dan pengampunan. Kata "*Sumarah*" diambil dari "*Sujud Sumarah*", yang dikenal sebagai "*Sujud kepada Hadirat Ilahi*". Sumarah artinya menyerahkan jiwa raga kepada Tuhan Yang Maha Esa suatu bentuk kepasrahan total, berserah diri seutuhnya kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan jalan Sujud Sumarah yang bertujuan untuk mendapatkan ketentraman lahir dan batin. Paguyuban Sumarah adalah sebuah paguyuban menuju ketentraman lahir dan batin dengan jalan Sujud Sumarah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sumarah juga sering diartikan *Sujud Marang Allah*.¹⁷

Paguyuban Sumarah adalah salah satu aliran kebatinan (spiritualitas Jawa) yang muncul di Indonesia pada abad ke-20. Paguyuban ini bermula dari pengalaman spiritual Raden Ngabei Soekinohartono (Pak Kino) pada tahun 1930-an di Yogyakarta. Wahyu Sumarah yang turun sejak tahun 1935 yang kemudian berkembang dalam rangka melayani perkembangan jaman (*nut jaman kelakone*). Seiring kemajuan jamannya, bahkan Wahyu Sumarah diturunkan kemudian di tahun 1968 melalui warana Bapak R.Ng. Soekinohartono juga, berupa *Wahyu Awas Eling* untuk mempermudah warga Sumarah dalam laku sujud sumarah menuju kesucian.¹⁸

Latar belakang berdirinya Sumarah berkaitan erat dengan kondisi sosiokultural masyarakat Jawa pada saat itu yang sedang mencari kedamaian batin di tengah tekanan kolonialisme dan pergolakan sosial. Keberadaan Paguyuban Sumarah juga tidak lepas dari latar belakang budaya Jawa yang dianggap kuat dengan nilai-nilai mistisisme. Pada masa penjajahan Belanda, masyarakat Indonesia mengalami tekanan sosial, ekonomi, dan politik. Kondisi berikut menyebabkan banyak jiwa mencari ketenangan dan pegangan hidup melalui jalur spiritual. Paguyuban Sumarah hadir sebagai salah satu bentuk pelarian batin yang memberikan rasa damai, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi kehidupan yang sulit.

Konsep Tuhan dalam ajaran Sumarah abstrak. Terminologi yang digunakan dalam buku tuntunan menyebut Tuhan Yang Maha Esa dan juga menyebut Allah. Pada umumnya agama Kejawen menggunakan sesajen dan penuh dengan hal-hal

¹⁶ Muhammad Shodiq Masrur, Azka Salsabila, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Pada Kisah Maryam Binti Imran", *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, Vol. 3 No. 1 (2021): 42.

¹⁷ Baca Pada Majalah GATRA, 20 Juli 2016, h. 51 (dokumen pribadi Paguyuban Sumarah).

¹⁸ Buku saku yang ditulis oleh Tim Penasehat DPP Paguyuban Sumarah Masa Bakti 2014-2019, Jl. Jatipadang V No. 1 Pasar Minggu, 35.

mistik. Namun, tidak dengan Sumarah. Hal itu dianggap musyrik. Bagi Sumarah hal tersebut bertentangan dengan agama. Hal ini tidak lepas dari keterbukaan Sumarah terhadap penganut agama-agama lain. Karena praktisi Sumarah pun orang-orang yang juga beragama.¹⁹

Sumarah menegaskan bahwa mereka bukanlah agama baru, melainkan sebuah wadah atau komunitas (*paguyuban*) bagi mereka yang ingin mendalami teknik meditasi dan penyerahan diri kepada Tuhan. Meskipun lahir dari tradisi Jawa, Sumarah bersifat terbuka bagi pemeluk agama apa pun. Anggotanya tetap menjalankan kewajiban agama masing-masing, sementara Sumarah menjadi sarana untuk memperdalam kualitas spiritualitas pribadi melalui rasa dan batin. Seperti inilah seharusnya wujud harmoni—bukan harmoni yang dangkal, melainkan harmoni dinamis yang berlandaskan prinsip dan nilai, serta bebas dari kemunafikan. Harmoni tersebut semestinya didasarkan pada nilai-nilai dan ajaran yang bersumber dari masing-masing agama.²⁰

Paguyuban Sumarah memiliki perintah dan larangan yang harus ditaati oleh anggota atau Warga Paguyuban Sumarah. Perintah dan larangan tersebut adalah sebuah tuntunan atau “wahyu” yang berasal dari Allah melalui perantara Pak Kino. Perintah dan larangan itu disebut *sesanggeman* (kesanggupan) atau dalam Bahasa Jawa disebut *laku*. Selain berisi perintah dan larangan, *sesanggeman* juga memuat ketentuan-ketentuan moral untuk dipraktekkan atau dijalankan oleh Warga Sumarah dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mensucikan diri.²¹

Ritual Sumarah dilakukan dengan sujud bersama, tidak ada tata gerak yang baku dalam gerakan sujud Sumarah. Penekanan sujud lebih ke aspek rohani dan tidak terlalu mementingkan gerak raga. Tujuannya, hati dan pikiran mencapai titik nol dan tidak memikirkan urusan duniawi.²²

Sebelum pikiran menyerah, tubuh fisik harus terlebih dahulu tenang. Latihan Sumarah adalah tempat relaksasi tanpa rasa ketegangan. Ketegangan fisik adalah produk dari ketegangan mental. Setelah relaksasi tubuh, barulah kerja pikiran dan emosi mengikuti. Pikiran sekarang hanya berfungsi sebagai pengamat pasif detak jantung dan pernapasan yang disebut *eling* atau kesadaran penuh. Dengan tubuh fisik yang rileks dan pikiran yang hening, barulah muncul bagian emosi manusia yang paling dalam, yaitu perasaan. Inilah titik transendensi di mana manusia meninggalkan semua kendali dan memberi jalan kepada Kekuatan Ilahi.

¹⁹ Baca Pada Majalah GATRA, 20 Juli 2016, h. 52, (dokumen pribadi Paguyuban Sumarah).

²⁰ Wasil, “Relasi Islam dan Kristen (Katolik): Peran Penting Pemuka Agama,” *USHULUNA: JURNAL ILMU USHULUDDIN*, Vol. 6 No. 2 (2020): 20.

²¹ Fendi Gatot Saputro, “Penghayatan Ketuhanan Menurut Aliran Kebatinan Paguyuban Sumarah,” *Jurnal Filsafat*, Vol. 19 No. 2 (2009): 130-131.

²² Pada Majalah GATRA, 20 Juli 2016, (dokumen pribadi Paguyuban Sumarah).

Apabila letak duduk sujudnya sudah benar, ada tandanya, ialah terasa tanda itu di dalam dada, pertama rasanya seperti kena air yang dingin, rasanya nyaman, lama kelamaan rasanya nyaman sekali. Rasa yang demikian itu, setiap latihan sujud sumarah harus diusahakannya. Bila rasa tersebut belum ada, pertanda sujud sumarahnya belum benar. Karena rasa yang demikian itu berasal dari perbawa (purba) Tuhan Yang Maha Esa = Zat kesucian dan keluhuran dari kenyataan Allah. Mungkin rasa itu mula-mula sukar didapat, karena duduk sujud sumarahnya belum benar, karena sujudnya belum berdasarkan tenang dan hati yang tentram. Usahakan terus sujud saja, mungkin juga hambatan itu terjadi karena pengaruh hawa nafsu dari perbuatan pancaindera. Adanya hambatan itu jangan sampai menjadi geisha atau sedih. Cepat-cepat di dalam hati/batin mohon kepada Tuhan Yang Maha Esa agar sujudnya dibetulkan. Permohonan kalau memang betul-betul lurus, Tuhan Yang Maha Murah dan Maha Asih, nanti akan memberi jalan, sampai rasa yang nikmat di dalam sanubari yang arahnya di dalam dada itu benar-benar menjelma.²³

Latihan sujud sumarah dengan cara berjumpa, mengenal, dan membimbing hati agar menjadi unsur Ketuhanan Yang Maha Esa, mendidik umat manusia menjadi insan yang bertanggung jawab atas nilai pengabdianya, dengan kesadaran penuh. Di sini rasa *Ening-Eneng-Eling* bertambah nyata dengan meningkatnya martabat pribadi-pribadi yang bersangkutan dan tumbuh menjadi persaksian kumpulnya angan-angan, rasa dan budi (TRIMURTI) karena tidak lagi menyalahi kehendak Ilahi.

Warga Paguyuban Sumarah mengakui adanya berbagai sumber kebenaran. Mereka tidak menolak wahyu maupun rasio atau akal sebagai sumber pengetahuan atau sumber kebenaran, namun menurut mereka intuisi atau ketajaman batin merupakan sumber pengetahuan yang tertinggi. Paguyuban Sumarah menganggap "wahyu" sebagai tuntunan dari Tuhan Yang Maha Esa. "Wahyu" adalah "kata-kata" Tuhan yang diperoleh pada saat melakukan Sujud Sumarah.

Prinsip Sumarah yakni dengan tidak menyerah pada kebutuhan ego, mengkondisikan pikiran untuk melepaskan kendali atas apa yang seharusnya terjadi dengan membiarkan realitas terwujud tanpa persetujuan kita. Ego tidak lagi mengendalikan dan berkata "Saya harus berhasil" tetapi sebaliknya membiarkan "Saya melakukan yang terbaik dan menyerahkan hasilnya kepada Kehendak Tuhan". Dengan menghilangkan keterikatan pada hasil tertentu, terjadi pengurangan risiko yang terlibat. Menghadapi masalah dalam hidup sering kali menguras energi dan emosi. Tetapi selalu ada potensi spiritualitas di dalam diri, yang berarti transformasi mendalam yang mengubah segalanya tentang sikap kita

²³ Arymurthy, dkk, *Studi Kepustakaan Tentang Perilaku Hukum dan Ilmu Sumarah*, Diterbitkan oleh; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Direktorat Pembinaan Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Proyek Inventarisasi Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, 1980, h. 12-13.

Sujud Sumarah sebagai Mediasi *Coping* dalam Menghadapi Berbagai Masalah Hidup | 10
terhadap diri sendiri, orang lain, dan bahkan kehidupan itu sendiri. Masalah-masalah hidup tidak lagi dianggap sebagai hukuman atau kemalangan, melainkan sebagai sumber untuk refleksi diri.²⁴

Transformasi spiritual tidak dimulai dari penolakan atau kepura-puraan bahwa semuanya baik-baik saja. Oleh karena itu, spiritualitas memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan membantu manusia menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Transformasi spiritual adalah proses perubahan batin seseorang menuju kehidupan yang lebih bermakna, tenang, dan dekat dengan nilai-nilai ketuhanan. Transformasi ini tidak hanya berkaitan dengan perubahan perilaku keagamaan, tetapi juga perubahan cara berpikir, sikap, dan pandangan hidup dalam menghadapi berbagai persoalan.²⁵

Dengan kondisi mental yang tenang, hening, dan rileks penerimaan total terhadap realitas saat ini (*legawa*) tanpa perlawanan dari dalam. Pikiran bagaikan cermin, jernih seperti kristal karena ego (*kekarepan*), yang dapat dilihat sebagai keinginan pribadi, dibungkam oleh keheningan melalui Sujud. Sujud dalam Sumarah bukan sekadar gerakan fisik menempelkan dahi ke bumi saat salat atau ritual, melainkan sujudnya jiwa dan kesadaran secara batiniah. Transformasi spiritual dalam Sumarah dimulai dengan meruntuhkan benteng ego. Manusia sering kali menderita karena merasa menjadi "sutradara" atas hidupnya sendiri, yang memicu kecemasan, keserakahan, dan kekecewaan. Sujud Sumarah adalah pernyataan bahwa diri ini *bukan apa-apa* dan *bukan siapa-siapa* (pasrah lahir batin).²⁶ Melalui sujud ini, seseorang "mematikan" keinginan-keinginan ego yang liar agar kesadaran ilahi di dalam diri bisa bangkit (*mati sajroning urip* (mati dalam kehidupan)). Dengan beralih dari "mencari kepastian di masa depan" menjadi "mencapai stabilitas di masa kini". Sumarah mengubah rasa takut menjadi kepercayaan diri.

Ketika seseorang mengalami stres, amigdala (pusat kendali emosi manusia) di otaknya menjadi sangat aktif, sehingga menyebabkan reaksi melawan. Ketika penyerahan diri total terjadi, stres yang aktif akan mereda. Para pengikut Sumarah tidak menghindari masalah yang muncul. Sebaliknya, mereka menghadapi segala macam masalah dengan pendekatan tenang bahkan di tengah masalah yang mereka hadapi. Nilai *Kepasrahan* dalam Sumarah tidak menyelesaikan masalah, melainkan membantu memberdayakan individu yang mengalaminya. Melalui proses menyerahkan beban emosional kepada Sang Pencipta (Tuhan Yang Maha Esa), seseorang memperoleh kejernihan mental dan kedamaian batin yang

²⁴ Ajeng Diah Hartawati, *Kenali dan Kendalikan Energimu untuk Menghindari Burnout*, Artikel Binusian Journey, 31 Januari 2025.

²⁵ Dede Al Mustaqim, "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah", *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)* Vol. 4 No. 2 (2023): 122. DOI: <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2>

²⁶ Amos Setiadi, *Sujud Pasrah Sumarah: Perlukah "Laku" ?*, by Borobudur Writers & Cultural Festival BWCF, 27 Oktober 2021.

diperlukan untuk menemukan solusi optimal terhadap tekanan dan masalah dalam hidup mereka.

Penerimaan bukanlah penyerahan diri; sebaliknya, itu adalah ketika kita berhenti menghabiskan waktu dan upaya untuk melawan sesuatu yang telah terjadi. Kita akan menemukan kedamaian dengan mengetahui bahwa beban dunia ini bukanlah sepenuhnya tanggung jawab kita. Pada intinya, tujuan utama penerapan prinsip "penyerahan diri" untuk menyelesaikan masalah kehidupan di Sumarah bukanlah hilangnya masalah secara ajaib di dunia materi, melainkan transformasi persepsi seseorang terhadap masalah tersebut ke tingkat *Tentrem*. *Tentrem* dapat digambarkan sebagai suatu keadaan kesejahteraan mental-spiritual yang mendalam. Ini adalah situasi kesejahteraan mandiri, yang tidak lagi bergantung pada situasi lain. "Penyerahan diri" membawa pemulihan kedamaian pikiran, di mana orang mencapai bentuk kesejahteraan tertinggi melalui transendensi diri.

Untuk mencari Tuhan kita cukup mengenali diri sendiri menjadi manusia utuh, manusia yang meningkat, pikirannya terang/hidup, hatinya terang/hidup, sel-sel tubuhnya terang/hidup meningkatnya akan mengenal sukmo sejati/hakiki di situpun tidak akan bertemu dengan sosok Tuhan. Tuhan itu memang *Tan Keno Kinoyo Ngopo*. Kita harus tetap rendah hati, komitmen kepada Tuhan tidak berarti meninggalkan dunia, segala rezeki digunakan sebagai wahana untuk kembali kepada Tuhan. Jika internal diri sendiri sudah Rahayu maka bersama pun akan Rahayu, dunia yang akan kite bentuk/wujudkan pun akan Rahayu/terang tanpa meninggalkan potensi kita masing-masing menjalani berbagai tugas dan kewajiban dalam kehidupan.²⁷

Sumarah adalah murni dari Indonesia, bukan suatu aliran dari suatu agama, berkah bagi Indonesia dan dunia, suatu berkah karena perilaku manusia yang dikenalkan kembali pada Cahaya Ilahi melalui Budi untuk membimbing manusia kembali pada sumbernya melalui Trimurti. Ketenangan yang didapat setelah Sujud tidaklah bertahan sesaat, tetapi juga membawa pengaruh bagaimana menjalani aktivitas sehari-hari. Apapun yang didapatkan diterima dengan lapang dada juga senang hati. Apapun yang dirasakan maka berterima kasih kepada seluruh anggota tubuh. Dengan begitu hidup rasanya tentram dan tenang, semua masalah mengalir atas pertolongan-Nya. Oleh karena itu, dalam praktiknya, Sumarah bukan berarti tidak aktif; melainkan bertindak atau mengambil langkah tertentu dengan ketenangan batin dan kedamaian pikiran. Dengan kata lain, kita terlebih dahulu membangun pemahaman yang jelas dalam diri kita melalui "Sujud" yang kemudian menuntun kita untuk melakukan tindakan yang tepat.

Faktanya adalah bahwa manusia modern menjalani sebagian besar hidup mereka di dalam kepala mereka (ketakutan, pikiran yang kaku, harapan, dan kekhawatiran). Oleh karena itu, pentingnya Sumarah terletak pada pengalihan

²⁷ Disampaikan oleh Bapak Wisnu Sarjono pada acara Memperingati Hari Lahir Pancasila Bersama Paguyuban Sumarah, 6 Juni 2026.

pusat kesadaran dari kepala (yang berhubungan dengan ketakutan) ke hati (perasaan yang sebenarnya). Ketika seseorang sepenuhnya pasrah dalam Sujud, maka angan-angan dalam pikirannya mereda sehingga badai kecemasan tentang hari esok atau penyesalan kemarin dapat diredam.

Trimatra dalam Sumarah mengajarkan bahwa evolusi spiritual manusia harus bertahap; dimulai dengan menata pikiran dan perasaan diri sendiri (**Pamong Pribadi**), meluas menjadi kasih sayang kepada sesama (**Pamong Umum**), hingga berserah diri sepenuhnya pada kehendak Sang Pencipta (**Pamong Sadjati**). Setelah menjadi Manusia Utuh, maka bisa memaknai hakekat sejati dari suatu masalah (misalnya apakah ada keterikatan yang perlu dilepas, apakah perlu ada peningkatan watak, apakah ada tugas yg perlu dijalani, apa solusinya, dan sebagainya).²⁸ Ajaran *Rila* dan *Legawa* dari Sujud Sumarah memungkinkan para penganut praktik kebatinan ini untuk melepaskan kendali atas diri mereka sendiri dan tidak terikat oleh hasil tindakan mereka.

Kunci perubahannya sebenarnya ada di bagaimana saya memperlakukan nafsu, pikiran, dan rasa di dalam diri; alih-alih ditekan, semuanya justru dialihkan untuk jadi lebih hidup, di mana pikiran diajak bekerja dengan lebih cerdas dan perasaan dilatih untuk jauh lebih realistis dalam melihat keadaan. Proses ini pelan-pelan mengubah cara pandang saya secara total, sampai di titik di mana ego dan keinginan yang menggebu-gebu itu luruh, lalu yang tersisa di hati akhirnya cuma rasa syukur yang mendalam atas perjalanan hidup ini serta iman yang semakin kuat kepada Allah SWT.²⁹

Kesimpulan

Sujud Sumarah dapat dianggap sebagai mediator yang meringankan dan mengurangi dampak buruk berbagai jenis krisis kehidupan terhadap kondisi kesehatan psikologis seseorang. Sujud Sumarah berfokus pada pelatihan pikiran seseorang untuk rileks atau menenangkan pikiran. Saat melakukan sujud, para anggota mengesampingkan egoisme profesional mereka, sehingga memberi energi pada pikiran (pengaktifan pikiran). Para anggota kemudian kembali bekerja dengan kesadaran yang meningkat; oleh karena itu tekanan kerja tidak lagi menjadi ancaman bagi mereka tetapi menjadi kewajiban yang harus dipenuhi secara emosional.

Dalam sujud, terutama ketika memahami tubuh fisik kita dan perasaannya (*roso*), kita melatih diri untuk menerima keadaan fisik kita apa adanya. Sujud ini mengubah perspektif dari meratapi "penyakit kita" menjadi mengamati penyakit kita secara objektif sebagai takdir tubuh kita. Pada akhirnya stres psikologis akibat

²⁸ Lia (selaku praktisi Sujud Sumarah), Wawancara Oleh Penulis, Jakarta Timur, 6 Juni 2026.

²⁹ Wisnu (selaku praktisi Sujud Sumarah), Wawancara Oleh Penulis, Jakarta Timur, 6 Juni 2026.

sakit berkurang. Keadaan ketenangan mental ini bahkan dapat memiliki efek klinis dalam menurunkan jumlah kortisol (hormon stres), sehingga mendorong penyembuhan tubuh fisik. Pada sumbu vertikal, tindakan sujud menghubungkan jiwa seseorang dengan Kesadaran Universal, sehingga mengatasi rasa "kesepian". Pada bidang horizontal, ini terjadi melalui dimensi Pamong Umum, yang memungkinkan individu untuk memahami bagaimana mereka saling terhubung dengan semua makhluk. Selain itu, praktik bertemu secara fisik dan sesi (*cocokan*) setelah melakukan praktik sujud bersama memperkuat ikatan sosial.

Referensi

- Acara Memperingati Hari Lahir Pancasila Bersama Paguyuban Sumarah, TMII, 6 Juni 2026.
- Al Mustaqim, Dede. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)*, Vol. 4 No. 2 (2023).
- Argasiam, Brigitam. *Quarter Life Crisis Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, Dan Kepuasan Hidup*. Unakipress Publisher Maret, 2025.
- Arymurthy, dkk, *Studi Kepustakaan Tentang Perilaku Hukum dan Ilmu Sumarah*, Diterbitkan oleh; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Direktorat Pembinaan Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Proyek Inventarisasi Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, 1980.
- Aulia. Wawancara oleh Penulis. Jakarta Timur, 6 Juni 2026.
- Barsihannor. *Refleksi Antalogis atas Masalah*. Sungguminasa, 23 Desember 2024.
- Buku saku yang ditulis oleh Tim Penasehat DPP Paguyuban Sumarah Masa Bakti 2014-2019, Jl. Jatipadang V No. 1 Pasar Minggu.
- Creswell, John W & J. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Editio*, SAGE Publications, Inc. 2018.
- Giono, Eko, Surawan. "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 4 No. 2 (2025).
- Hariandi, Ahmad, dkk. "Peran Agama Dalam Mengatasi Masalah Stres Dan Trauma." *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, Vol. 5 No. 4 (2024).
- Hartawati, Ajeng Diah. *Kenali dan Kendalikan Energimu untuk Menghindari Burnout*. Artikel Binusian Journey, 31 Januari 2025.
- Majalah GATRA, 20 Juli 2016. (dokumen pribadi Paguyuban Sumarah).
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1 No. 2 (2017).
- Masduki, Yusron, Idi Warsah. *Psikologi Agama*. Tunas Gemilang PRESS, Mei 2020.

- Masrur, Muhammad Shodiq, Azka Salsabila. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Pada Kisah Maryam Binti Imran." *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan* Vol. 3 No. 1 (2021).
- Rasyid, Abd. "When Regulation Become Sarestriction: Examizing Zainal Abidin Bagir's Thoughts on Religious Freedoom and Belief in Indonesia". *INKLUSIVA: JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA*, Vol. I, No. 1 (2023).
- Saputro, Fendi Gatot. "Penghayatan Ketuhanan Menurut Aliran Kebatinan Paguyuban Sumarah." *Jurnal Filsafat* Vol. 19 No. 2 (2009).
- Setiadi, Amos. *Sujud Pasrah Sumarah: Perlukah "Laku"?*, by Borobudur Writers & Cultural Festival BWCF, 27 Oktober 2021.
- Suardi, Ismail, dkk. *Metode Penelitian Sosial*. Penerbit Gawe Buku, 2019.
- Sujadi, Eko. "Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping." *IICE-Multikarya Kons: Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol. 3 No.1 (2015).
- Tangdilintin, Paulus, dkk. *Masalah Sosial*. Praba UT, 2016.
- Universitas Ciputra Library Yayasan Ciputra Pendidikan. *Stres yang Memicu Keluhan Fisik hingga Memperburuk Kondisi Kesehatan*, 7 Januari 2024.
- Wasil. "Relasi Islam dan Kristen (Katolik): Peran Penting Pemuka Agama," *USHULUNA: JURNAL ILMU USHULUDDIN* Vol. 6 No. 2 (2020).
- Wijono, Sutarto. "Penghayatan Subyektif Terhadap Stres Berdasarkan Teori Lazarus." *Repositori Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Jurnal Satya Widya* Vol. 22 No. 1 (2006).
- Wisnu. Wawancara oleh Penulis. Jakarta Timur, 6 Juni 2026.
- Zainal, Arifin, Eddy Hiariej. *Dasar-Dasar Ilmu Hukum Memahami Kaidah, Teori, Asas dan Filsafat Hukum*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2021.