



Gorga: Jurnal Teologi Konstruktif

**Sinergi Spiritualitas dan
Neuroplastisitas:
Pendekatan Neurosains untuk Mengatasi
Depresi Melalui Meditasi**

ISSN (online): 3063-9182
© 2025 Gorga:
Jurnal Teologi Konstruktif
DOI: 10.62926/jct.v1i2.75
<https://jurnal.stt-hkbp.ac.id/index.php/JCT>

**The Synergy of Spirituality and
Neuroplasticity:
A Neuroscientific Approach to Overcoming
Depression Through Meditation**

Devi Susanti Ginting Jawak
devijawak@gmail.com
Universitas Kristen Duta Wacana

Abstract

Depression is an increasingly prevalent mental health issue in the modern era, influenced by various biological, psychological, and social factors. In response to the issue, this study explores the relationship between spirituality and neuroplasticity as a neuroscience approach to addressing depression through meditation. Neuroplasticity refers to the brain's ability to adapt and repair itself through specific experiences and stimulation, including spiritual practices such as meditation. This study employs a literature review method by analyzing theories of neuroscience and spirituality, particularly the ideas of Caroline Young, Cyndie Koopsen, and Karen Choi. The key findings indicate that the synergy between spirituality and neuroplasticity through meditation not only helps alleviate symptoms of depression but also supports overall mental health.

Keywords: Brain, Depression, Meditation, Neuroplasticity, Spirituality.

Abstrak

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat pada saat ini, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti biologis, psikologis, dan sosial. Merespons isu tersebut, penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan neuroplastisitas sebagai pendekatan neurosains dalam mengatasi depresi melalui meditasi. Neuroplastisitas mengacu pada kemampuan otak untuk beradaptasi dan memperbaiki diri melalui pengalaman dan stimulasi tertentu, termasuk praktik spiritual seperti meditasi. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan menganalisis teori neurosains dan spiritualitas, terutama pemikiran Caroline Young, Cyndie Koopsen, dan Karen Choi. Sebuah temuan menunjukkan bahwa sinergi antara spiritualitas dan neuroplastisitas melalui meditasi tidak hanya membantu mengurangi

gejala depresi tetapi juga mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Kata-kata Kunci: Depresi, Meditasi, Neuroplastisitas, Otak, Spiritualitas

Pendahuluan

Depresi semakin marak dalam kehidupan masyarakat saat ini dan dapat dialami oleh individu dari berbagai usia serta latar belakang. Bukan sesuatu yang harus disembunyikan, memahami depresi secara menyeluruh dapat menanganinya secara tepat. Salah satu faktor pemicunya adalah pesatnya perkembangan teknologi yang mengubah gaya hidup, termasuk pola konsumsi media sosial yang tidak terbatas. Tekanan untuk selalu mengikuti tren digital dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental, seperti kesenjangan dalam dunia kerja serta tekanan sosial dari media.¹ Namun, memahami depresi secara menyeluruh tidak bisa hanya berfokus pada teknologi, karena faktor biologis, psikologis, dan sosial, seperti riwayat keluarga, pengalaman traumatis, kondisi ekonomi, serta dukungan sosial, memiliki peran penting dalam perkembangannya.

Dalam beberapa tahun terakhir, salah satu dampak depresi ialah kasus bunuh diri. Di Indonesia, problem ini menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap depresi. Salah satu kasus seorang mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) yang bunuh diri pada 8 Oktober 2022 dengan melompat dari lantai sebelas sebuah hotel di Sleman, Yogyakarta. Anggadewi, seorang psikolog, menjelaskan bahwa gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan tinggi, gangguan suasana hati, dan faktor kepribadian dapat menjadi pemicu bunuh diri.² Selain itu, membahas kasus bunuh diri harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak memicu tindakan serupa (*copycat suicide*). Pemberitaan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko bagi mereka yang rentan terhadap depresi. Oleh karena itu, tulisan ini tidak hanya menyoroti kasus bunuh diri, tetapi juga penting membahas upaya pencegahan, seperti meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, memperkuat dukungan sosial, dan membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Dengan demikian, pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan menangani depresi, termasuk mempertimbangkan neurosains

- 1 Afrina Zulaikha and Ahmad Fikri Pulungan, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi," *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2, no. 3 (June 27, 2023): 64–65.
- 2 Mahar Prastiwi and Dian Ihsan, "Kasus Mahasiswa Bunuh Diri, Psikolog: Penyebab Tidak Hanya Satu Faktor," n.d., accessed June 13, 2024, <https://www.kompas.com/edu/read/2022/10/11/062700671/kasus-mahasiswa-bunuh-diri-psikolog-penyebab-tidak-hanya-satu-faktor>.

neuroplastisitas dan spiritualitas dalam proses pemulihan merupakan urgensi pembahasan tulisan ini.

Neurosains merupakan bidang ilmu yang mempelajari sistem saraf, termasuk mekanisme kerja otak dalam membentuk kesadaran, memori, dan respons emosional. Neurosains memiliki dua tujuan utama, yaitu: 1) Eksplanasi: Memahami bagaimana sistem saraf bekerja, bagaimana otak merespons stimulus, bagaimana memori terbentuk, serta bagaimana proses kognitif seperti niat dan kehendak muncul dalam otak; 2) Kontrol: Menerapkan pemahaman tentang otak untuk pencegahan dan pengobatan berbagai gangguan mental yang berkaitan dengan sistem saraf.

Salah satu konsep penting dalam neurosains adalah neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah sepanjang hidup sebagai respons terhadap pengalaman, pembelajaran, atau cedera.³ Selain faktor biologis dan lingkungan, spiritualitas juga dapat berperan untuk meminimalisir depresi. Spiritualitas mencakup keyakinan, praktik, dan nilai-nilai yang memberikan makna dan tujuan hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti: 1) Dukungan komunitas: Individu yang terlibat dalam komunitas spiritual sering kali memiliki jaringan sosial yang lebih kuat, yang dapat memberikan dukungan emosional; 2) Penguatan makna hidup: Keyakinan spiritual dapat membantu individu menemukan makna dalam penderitaan, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan hidup. 3) Praktik meditasi dan doa: Teknik spiritual seperti doa dan meditasi telah terbukti memiliki efek positif terhadap sistem saraf, termasuk peningkatan neuroplastisitas dan pengurangan stres. Namun, meskipun terdapat korelasi positif antara spiritualitas dan kesehatan mental, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan ini. Apakah spiritualitas secara langsung memengaruhi neuroplastisitas ataukah efeknya lebih psikologis melalui pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional?

Atika Dian Ariana, seorang psikolog dari UNAIR, menjelaskan bahwa depresi dan gangguan mental dapat menjadi pemicu tindakan bunuh diri, serta berkaitan dengan perubahan negatif pada struktur dan fungsi otak.⁴ Penelitian

3 Taufik Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia : Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains* (Bandung: Mizan Pustaka, 2012), 132, 137.

4 Dian Ihsan, "Psikolog Unair: Mahasiswa Bunuh Diri Akibat Depresi Di Lingkup Sosial," n.d., accessed June 13, 2024, <https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/03/160823271/psikolog-unair-mahasiswa-bunuh-diri-akibat-depresi->

oleh Nabila Salma dkk., yang menggunakan data Indonesian Family Life Survey (IFLS) 2014 dengan 17.689 sampel, menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif lebih rentan mengalami gejala depresi, dengan faktor lain seperti durasi tidur yang lebih lama dan penambahan usia juga berkontribusi signifikan. Namun, penelitian ini tidak merinci definisi ketidakproduktifan, apakah merujuk pada pengangguran, pensiun, atau kondisi lain, sehingga ada kemungkinan faktor lain seperti kesehatan atau hubungan sosial turut berpengaruh. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa individu yang religius, menikah, dan memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki risiko depresi lebih rendah, meskipun korelasi ini tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat karena faktor lain seperti dukungan sosial dan kestabilan ekonomi mungkin juga berperan.⁵ Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut berguna untuk memahami bagaimana faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan biologis saling berinteraksi dalam memengaruhi depresi.

Memahami faktor-faktor yang menyebabkan depresi, baik pada tahap gejala awal maupun dalam kondisi depresi berat, merupakan hal yang penting bagi berbagai pihak, termasuk keluarga, gereja, pemerintah, dan masyarakat. Kesadaran akan hal ini diperlukan karena depresi dapat dialami oleh siapa saja. Depresi juga memiliki keterkaitan dengan aspek spiritualitas dan neurosains. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap depresi adalah perubahan negatif dalam struktur dan fungsi otak, yang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan budaya. Spiritualitas juga berperan dalam upaya mengatasi depresi, namun untuk membuktikan efektivitasnya secara ilmiah, penelitian lebih mendalam mengenai mekanisme spiritualitas dalam mengatasi depresi serta hubungannya dengan neuroplastisitas diperlukan. Pertanyaannya, bagaimana keterkaitan neuroplastisitas dan spiritualitas? dan bagaimana spiritualitas berperan dalam neuroplastisitas dan teknik spiritualitas seperti apa yang digunakan dalam mengatasi depresi?

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa neuroplastisitas yaitu kemampuan otak yang mampu beradaptasi dan berubah, serta memiliki peran penting dalam menangani depresi, karena depresi dapat menyebabkan gangguan pada otak baik dalam penyusutan volume, maupun gangguan yang lainnya. Namun, berdasarkan penelitian lain, Karen Choid dalam "Neuroplasticity and Spiritual Formation Changing Brains Structure and Core Belief Through

di-lingkup-sosial.

5 Nabilla Salma Khairunisa et al., "Produktivitas dan Depresi di Indonesia: Analisis Data Indonesia Family Life Survey 2014," *Jurnal Ekonomi Pembangunan* 27, no. 2 (December 31, 2019): 75–84.

Mindfulness and Scripture Meditation/ Reflection,” mengungkapkan bahwa praktik spiritual, salah satunya meditasi, membantu dalam mengatasi gangguan yang terjadi dalam otak yang disebabkan depresi. Selain itu, berdasarkan penelitian lainnya, Young dan Koopsen juga menunjukkan bahwa meditasi dikenal sebagai sarana meningkatkan kesadaran dan keseimbangan emosional, sehingga mampu memperkuat regulasi emosi dan mengurangi stres. Oleh sebab itu, pendekatan interdisipliner neurosains dan spiritualitas semakin menjadi perhatian dalam proses terapi depresi. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Bingham dalam “The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care” dan Pasiak dalam “Tuhan Dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains” yang juga menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui perubahan struktural pada otak. Meskipun demikian, dibutuhkan kajian lebih lanjut dalam memahami hubungan kausalnya neuroplastisitas. Dengan mengintegrasikan neurosains dan spiritualitas, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai meditasi dalam hubungannya dengan pemulihan depresi.

Penelitian ini menggunakan metode analisis melalui kajian kepustakaan dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teori neurosains dan spiritualitas. Kajian ini dilakukan dengan menelaah literatur yang relevan untuk memahami bagaimana praktik spiritual, khususnya meditasi, berkontribusi terhadap perubahan neuroplastisitas otak dalam konteks depresi. Penelitian ini mengacu pada pemikiran Caroline Young dan Cyndie Koopsen mengenai praktik spiritualitas, yang menyoroti bagaimana aktivitas spiritual dapat mempengaruhi keseimbangan emosional dan psikologis seseorang. Selain itu, penelitian ini juga merujuk pada gagasan Choi Karen mengenai peran neuroplastisitas dalam neurosains terhadap spiritualitas, yang menjelaskan bagaimana otak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berubah sebagai respons terhadap pengalaman spiritual. Dengan memadukan kedua pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara perubahan neurologis akibat depresi dan potensi meditasi sebagai bentuk intervensi spiritual yang dapat mendukung pemulihan fungsi otak. Analisis dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber akademik, termasuk buku, artikel, dan penelitian terdahulu, guna mengonstruksi pemahaman yang komprehensif dan berbasis bukti mengenai topik yang dibahas.

Neurosains dan Neuroplastisitas

Ilmu saraf (neuroscience) adalah disiplin yang menganalisis sistem saraf untuk memahami dasar biologis dari perilaku. Studi modern tentang sistem saraf telah berlangsung sejak pertengahan abad ke-19 dengan berfokus pada baik memahami struktur dan fungsi otak yang normal maupun yang mengalami gangguan. Saat ini, ilmu saraf mencakup berbagai bidang penelitian, mulai dari biologi molekuler sel saraf (misalnya, gen yang memberikan kode protein yang diperlukan untuk fungsi sistem saraf) hingga dasar biologis perilaku, emosi, dan kognisi yang normal ataupun yang terganggu (misalnya, sifat mental yang memungkinkan individu berinteraksi satu sama lain dan dengan lingkungannya).⁶

Salah satu temuan berharga neurosains adalah tentang neuroplastisitas. Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk mengubah struktur, sirkuit, komposisi kimia, atau fungsinya sebagai respons terhadap perubahan lingkungan dan mampu mengalami perubahan dan adaptasi sepanjang hidup. Sederhananya, neuroplastisitas menunjukkan cara kerja otak, kode gerak yang mengubah struktur dan koneksi satu dengan yang lain karena rangsangan yang berbeda.⁷ Neuroplastisitas membantu perawatan spiritual untuk menunjukkan bagaimana praktik spiritual yang dapat mempengaruhi otak dan kesehatan mental individu secara positif.

Melalui praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi, seseorang dapat menciptakan perubahan positif dalam otaknya. Otak bisa membentuk ulang dirinya sebagai respons terhadap pengalaman, pemikiran, dan aktivitas baru. Dengan itu, menggabungkan wawasan dari ilmu saraf dengan praktik spiritual dapat mendukung kesehatan mental dan emosional. Pengetahuan tentang neuroplastisitas dapat membantu pemimpin spiritual memberikan bimbingan yang lebih efektif dan berbasis ilmu pengetahuan. Praktik spiritual berkontribusi pada penyembuhan dari trauma atau stres dengan memanfaatkan kemampuan otak untuk berubah dan memperbaiki dirinya. Misalnya, meditasi dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mengubah pola aktivitas otak.⁸ Neuroplastisitas juga diartikan sebagai kemampuan sel saraf untuk membentuk jaringan antarsel saraf melalui

6 Floyd E. Bloom, "Fundamentals of Neuroscience," in *Fundamental Neuroscience*, ed. Larry Squire et al., 3rd ed (Amsterdam Paris: Elsevier - Academic press, 2008), 3.

7 Choi Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation Changing Brains Structure and Core Belief Through Mindfulness and Scripture Meditation/ Reflection," in *Neuroscience and Christian Formation*, ed. Mark A. Maddix and Dean Gray Blevins (Charlotte, N.C: Information Age Publishing, Inc., 2016), 45.

8 Kirk A. Bingham, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care* (Lanham: Lexington Books, 2014).

hubungan sinaptik. Sel saraf bisa berubah, berkembang dan bertumbuh. Otak memiliki suatu kapasitas endogen melakukan reorganisasi pada masa dewasa.⁹ Dengan demikian, otak bukanlah benda yang statis dan tidak berubah sebagaimana yang dipahami beberapa pendapat.

Salahsatu manfaatneuroplastisitasadalahpemahaman mengenai adanya *recovery* (pemulihan) fungsi otak. Ada empat tipe neuroplastisitas berdasarkan bagaimana itu terjadi: Pertama, tipe ekspansi. Tipe ini terjadi karena aktivitas sehari-hari yang dilakukan berulang-ulang akan menyebabkan ekspansi daerah otak ke daerah sekitarnya, misalnya dengan meditasi, imajinasi, berdoa rutin, dan harapan. Jika kegiatan tersebut dilakukan berulang-ulang maka daerah otak yang mengatur kegiatan ini makin luas. Kedua, tipe tugas. Terjadi ketika sebuah organ sensori diblokade. Pada orang buta misalnya, fungsi semula memproses informasi penglihatan diganti untuk proses perabaan. Ketiga, tipe kompensasi. Tipe ini disebut alternatif ketika seseorang mengalami gangguan belajar secara visual maka dapat diganti dengan suara. Ini adalah salah satu kehebatan otak manusia. Keempat, tipe cermin. Ketika sebuah area otak rusak maka fungsi yang menjadi tugas utamanya diambil alih oleh kembaran yang ada di belahan otak lainnya.¹⁰

Neuroplastisitas adalah proses molekuler terjadi pada tingkat yang hanya dapat dipahami dengan sejumlah alat canggih, baik alat pencitraan otak maupun alat pewarnaan sel otak. Dalam level molekulernya, neuroplastisitas terjadi dengan dua prinsip yaitu, neuron terpicu secara kolektif membentuk hubungan bersama.¹¹ Adanya keterkaitan antara saraf-saraf satu dengan yang lain, berkomunikasi dengan tetangganya disebut molekul *neurotransmitter*. Semakin banyak *neurotransmitter* yang dilepas semakin kuat sinyal yang disampaikan. Jika itu terjadi berulang-ulang maka akan memperkuat koneksi karena setiap stimulusnya menghasilkan yang lebih kuat di antara neuron yang ada.

Otak memproses pikiran dan emosi melalui jaringan kompleks yang terdiri dari berbagai wilayah yang saling terhubung. Salah satu bagian utama yang berperan dalam fungsi ini adalah *korteks prefrontal*, yang dikenal sebagai pusat eksekutif otak. *Korteks prefrontal* memiliki peran krusial dalam pengambilan keputusan, perencanaan strategis, dan pemikiran rasional. Selain itu, area ini berfungsi dalam regulasi emosi dengan berinteraksi dengan sistem

9 Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains* (Bandung: Mizan Media Utama, 2012), 84–85.

10 Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, 96.

11 Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, 98.

limbik, sehingga memungkinkan individu untuk merespons perasaan secara adaptif dan tepat.

Salah satu komponen penting dalam sistem limbik adalah amigdala, yang memiliki peran signifikan dalam pemrosesan emosional, terutama terkait dengan ketakutan dan kecemasan. Amigdala juga berkontribusi dalam aspek sosial dan moral, termasuk dalam pembentukan hubungan interpersonal. Struktur ini memungkinkan individu untuk memahami dan menghubungkan pengalaman emosionalnya dengan pengalaman orang lain, misalnya dengan mengenali bahwa rasa sakit yang dialaminya dapat pula dirasakan oleh orang lain.

Selain amigdala, terdapat bagian integral dari sistem limbik yang berperan dalam pembentukan, konsolidasi, dan penyimpanan ingatan yang dinamakan hippocampus (hipokampus). Interaksi antara hippocampus dan amigdala memungkinkan pengalaman emosional tertentu untuk tersimpan dalam memori jangka panjang, yang kemudian dapat mempengaruhi respons emosional di masa mendatang.

Dalam proses komunikasi antarjaringan otak, *neurotransmitter* berfungsi sebagai pembawa pesan kimiawi yang memastikan kelancaran transfer informasi. Berbagai jenis *neurotransmitter* memiliki peran yang berbeda dalam regulasi pikiran dan emosi. Sebagai contoh, serotonin dan dopamin sering dikaitkan dengan regulasi suasana hati serta perasaan kebahagiaan dan kepuasan.

Secara keseluruhan, proses pemikiran dan emosi dalam otak merupakan mekanisme yang sangat kompleks, melibatkan berbagai struktur saraf, koneksi sinaptik, serta pengaruh biokimia dari *neurotransmitter*. Selain itu, proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, seperti susunan genetik, tetapi juga oleh lingkungan dan pengalaman hidup, yang secara dinamis membentuk pola pikir dan respons emosional seseorang.¹² Moralitas, empati, dan kebahagiaan juga dipengaruhi oleh beberapa aspek penting seperti konteks sosial, budaya, dan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan holistik diperlukan untuk memahami kompleksitas pikiran dan emosi manusia, termasuk bagaimana depresi berdampak pada perkembangan otak.

12 Shelly Jones, "Koneksi Otak Meditasi: Bagaimana Meditasi Mengubah Struktur Dan Fungsi Otak," n.d., accessed June 20, 2024, <https://webmedy.com/blog/id/meditation-brain-connection/>.

Depresi dan Dampaknya pada Otak

Depresi adalah kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam dan kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk perasaan, pikiran, dan perilaku. Depresi merupakan penyakit serius yang membutuhkan pengobatan.¹³ Depresi didefinisikan dalam dua konteks: pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal, depresi adalah keadaan kemurungan (kesedihan, patah semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, penurunan aktivitas, dan pesimisme tentang masa depan. Beberapa gejala depresi yang dialami yaitu gejala fisik, kesulitan tidur atau tidur berlebihan, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya disukai, mengalami nyeri, sakit kepala, kram, atau masalah pencernaan, merasa sangat lelah dan sulit berkonsentrasi atau mengingat detail, makan berlebihan, atau kehilangan selera makan. Pada kasus patologis, depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati buruk yang ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah, dan merasa tidak berarti. Gejala psikis misalnya, merasa sedih atau kosong, merasa putus asa, mudah tersinggung, cemas, atau merasa bersalah, memikirkan atau mencoba bunuh diri, kehilangan rasa percaya diri menarik diri, menyendiri, malas, tidak ada motivasi untuk melakukan apapun, hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri.¹⁴

Ada berbagai faktor yang berperan dalam meningkatnya risiko depresi, yang pertama adalah biologis. Pada perempuan, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan *menopause* juga dapat meningkatkan risiko depresi. Penyakit fisik berkepanjangan yang menyebabkan stres dapat mendorong depresi. Selain itu faktor internal meliputi faktor genetik, struktur neurologis otak, hormonal, perbedaan gender, kematangan emosi, strategi koping yang digunakan, dan lain-lain. Dalam faktor psikologis, seseorang memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan *ruminative coping*.¹⁵ Berdasarkan pandangan ini, saya melihat bahwa konteks depresi yang dijelaskan bukan bagian dari gangguan mental, karena seolah-olah itu

13 Anta Samsara, trans., *Depresi Sebuah Panduan Ringkas* (Jakarta: Institut Nasional Kesehatan Jiwa, 2013), 1.

14 Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," accessed February 18, 2025, https://www.researchgate.net/publication/331123802_Depresi_Ciri_Penyebab_dan_Penangannya.

15 Amalia Nur Aisyah Tuasikal and Sofia Retnowati, "Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4, no. 2 (May 29, 2019): 105.

adalah hal yang normal. Akan tetapi, depresi adalah suatu gangguan mental yang dapat berkembang. Hal yang lebih penting adalah tidak semua orang mengalami gejala yang sama terkait depresi. Selain faktor biologis dan psikologis, depresi juga dapat disebabkan oleh faktor sosial, budaya, dan ekonomi seperti kemiskinan, ketidakpastian pekerjaan, dan kebiasaan atau budaya di lingkungan seseorang.

Dalam kutipan Dirgayunita, menurut Hoeksema dan Girgus, ketika seseorang merasa tertekan, ia akan cenderung berfokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung dengan pemikiran yang salah, seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidakberuntungan. Alhasil, seseorang yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa ia tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis. Faktor sosial terjadi dari beragam kejadian tragis seperti kehilangan seseorang yang dikasihi, kehilangan pekerjaan, pascabencana, melahirkan, masalah keuangan, ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol, trauma masa kecil, terisolasi secara sosial, faktor usia dan gender, tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah.¹⁶

Depresi tidak hanya berdampak bagi kondisi psikologi dan mental tetapi juga otak. Ketika terjadi depresi maka otak akan mengalami perubahan sesuai dengan keadaan. Adapun dampak depresi bagi otak adalah: Pertama, penyusutan otak; ukuran otak dapat menurun ketika mengalami depresi maka akan mempengaruhi area otak seperti *talamus*, *hippocampus*, *amigdala*, *korteks prefrontal* dan *lobus frontal*. Kedua, peradangan otak: peradangan yang terjadi pada otak bergantung pada berapa lama depresi terjadi. Ketika terjadi peradangan otak maka yang akan terjadi adalah kematian sel otak, penyusutan, penurunan fungsi *neurotransmitter* dan menurunnya kemampuan neuroplastisitas dan mempengaruhi perkembangan otak, pembelajaran, ingatan dan suasana hati.¹⁷

Ketiga, berkurangnya oksigen di otak: saat terjadi depresi maka terjadi penurunan kadar oksigen dalam tubuh. Otak sangat sensitif ketika kekurangan oksigen, hal ini dapat menyebabkan peradangan serta berimbas pada hilangnya memori. Keempat, mengurangi fungsi *amigdala*: dimana pada saat depresi dapat membesar dan menjadi lebih aktif akibat paparan kortisol secara terus menerus. Maka dapat menyebabkan gangguan pola

16 Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (September 19, 2016): 1–14.

17 Adeline Jaclyn, "Efek Depresi Pada Otak, Kenali Bahayanya," n.d., accessed June 20, 2024, <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/efek-depresi-pada-otak-kenali-bahayanya>.

tidur, aktivitas dan hormon lainnya. Kelima, perubahan struktural ikat: ketika depresi otak mengalami perubahan struktur dan jaringan ikat dan mengurangi fungsi *hippocampus* dan mengurangi fungsi *korteks prefrontal*.¹⁸ Dengan adanya dampak atau respons otak tersebut, penanganan yang holistik bertujuan untuk mendukung keseimbangan mental dan spiritual, misalnya melalui meditasi. Sebagai bentuk latihan rohani, meditasi tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membantu seseorang untuk lebih terhubung dengan dirinya sendiri dan dengan dimensi spiritual yang lebih dalam.

Meditasi sebagai Praktik Spiritualitas

Spiritualitas berasal dari kata Ibrani *ruach* yang diterjemahkan dengan kata spirit atau roh. Kata spirit berkaitan dengan memberikan kehidupan atau semangat bagi seseorang. Oleh sebab itu, spiritualitas berkaitan dengan kehidupan iman yakni apa yang mendorong dan memotivasi dan apa yang dirasa bisa membantu untuk melanggengkan dan mengembangkannya.¹⁹ Spiritualitas juga menyangkut cara bagaimana kehidupan Kristen dipahami serta dihayati. Dalam kekristenan, spiritualitas berkaitan dengan bagaimana menghayati perjumpaan dengan Yesus Kristus. Spiritualitas Kristen dipahami sebagai cara bagaimana orang-orang Kristen secara pribadi berusaha memperdalam pengalaman mereka tentang Tuhan.²⁰

Menurut Bambang Budijanto, spiritualitas adalah pengalaman-pengalaman yang subjektif dan internal serta bagaimana seseorang memaknai hidup dan tujuan hidup yang ditarik dari makna hubungannya dengan Tuhan. Aktivitas yang melibatkan empati, kasih sayang, dan hubungan sosial yang mendalam dapat memperkuat koneksi saraf yang terkait dengan kesejahteraan emosional. Dalam konteks pastoral, dukungan emosional dan relasional dari pemimpin spiritual dan komunitas dapat memberikan manfaat ini. Praktik spiritual yang konsisten dapat membentuk kebiasaan dan pola pikir positif.²¹

Sekalipun banyak yang bertanya apa perbedaan dari praktik spiritual dan ritual? Scott memberi beberapa perspektif yang menyatakan kebanyakan orang menunjukkan bahwa kegiatan spiritual adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Seperti berdoa, mengikuti ibadah, mengasuh, atau berjalan di hutan adalah praktik spiritual. Dengan perkataan lain, ritual adalah sesuatu

18 Jaclyn, "Efek Depresi Pada Otak, Kenali Bahayanya."

19 Alister E McGrath, *Christian Spirituality: An Introduction* (Oxford, UK: Mass: Blackwell Publishers, 1999), 2.

20 McGrath, *Christian Spirituality: An Introduction*, 3.

21 Handi Irawan and Bambang Budijanto, *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia* (Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center, 2018), 22.

yang dilakukan berulang-ulang dan kegiatan itu memberi makna pada pengalaman hidup. Ritual membantu seseorang membangkitkan spiritual diri dan menolongnya terhubung dengan batin mereka, orang lain, alam dan segala sesuatu di dunia.²²

Beberapa praktik spiritual sebagaimana disebutkan oleh Young dan Koopsen adalah sebagai berikut:²³

1. Doa adalah cara seseorang berkomunikasi dengan Tuhan. Ritual ini memiliki banyak makna bagi banyak orang serta merupakan salah satu praktik umum di kalangan umat beragama. Menurut Burkhard dan Nagai-Jacobson, doa adalah naluri manusia yang berasal dari inti keberadaan seseorang, yang memperlihatkan bagaimana kerinduan dan kesadaran akan keterhubungan dengan sumber kehidupan bersatu. Unsur-unsur dalam doa meliputi berbicara, mendengarkan, menunggu, dan diam. Doa mencakup pemujaan, pengakuan, penyerahan, ratapan, dan ungkapan syukur. Doa juga diyakini dapat menyembuhkan, berkontribusi pada penyembuhan penyakit, dan dimasukkan dalam layanan kesehatan untuk memberikan ketenangan.
2. Meditasi berasal dari India kuno ribuan tahun yang lalu dan telah ada dalam beberapa bentuk dalam sebagian besar agama dan organisasi sekuler. Meditasi dapat menciptakan perasaan yang lebih tenang. Meditasi dapat menciptakan emosi yang positif dan kepekaan persepsi, introspektif, serta mengurangi stres dan memperbaiki kondisi medis. Ada berbagai macam meditasi tetapi semua memiliki karakteristik yang memperhatikan konsentrasi seseorang. Semua teknik melibatkan pernafasan sadar dan fokus pada apa yang terjadi pada setiap momen hingga pemikiran kosong dari pemikiran dari kekhawatiran masa kini dan masa lalu. Meditasi juga dapat dilakukan berbagai cara yaitu, duduk, berjalan, berbaring atau *jogging*, yoga, qi gon, tarian sufi dan beberapa lainnya. Dalam meditasi ada tiga metode yang dapat dilakukan adalah teknik pernafasan, suara dan visualisasi.
3. Menurut Karen Choi, meditasi berarti memberikan perhatian atau fokus pada apa yang dirasakan dalam tubuh, perasaan, pikiran atau pengalaman eksternal dan internal yang muncul tanpa menghakimi, tidak reaktif, terbuka dan menerima. Meditasi yang berbasis kesadaran menjadi subjek penelitian dalam berbagai ilmu karena manfaatnya yang dirasakan terhadap berbagai aspek kesehatan masyarakat. Sebagian besar membuktikan bahwa meditasi *mindfulness* menghasilkan berbagai keuntungan termasuk peningkatan kognitif, kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik.

22 Caroline Young and Cyndie Koopsen, *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach*, 2nd ed. (Sudbury, Mass: Jones and Bartlett, 2011), 67–69.

23 Young and Koopsen, *Spirituality, Health, and Healing*, 71–81.

Selain itu, berguna juga bagi yang mengalami gangguan kecemasan, depresi, kehilangan ingatan dan gangguan konsentrasi.

4. Bersyukur adalah salah satu bentuk spiritual yang menjadi sebuah kekuatan serta dapat membentuk pola pikir dan cara hidup baik. Kata bersyukur berarti kemurahan dan menyenangkan. Bersyukur atas apa yang dimiliki membantu seseorang untuk melepaskan pikiran negatif, mengurangi stres, dan kecemasan.
5. Menikmati, berada di, melihat, atau mengalami alam dapat menumbuhkan hubungan kembali dengan diri sendiri secara fisik emosional atau spiritual. Alam adalah manifestasi roh yang kelihatan, yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan energi prima dalam bentuk tanah, air, api dan udara. Menghabiskan waktu di alam membantu memulihkan keseimbangan dalam hidup seseorang, memperdalam hubungan dengan roh, dan meningkatkan perasaan sejahtera.
6. Seni disebut ekspresi jiwa dan sebagai kekuatan untuk penyembuhan manusia. Seni dapat menjadi alat yang ampuh untuk mendorong penyembuhan. Bagi banyak orang, seni penyembuhan adalah jalan spiritual dan transformasi dan cara hidup.
7. Menari adalah spiritual yang mendalam dan mengintegrasikan pikiran tubuh.
8. Bercerita adalah sebuah fenomena kemanusiaan. Bercerita meningkatkan pemikiran kritis, komunikasi, pendidikan, kreativitas, dan memperkuat kolaborasi serta kolaborasi.

Praktik-praktik spiritual yang menjadi bagian dari kepercayaan meningkatkan fungsi neuron otak dengan memperbaiki kesehatan fisik dan mental, kontemplasi yang intens tentang Tuhan dan nilai-nilai spiritual lain secara permanen mengubah struktur kesadaran diri dan persepsi sensorik tentang dunia. Praktik kontemplasi juga menguatkan sirkuit neuron spesifik yang melahirkan rasa damai, kesadaran sosial, dan *compassion* terhadap orang lain.²⁴

Pendekatan Spiritualitas melalui Meditasi dalam Neuroplastisitas

Spiritualitas memiliki banyak praktik atau teknik yang dilakukan oleh setiap individu, agama maupun masyarakat. Dalam hal ini, saya berfokus kepada pendekatan spiritualitas melalui meditasi dalam neuroplastisitas. Bagi saya, teknik meditasi juga berpengaruh terhadap terjadinya neuroplastisitas. Metode meditasi bukanlah suatu pelarian dari realitas kehidupan atau

24 Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, 16.

memanjakan diri atau melarikan diri sementara dari kesulitan melainkan apa yang dihasilkan adalah sejahtera yang bertahan lama yang melampaui perasaan positif yang pendek. Berdasarkan ilmu saraf, melalui kewaspadaan sehari-hari dan latihan, meditasi benar-benar mampu memperbaiki otak.²⁵ Latihan meditasi dengan teratur dapat menumbuhkan neuroplastisitas dan dengan demikian meningkatkan rasa damai, kebaikan, dan kasih sayang positif yang bertahan lama terhadap diri sendiri dan orang lain.

Meditasi *mindfulness* adalah meditasi yang memusatkan pada objek yang dipilih. Meditasi ini disebut *Focus attention* (FA). Meditasi ini tidak hanya melatih kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian tetapi mengembangkan keterampilan yang lain yaitu membantu meminimalisir gangguan negatif dalam diri seseorang. Menurut Newberg dan Iversen, para ahli saraf, meditasi adalah proses mental kompleks yang melibatkan perubahan kognisi, persepsi sensori, pengaruh hormon dan aktivitas otonom.²⁶

Newberg meyakini bahwa meditasi memengaruhi otak dan dapat mengaktifkan serta menonaktifkan bagian otak yang berbeda. Bagian otak yang diaktifkan saat meditasi adalah *korteks prefrontal*, yang berperan penting dalam memusatkan perhatian dan kesadaran meta. Sementara bagian otak yang dihentikan adalah area bagian otak. Bagi Newsberg, meditasi berbeda dengan doa, karena ia tidak menemukan efek langsung doa yang singkat terhadap kognisi.²⁷

Meskipun jenis dan tindakan meditasi berbeda antarpelelitian, hasilnya tetap konsisten menunjukkan hubungan antara manusia dengan perubahan struktural pada wilayah otak yang biasa diaktifkan selama meditasi. Penelitian Holzel dan rekannya menunjukkan perbedaan antara yang bermeditasi dengan yang tidak. Yang bermeditasi menunjukkan peningkatan aktivasi dan ketebalan *kortikal* yang lebih besar di *korteks cingulate anterior* yang biasa terlibat di perhatian eksekutif yaitu sebuah kemampuan untuk menentukan apa yang diperhatikan dan apa yang diabaikan, khususnya *insula* (*hippocampus*, *korteks prefrontal* dan *batang otak*). Selain itu, meditasi membantu perubahan morfologi pada area otak.

Hippocampus yang terletak di pusat otak memainkan peran penting dalam proses pembelajaran dan memori. *Hippocampus* juga memainkan peran sentral dalam memediasi serta pembentukan regulasi emosi. Ketika otak memproses suatu stimulus maka terjadi melalui dua jalur yaitu jalur langsung yang bersifat

25 Kirk A. Bingham, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, n.d., 108.

26 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 47.

27 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 48.

naluriah, serta jalur tidak langsung yang merupakan aliran berpikir. Dengan demikian, orang yang bermeditasi mampu mengatur emosinya terhadap rangsangan tertentu dan meredam respon naluri tubuh. Penurunan GM (*gray matter*) di *hippocampus* ditemukan dalam beberapa kondisi yaitu depresi berat dan Alzheimer. *Hippocampus* memiliki kemampuan dalam menghasilkan neuron baru sepanjang hidup seseorang. Meditasi dapat digunakan sebagai salah satu pengganti anti depresan untuk mengatasi depresi, dan secara tidak langsung dapat membantu memperlambat penuaan.²⁸

Dalam meditasi, *hippocampus* berkontribusi pada meregulasi emosi, dimana para meditator dapat menumbuhkan emosi positif, mempertahankan stabilitas emosi dan terlibat dalam perilaku yang penuh perhatian. Menurut Choi, perubahan regional otak merupakan bagian dari korelasi neurologis yang mendasari meditasi panjang dalam bentuk apa pun. Studi terbaru *neuroimaging* membuktikan bahwa meditasi meningkatkan pengaturan diri melalui modifikasi struktur beberapa bagian otak.²⁹

Meskipun meditasi memengaruhi perubahan *hippocampus*, penting juga disadari bahwa bagian otak lainnya juga menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu, wilayah kesadaran meta (*korteks prefrontal*, kesadaran *ekstereositif* dan *intereositif*, regulasi diri dan emosi, dan komunikasi). Apakah meditasi dapat mengubah struktur otak? Mengubah struktur otak adalah kekuatan perhatian. Pikiran adalah sebuah proses yang diwujudkan dan relasional muncul dalam dan di antara otak yang mengatur aliran informasi.

Lalu, bagaimana dengan perenungan Kitab Suci? Kitab Suci menganjurkan agar manusia melakukan meditasi. Terdapat kata *Hagha* dalam Yosua 1:8, Mazmur 1:2, yang memberi pengertian merenungkan, bergumam dan kata *Siach* dalam Mazmur 143:5, Mazmur 119:27 yang hendak menyampaikan suatu konsep untuk bermeditasi atau perenungan secara dalam. Konsep meditasi Kitab Suci digambarkan suatu bentuk doa atau komunikasi dimana sengaja memusatkan pikiran terhadap firman Allah dan mengundang Tuhan untuk berbicara. Oleh sebab itu, meditasi berdasarkan Kitab Suci adalah proses *integrative*, dinamis, dan relasional yang memungkinkan meditator dan objek meditasi terlibat dalam interaksi memberi dan menerima pesan. Merenungkan Kitab Suci dapat menjadikan Allah sebagai pusat dan menatap Yesus, sekalipun seseorang sedang merefleksikan diri dan menumbuhkan pengetahuan atau mempererat hubungan dengan-Nya.

28 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 50.

29 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 51.

Rasul Paulus juga menyiratkan konsep meditasi dengan berdiam, atau memikirkan hal-hal yang baik, mulia, murni, indah, dan terpuji.³⁰

Dalam meditasi kesadaran, seseorang memusatkan perhatian pada diri sendiri. Dalam temuan neurosains menyatakan bahwa doa yang intens dan meditasi secara permanen dapat mengubah sejumlah struktur dan fungsi otak manusia. Pada gilirannya, itu dapat mengubah nilai-nilai hidup dan cara pandang terhadap realitas. Tidak hanya melalui doa dan praktik-praktik spiritual, tetapi dengan melakukan 12 menit meditasi perhari dapat melambatkan proses penuaan. Kontemplasi akan kehadiran Tuhan dapat menyusutkan stres, kecemasan, depresi, dan meningkatkan rasa aman, semangat, dan cinta. Fundamentalisme merupakan kanker yang dapat memicu perasaan marah yang merusak dan secara permanen mengubah struktur otak.³¹

Menurut banyak penelitian, meditasi dapat memicu serangkaian perubahan fisiologis tubuh, terutama otak. Misalnya, pernafasan makin lambat, perlambatan denyut jantung, penurunan tekanan darah, pembuluh darah perifer menjadi lebih hangat, gelombang otak yang melambat, serta keadaan hipometabolik. Orang-orang yang bermeditasi melaporkan adanya perasaan lebih spiritual disertai dengan perasaan dan kondisi psikologis yang mantap, penuh damai, dan tenang. Berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat potensial meditasi dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan penyakit yang berhubungan dengan stres. Meditasi dapat mengurangi aktivitas di *amigdala* dan meningkatkan koneksi antara *amigdala* dan *korteks prefrontal*, yang sangat bermanfaat bagi individu dengan gangguan kecemasan. Dengan mengurangi reaktivitas *amigdala*, meditasi dapat membantu mengurangi perasaan takut dan cemas.³²

Dalam kasus depresi, terapi kognitif berbasis *mindfulness* yang menggabungkan teknik *mindfulness* dengan terapi perilaku kognitif telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kekambuhan. Dengan mengajarkan individu untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian, pendekatan ini membantu mereka memutus siklus pola pikir negatif yang sering memicu depresi. Meditasi juga memainkan peran penting dalam mengelola penyakit terkait stres. Dengan mengaktifkan respons relaksasi tubuh dan mengurangi aktivitas dalam sistem respons stres, meditasi dapat menurunkan dan mengurangi risiko stres.³³ Meditasi dapat bermanfaat bagi

30 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 56.

31 Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, 211.

32 Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, 211–230.

33 Karen, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 46.

individu yang mengalami baik gejala awal depresi maupun depresi berat. Namun, penting untuk diingat bahwa meditasi hanyalah salah satu metode untuk mengatasi depresi. Oleh karena itu, meditasi dapat dipadukan dengan penanganan klinis yang sesuai bagi individu yang mengalami depresi berat guna memastikan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif.

Sinergi Spiritualitas dan Neurplastisitas

Berdasarkan pembahasan di atas, keterkaitan antara depresi, neuroplastisitas, dan spiritual secara khusus dengan meditasi telah dijabarkan dengan cukup jelas. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang tidak hanya berdampak pada psikologis, namun juga memengaruhi struktur dan fungsi otak. Dalam konteks neuroplastisitas, depresi dapat menyebabkan penyusutan volume otak, peningkatan aktivitas *amigdala*, dan penurunan kadar *neurotransmitter* yang berujung pada kematian sel-sel otak. Dampak tersebut menjadi pemicu meningkatnya kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran sehingga, seseorang yang sudah mengalami depresi berat dan mengalami kebuntuan dalam mengambil keputusan yang pada akhirnya dapat mengambil tindakan bunuh diri.

Dari sudut pandang neuroplastisitas, otak manusia memiliki kapasitas untuk beradaptasi dan berubah sebagai respons terhadap pengalaman serta lingkungan. Namun, dalam kondisi depresi yang berkepanjangan, kemampuan adaptasi ini terbatas serta menyebabkan penurunan fleksibilitas kognitif juga gangguan dalam regulasi emosi. Hal ini berkaitan dengan disfungsi beberapa area otak utama, seperti *amigdala*, *korteks prefrontal* dan *lobus frontal*. *Amigdala* yang hiperaktif meningkatkan respons terhadap stres dan ancaman, sementara *korteks prefrontal* yang terganggu menghambat kemampuan individu dalam menilai situasi secara rasional. *Hippocampus* yang mengecil akibat stres kronis juga berdampak pada gangguan memori serta kesulitan dalam menafsirkan informasi baru secara sehat

Di sisi lain, meditasi menjadi salah satu metode yang memiliki efek yang signifikan pada pemulihan struktur otak dan fungsi neuroplastisitas yang terganggu akibat depresi. Meditasi membantu meningkatkan regulasi diri dengan mengubah struktur otak yang berkaitan dengan perhatian, kesadaran, dan pengendalian emosi. Ketika seseorang bermeditasi, ia berlatih untuk fokus pada pengalaman saat ini, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mengelola emosi negatif.

Meditasi juga berperan dalam meningkatkan ketahanan terhadap stres dengan menurunkan aktivitas *amigdala* yang berlebihan. Dalam kondisi normal,

amigdala bertanggung jawab untuk mendeteksi ancaman, tetapi pada individu dengan depresi, respons ini menjadi berlebihan dan tidak proporsional. Meditasi membantu menyeimbangkan aktivitas ini, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan tanpa bereaksi secara berlebihan. Lebih jauh, meditasi telah terbukti dapat meningkatkan produksi *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamin*, yang berperan penting dalam kesejahteraan emosional. Sewnberg, dalam penelitiannya, mempertegas bahwa efek meditasi dapat lebih langsung dirasakan dibandingkan dengan doa dalam konteks pengaruhnya terhadap otak.³⁴ Efek ini berkaitan dengan aktivasi gelombang gamma di otak, yang mendukung proses belajar, konsentrasi, serta memfasilitasi perubahan struktural yang lebih adaptif dalam otak.

Meditasi juga dapat mempengaruhi fungsi otak dengan mengubah pola aktivitas otak, meningkatkan kesejahteraan emosional. Sel saraf berkaitan dengan yang lainnya untuk mendapatkan sinyal informasi yang lebih kuat. Selain itu, sel saraf bisa berubah, berkembang, dan bertumbuh. Ketika sel-sel saraf otak mengalami kerusakan yang disebabkan oleh depresi, maka kegiatan meditasi dapat menolong manusia untuk lebih menyadari apa yang terjadi saat ini untuk mendapatkan rasa ketenangan, kebahagiaan, bahkan kedamaian batin. Dengan demikian, benar bahwa meditasi dapat memperbaiki sel-sel saraf yang telah rusak, dengan sel-sel tersebut diperbaiki dan mengalami perubahan maka depresi dapat diatasi. Dengan bermeditasi, seseorang mampu mengubah respons terhadap pikiran negatif. Untuk menghasilkan kesembuhan yang optimal, bermeditasi secara berkelanjutan dapat menghasilkan semakin banyak *neurotransmitter* dan memperkuat komunikasi untuk pemikiran yang sehat.

Melalui perspektif neuroplastisitas, meditasi membantu pemulihan jaringan saraf yang rusak akibat depresi dan mendorong pembentukan koneksi saraf baru yang lebih sehat. Proses ini memungkinkan otak untuk beradaptasi dengan lebih baik terhadap tekanan psikologis dan meningkatkan fleksibilitas kognitif. Alhasil, mereka tidak hanya sekadar menghindari stres, tetapi juga mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik.

Kesimpulan

Depresi dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kesulitan menerima diri sendiri, kurangnya rasa percaya diri, dan perasaan rendah diri, sementara faktor eksternal meliputi tekanan hidup dan trauma yang dapat merusak sel-sel saraf di otak. Dalam

34 Karen. Choi, "Neuroplasticity and Spiritual Formation," 48.

kondisi ini, neuroplastisitas memungkinkan otak untuk memperbaiki dan membentuk ulang jaringan saraf memerlukan dukungan spiritualitas agar dapat berkembang. Spiritualitas berperan penting dalam memulihkan saraf-saraf yang rusak akibat depresi atau gangguan mental lainnya, sehingga fungsi otak dapat berjalan optimal. Dengan bantuan spiritualitas, neuroplastisitas memungkinkan otak terus bertumbuh, meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan, dan memperbaiki keseimbangan emosional. Sinergi antara meditasi, neuroplastisitas, dan pengelolaan depresi menegaskan bahwa meditasi bukan sekadar praktik relaksasi, tetapi merupakan intervensi neurobiologis yang dapat mengubah cara otak merespons stres dan emosi negatif. Oleh karena itu, dalam penanganan depresi, meditasi dapat menjadi bagian dari strategi terapi yang tidak hanya membantu mengatasi gejala, tetapi juga memperbaiki dan memperkuat fungsi otak. Secara keseluruhan praktik spiritual, seperti meditasi, terbukti dapat merangsang perubahan pada otak, membantu mengatasi depresi, dan mendukung kesehatan mental. Melalui meditasi, otak memperoleh kemampuan untuk beradaptasi dan berubah, sehingga kesehatan mental yang lebih baik dapat tercapai.

Daftar Pustaka

- Bingaman, Kirk A. *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*. Lanham: Lexington Books, 2014.
- Bloom, Floyd E. "Fundamentals of Neuroscience." In *Fundamental Neuroscience*, edited by Larry Squire, Darwin Berg, Floyd Bloom, Sascha du Lac, Anirvan Ghosh, and Nicholas Spitzer. 3rd ed. Amsterdam Paris: Elsevier - Academic press, 2008.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya." *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (September 19, 2016): 1–14.
- Ihsan, Dian. "Psikolog Unair: Mahasiswa Bunuh Diri Akibat Depresi Di Lingkup Sosial," n.d. Accessed June 13, 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/03/160823271/psikolog-unair-mahasiswa-bunuh-diri-akibat-depresi-di-lingkup-sosial>.
- Irawan, Handi, and Bambang Budijanto. *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia*. Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center, 2018.
- Jaclyn, Adeline. "Efek Depresi Pada Otak, Kenali Bahayanya," n.d. Accessed June 20, 2024. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/efek-depresi-pada-otak-kenali-bahayanya>.
- Jones, Shelly. "Koneksi Otak Meditasi: Bagaimana Meditasi Mengubah Struktur Dan Fungsi Otak," n.d. Accessed June 20, 2024. <https://webmedy.com/blog/id/meditation-brain-connection/>.
- Karen, Choi. "Neuroplasticity and Spiritual Formation Changing Brains Structure and Core Belief Through Mindfulness and Scripture Meditation/Reflection." In *Neuroscience and Christian Formation*, edited by Mark A.

- Maddix and Dean Gray Blevins. Charlotte, N.C: Information Age Publishing, Inc., 2016.
- Khairunisa, Nabilla Salma, Diana Rizky Safitri, Danisha Angelia, Mohammad Taufan, and Estro Dariatno Sihaloho. "PRODUKTIVITAS DAN DEPRESI DI INDONESIA: ANALISIS DATA INDONESIA FAMILY LIFE SURVEY 2014." *Jurnal Ekonomi Pembangunan* 27, no. 2 (December 31, 2019): 75–84.
- McGrath, Alister E. *Christian Spirituality: An Introduction*. Oxford, UK: Mass: Blackwell Publishers, 1999.
- Pasiak, Taufiq. *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: Mizan Media Utama, 2012.
- Prastiwi, Mahar, and Dian Ihsan. "Kasus Mahasiswa Bunuh Diri, Psikolog: Penyebab Tidak Hanya Satu Faktor," n.d. Accessed June 13, 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/10/11/062700671/kasus-mahasiswa-bunuh-diri-psikolog-penyebab-tidak-hanya-satu-faktor>.
- Samsara, Anta, trans. *Depresi Sebuah Panduan Ringkas*. Jakarta: Institut Nasional Kesehatan Jiwa, 2013.
- Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. "Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4, no. 2 (May 29, 2019): 105.
- Young, Caroline, and Cyndie Koopsen. *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach*. 2nd ed. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett, 2011.
- Zulaikha, Afrina, and Ahmad Fikri Pulungan. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi." *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2, no. 3 (June 27, 2023): 60.