

KONSEP KETUNGGALAN TUHAN DALAM PRAKTIK NAAM JAPNA: KAJIAN ANALISIS PRAKTIK KEAGAMAAN SIKHISME

Firman Nurin Tama, Muhamad Wildan Arif Amrulloh, Abdullah Muslich Rizal Maulana
Universitas Darussalam Gontor

Firmannurin55@gmail.com, mubammadwildan@unida.gontor.ac.id, amrizalm@unida.gontor.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini membahas keterkaitan antara doktrin ketunggalan Tuhan dalam Sikhisme dan praktik spiritual Naam Japna sebagai ekspresi religius utama penganutnya. Kajian ini berangkat dari persoalan bagaimana konsep monoteisme Sikh yang dirumuskan dalam prinsip *Ik Onkar* tidak berhenti pada tataran teologis, tetapi diwujudkan dalam disiplin spiritual sehari-hari. Penelitian bertujuan menganalisis bagaimana praktik pengulangan Nama Ilahi (*Waheguru*) berfungsi sebagai medium internalisasi kesadaran monoteistik dalam kehidupan religius Sikh. Studi ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka dengan pendekatan fenomenologi agama dan analisis teologis-simbolik terhadap literatur primer dan sekunder Sikhisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Naam Japna berperan sebagai mekanisme spiritual yang menggeser orientasi kesadaran dari egosentrisme menuju teosentrisme melalui pengulangan Nama Tuhan secara terus-menerus. Praktik ini tidak hanya berfungsi sebagai meditasi devosional, tetapi juga sebagai disiplin ontologis yang menegaskan kehadiran Tuhan yang tunggal dalam seluruh aspek kehidupan. Selain itu, internalisasi konsep ketuhanan melalui Naam Japna melahirkan implikasi etis berupa kesadaran kesetaraan manusia dan penolakan terhadap hierarki sosial berbasis kasta. Temuan ini menegaskan bahwa dalam Sikhisme monoteisme tidak hanya bersifat doktrinal, melainkan diwujudkan sebagai kesadaran eksistensial yang membentuk spiritualitas, etika, dan identitas kolektif penganutnya.

Kata Kunci: Sikhisme; Monoteisme; *Ik Onkar*; Naam Japna

Abstract

This study examines the relationship between the doctrine of the oneness of God in Sikhism and the spiritual practice of Naam Japna as a primary expression of Sikh religious life. The study addresses the question of how the Sikh concept of monotheism, formulated in the principle of Ik Onkar, extends beyond the theological level and is embodied in everyday spiritual discipline. The study aims to analyze how the repetition of the Divine Name (Waheguru) functions as a medium for internalizing monotheistic consciousness in Sikh religious life. This research employs a qualitative method based on a literature review, utilizing the phenomenology of religion approach and theological-symbolic analysis of primary and secondary Sikh literature. The findings demonstrate that Naam Japna serves as a spiritual mechanism that shifts the orientation of consciousness from egocentrism toward theocentrism through the continuous repetition of the Divine Name. This practice functions not only as devotional meditation but also as an ontological discipline that affirms the presence of the one God in all aspects of life. Furthermore, the internalization of the concept of God through Naam Japna generates ethical implications, particularly an awareness of human equality and a rejection of caste-based social hierarchies. These findings affirm that, in Sikhism, monotheism is not merely doctrinal but is manifested as an existential consciousness that shapes the spirituality, ethics, and collective identity of its adherents.

Keywords: Sikhism; Monotheism; *Ik Onkar*; Naam Japna

Pendahuluan

Agama adalah suatu kepercayaan yang meyakini adanya Yang Mahakuasa atas segala sesuatu di alam semesta. Dari berbagai agama yang ada, sebagian bersifat politeistik, yaitu mempercayai adanya banyak dewa yang mengatur kehidupan, dengan masing-masing dewa memiliki peran tertentu. Sementara itu, agama monoteistik meyakini adanya satu Tuhan yang mengatur seluruh alam semesta. Selain Islam, Kristen, dan Yahudi, salah satu agama monoteistik lainnya adalah Agama Sikh, yang mengakui bahwa Tuhan itu satu. Agama Sikh sendiri lahir dari percampuran pengaruh Islam dan Hindu pada masanya dan dipelopori oleh Guru Nanak (Jamaludin, 2025, hlm. 22).

Agama Sikh merupakan salah satu agama yang lahir di India, tepatnya di wilayah Punjab, pada akhir abad ke-15. Ajarannya diperkenalkan oleh Guru Nanak dan dilanjutkan oleh para guru berikutnya. Dalam Sikhisme, ditekankan doktrin ketuhanan yang bersifat monoteistik, yang dirumuskan melalui konsep *Ik Onkar*: Tuhan tunggal, tak berwujud, transenden, sekaligus imanens dalam ciptaan. Konsep ini diajarkan secara berulang dalam *Guru Granth Sahib*, kitab suci utama umat Sikh, yang menjadi sumber ajaran dan pedoman praktik keagamaan dalam Sikhisme. (Mayaratu, 2011, hlm. 43)

Dalam praktik keagamaan Sikh, fokus tidak hanya pada ritual formal, tetapi juga pada penghayatan spiritual yang diwujudkan dalam prinsip-prinsip hidup sehari-hari, yaitu *Naam Japna* (mengingat nama Tuhan secara terus-menerus), *Kirat Karni* (bekerja jujur), dan *Vand Chhakna* (berbagi). Di antara ketiganya, *Naam Japna* menempati posisi sentral sebagai praktik disiplin rohani. Melalui *Simran* (meditasi) dan pengulangan nama Tuhan, “Waheguru”, umat Sikh berupaya mempertahankan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Bentuk praktiknya antara lain pembacaan teks pagi (*Japji*), pengulangan nama Tuhan dalam doa atau meditasi, serta penghayatan batin dalam aktivitas sehari-hari (slife, 2019).

Dalam Sikhisme, penganut menolak politeisme dan menegaskan keesaan Tuhan, yang dalam ajaran mereka bukan sekadar proposisi teologis, tetapi juga menjadi landasan praktik ibadah dan pembentukan identitas keagamaan. Dari perspektif Islam, hal ini sejalan dengan prinsip tauhid, yaitu pengakuan akan satu-satunya Tuhan yang menciptakan dan mengatur seluruh alam semesta. Praktik *Naam Japna* dalam Sikhisme menjadi pusat ekspresi religius penganut, bukan hanya sebagai ritual formal, tetapi sebagai sarana untuk menyadarkan individu akan kehadiran Tuhan dalam seluruh aspek kehidupan. Dari sudut pandang peneliti Muslim, hal ini menunjukkan bahwa meskipun bentuk praktik berbeda, esensi menyelaraskan kesadaran manusia dengan Tuhan merupakan inti dari spiritualitas monoteistik. Pertanyaan penting yang muncul kemudian dalam kajian ini adalah bagaimana penganut Sikh meneguhkan keyakinan akan satu Tuhan melalui praktik *Naam Japna*, dan tindakan apa saja yang mereka lakukan agar konsep ketunggalan Tuhan menjadi pusat pengalaman religius dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini bertujuan untuk membahas bagaimana konsep ketuhanan monoteistik dalam Agama Sikhisme tercermin secara nyata dalam praktik *Naam Japna*. Kajian ini dimaksudkan untuk menilai sejauh mana penganut Sikhisme konsisten dalam menegakkan klaimnya sebagai agama yang monoteistik, serta bagaimana keyakinan akan keesaan Tuhan diterjemahkan ke dalam praktik spiritual sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis hubungan antara doktrin teologis dan ekspresi ritual, sehingga dapat dipahami bagaimana *Naam Japna* berfungsi tidak hanya sebagai ibadah formal, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai ketuhanan yang membentuk kesadaran religius dan identitas keagamaan penganut Sikhisme.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada analisis praktik keagamaan dalam Sikhisme, khususnya terkait konsep ketunggalan Tuhan yang tercermin melalui praktik *Naam Japna*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna filosofis, teologis, dan eksistensial dari praktik ibadah yang dilakukan oleh penganut Sikhisme, bukan sekadar memerhatikan aspek ritual formal atau perilaku lahiriah semata.

Data dikumpulkan melalui studi pustaka (*library research*) yang mencakup literatur primer dan sekunder. Literasi primer mencakup teks suci Sikh, yaitu *Guru Granth Sahib*, serta publikasi yang membahas ajaran dan praktik spiritual Sikhisme, khususnya mengenai *Naam Japna*, seperti karya Mayaratu (2011), Singh (2019, 2022), dan sumber daring yang kredibel (Khalsa, 2024; *Understanding Sikhism's Monotheistic View of God*, 2023). Literatur sekunder meliputi studi akademik dan artikel ilmiah yang membahas sejarah, praktik, dan konteks sosio-religius Sikhisme (Esha, 2008; Nasim dkk., 2025; Long, 2024).

Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan menekankan interpretasi teologis dan simbolik dari praktik *Naam Japna* sebagai medium internalisasi ketuhanan monoteistik. Peneliti meninjau bagaimana pengulangan nama Tuhan (*Waheguru*) dalam praktik sehari-hari membentuk kesadaran religius, disiplin spiritual, dan pemahaman akan ketunggalan Tuhan. Selain itu, penelitian ini membandingkan prinsip-prinsip ketuhanan Sikhisme dengan perspektif Islam, khususnya konsep *tauhid*, sebagai kerangka reflektif untuk menilai konsistensi dan relevansi doktrin monoteistik dalam praktik ibadah.

Dengan demikian, metode penelitian ini mengutamakan pemahaman mendalam (*thick description*) atas praktik *Naam Japna* melalui kajian teks dan literatur akademik, bukan observasi lapangan, sehingga memungkinkan analisis yang komprehensif mengenai hubungan antara doktrin ketuhanan dan ekspresi ritual dalam kehidupan religius penganut Sikhisme.

Hasil dan Pembahasan

A. Sejarah Kemunculan dan Perkembangan Agama Sikh

Dari banyaknya sejarah tentang kemunculan agama, munculnya agama tidak dapat dilepaskan dari permasalahan yang dihadapi manusia pada masa itu (Esha, 2008, hlm. 84–85). Agama sendiri terbagi menjadi dua, yaitu Agama Wad'i dan Agama Samawi. Agama Wad'i adalah agama yang berasal dari pemikiran manusia atau dari nama orang yang menciptakan agama tersebut, sedangkan Agama Samawi adalah agama yang diturunkan dari langit dan diyakini langsung berasal dari Tuhan, seperti Islam, Kristen, dan Yahudi. Selain itu, ada juga agama yang muncul dari percampuran dua agama atau lebih, salah satunya adalah Agama Sikh, yang lahir dari percampuran pengaruh Islam dan Hindu di India dan dipelopori oleh Guru Nanak.

Agama Sikh merupakan agama baru yang muncul di anak benua India, tepatnya di wilayah Punjab, Pakistan. Kata "*Sikh*" berarti murid atau pengikut, atau juga dapat merujuk pada komunitas agama di India bagian Pakistan. Agama Sikh muncul pada abad ke-15 M, bersamaan dengan gerakan Protestanisme di Barat yang dipelopori oleh Martin Luther (1483–1546), dan dipelopori oleh Guru Nanak (1469–1538), seorang tokoh India yang menjadi pelopor ajaran Sikhisme.

Kemunculan Sikhisme pada akhir abad ke-15 harus dipahami dalam kerangka kondisi sosial dan keagamaan India pada masa itu, yang ditandai oleh kompleksitas pluralitas agama dan ketegangan struktural dalam masyarakat. India pada periode tersebut merupakan wilayah di mana dua tradisi besar Hindu dan Islam berdampingan, masing-masing dengan pengaruhnya yang kuat terhadap tatanan sosial dan keyakinan masyarakat. Agama Sikh adalah salah satu Agama yang bersifat monoteistik dan lahir dalam konteks percampuran sosial dan religious yang ada di India pada akhir abad ke-15 sebagai respon Guru Nanak atas ketegangan antara tradisi Hindu yang di dalamnya menekankan akan ritual dan sistem kasta yang berlebihan dan juga dari Islam yang sangat menekankan akan Ketauhidan (Fatoni, 2017, hlm. 4). Dan dari ajaran baru Guru Nanak Sikhisme menekankan konsep ketuhanan yang esa tanpa terikat pada bentuk, simbol maupun identitas sosial tertentu yang terdapat di dalam konsep Ik Onkar yang menegaskan bahwa Tuhan itu satu, abadi, tidak berwujud, dan hadir dalam seluruh ciptaan, hal ini yang membuat ciri khas dari Agama Sikh dianggap sebagai Agama yang monoteistik.

Karena Sikhisme merupakan Ajaran yang muncul dari Agama Islam dan Hindu, tidak menuntut kemungkinan ada beberapa ajaran atau praktik keagamaan yang hampir sama dengan Islam ataupun Hindu. Persamaan Sikh dengan Islam sendiri terdapat pada konsep ketuhanan yang

merupakan monoteisme, dalam Islam mengajarkan Konsep ketauhidan yang hanya mempercayai dan menyembah Allah Swt sebagai Tuhan pencipta segala sesuatu. Sedangkan dalam Sikhisme mengajarkan Ik Onkar yang artinya Tuhan yang Maha Esa yang mereka percayai hanya ada satu Tuhan yang biasa disebut mereka dengan Wahe Guru. Keduanya menolak penyembahan berhala, dewa-dewa dan penggambaran Tuhan dalam wujud apapun karena Tuhan tidak bisa digambarkan oleh akal pikiran manusia (Mayaratu, 2011, hlm. 36).

Adapun persamaan Sikh dengan Hindu terdapat pada konsep spiritual dan pandangan kosmologis. Sikh mempercayai konsep karma atau hukum sebab akibat dan kelahiran kembali yang merupakan ajaran Utama Hindu yaitu Samsara dan Moksa. Dan ada juga kemiripan dalam praktik Naam Japna dalam Hindu, meskipun praktik Naam Japna dilakukan oleh umat Sikh dengan terus menerus dan dengan kesadaran akan keesaan Tuhan bukan hanya pengulangan nama dewa-dewa atau pembacaan mantra yang hanya dilakukan Umat Hindu sebagai praktik biasa, akan tetapi letak persamaannya adalah pada tujuan dilakukannya praktek Naam Japna dalam Sikh maupun Hindu adalah Kebebasan dari siklus kelahiran kembali dan kematian melalui kesadaran akan Tuhan.

Pada masa itu, Guru Nanak hidup sebagai bagian dari masyarakat India pada umumnya. Pada usia tujuh tahun, ia mulai mempelajari ilmu pengetahuan dasar, seperti berhitung dan membaca. Guru Nanak dikenal cerdas, sehingga ia mampu menguasai kedua ilmu dasar tersebut dalam waktu yang relatif singkat. Setelah itu, ia belajar bahasa Parsi dan Arab dari seorang mualaf, serta menimba ilmu dari seorang sufi bernama Sayid Hasan, termasuk mempelajari Al-Qur'an dan sastra Arab darinya. Guru Nanak dikenal memiliki minat yang luas; ia belajar segala sesuatu yang menarik perhatiannya dengan cepat dan penuh ketekunan.

Guru Nanak mulai menyebarkan ajarannya melalui serangkaian perjalanan keliling yang dikenal dengan istilah *Udasis*. Ia tidak mendirikan kuil atau tempat ibadah khusus, maupun lembaga formal untuk mengajarkan ajarannya. Fokus utama Guru Nanak adalah mendorong setiap individu untuk mengisi hatinya dengan cinta kepada Tuhan, menjadi pribadi yang baik, serta menghormati sesama, inti dari seluruh ajaran yang disampaikannya. Dakwahnya dimulai dari wilayah Timur India di Asia Selatan dan kemudian dilanjutkan oleh murid-muridnya.

Sebagai pelopor Agama Sikh, Guru Nanak melakukan perjalanan ke berbagai wilayah di India untuk menyebarkan ajarannya, yang menarik banyak pengikut, terutama di kalangan orang Hindu yang berpindah keyakinan. Dalam perkembangan agama Sikh, peran para Guru sangat menentukan arah ajaran, struktur komunitas, dan legitimasi otoritas spiritual. Sikhisme dipimpin secara bergilir oleh sepuluh Guru manusia sejak Guru Nanak sebagai pendiri hingga Guru Gobind Singh sebagai Guru terakhir dalam bentuk pribadi. Setiap Guru diyakini membawa penerusan wahyu yang sama dalam satu garis spiritual yang utuh, meskipun secara historis dipilih berdasarkan kualifikasi spiritual dan pengakuan komunitas, bukan semata karena hubungan darah. Para Guru ini tidak sekadar pemimpin komunitas, tetapi juga merumuskan ajaran, memperluas jangkauan pesan monoteistik, dan menguatkan struktur sosial serta religius penganut Sikh sepanjang periode 1469–1708 (McLeod, 2026).

Puncak perkembangan ini terjadi pada masa Guru Gobind Singh, yang tidak hanya memperkuat prinsip ajaran dan identitas Sikh melalui pendirian Khalsa (komunitas suci) tetapi juga mengambil langkah radikal dalam menentukan otoritas keagamaan. Sebelum wafatnya, Guru Gobind Singh mengakhiri garis personal para Guru dan menetapkan Guru Granth Sahib kumpulan kitab suci yang berisi hymne dan ajaran para Guru sebagai Guru abadi dan otoritas spiritual tertinggi bagi penganut Sikh. Dengan demikian, otoritas religius tidak lagi bergantung pada figur manusia, tetapi pada teks suci yang dipandang memuat “cahaya” ajaran para Guru tersebut (McLeod, 2026).

Di tengah dominasi Agama Hindu-Budha dan Islam di India, Agama Sikh relatif mudah diterima oleh masyarakat setempat dan berkembang pesat. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penolakan Sikhisme terhadap sistem kasta, yang menjadikannya lebih inklusif dibandingkan Hindu yang sangat kental dengan hierarki kasta. Selain itu, ajaran Sikhisme tergolong sederhana dan mudah dipahami, karena menekankan keyakinan pada satu Tuhan yang

esa, diiringi dengan praktik berbuat baik dan menghormati sesama. Sikhisme juga tidak memiliki banyak ritual ibadah yang kompleks, sehingga mempermudah pengikutnya untuk fokus pada esensi spiritual tanpa kebingungan terkait bentuk ibadah yang harus dilakukan.

Dalam sejarah perkembangan Sikhisme, salah satu faktor yang turut memengaruhi penerimaan dan pertumbuhan ajaran ini di masyarakat India adalah posisi teologisnya yang tegas menolak sistem kasta yang dominan dalam masyarakat Hindu pada masa itu. Secara ideologis, Sikhisme menentang hierarki sosial berdasarkan warna dan jati, yang oleh para Guru dianggap bertentangan dengan prinsip kesetaraan di hadapan Tuhan. Penolakan terhadap kasta bukan hanya merupakan pernyataan simbolik, tetapi menjadi bagian dari identitas moral Sikh, yang oleh reformis dan penganut dipandang sebagai ciri pembeda utama dari agama Hindu yang secara historis sangat terkait dengan praktik hierarkis tersebut. Identifikasi Sikh sebagai “agama tanpa kasta” ini turut memperluas daya tariknya terutama di antara mereka yang kurang terlayani oleh struktur sosial tradisional Hindu, meskipun realitas sosial menunjukkan bahwa praktik kasta dalam komunitas tetap menjadi isu kompleks yang perlu dikritisi lebih lanjut (Jodhka, 2024).

Konteks penolakan terhadap kasta ini membantu menjelaskan mengapa ajaran Sikhisme lebih mudah diterima oleh sebagian masyarakat pada periode awal kemunculannya. Dalam ruang sosial yang dipenuhi oleh diskriminasi berbasis status lahiriah, pesan egalitarian Sikhisme yang memanggil semua orang untuk diperlakukan setara tanpa melihat latar belakang menjadi daya tarik ideologis tersendiri. Pengusaha sosial dan kelompok kelas menengah bawah, yang selama itu mengalami marginalisasi akibat struktur kasta, banyak yang menemukan resonansi dalam ajaran Sikh yang menekankan kesetaraan di hadapan Tuhan dan nilai moral universal, sehingga turut berkontribusi terhadap pertumbuhan komunitas Sikh di berbagai wilayah (Jodhka, 2024).

B. Praktik *Naam Japna*

Praktik keagamaan adalah serangkaian perbuatan atau upacara yang dilakukan secara formal dan berulang-ulang dalam konteks keagamaan, yang di dalamnya mengandung makna yang simbolik dan berfungsi untuk memperkuat identitas dari Agama tersebut. Dalam sebuah kajian ilmiah ritual atau praktik keagamaan bukan hanya sekedar dipahami sebagai kebiasaan, melainkan juga sebagai praktik simbolis yang di dalamnya mencerminkan keyakinan dan nilai-nilai kesakralan dalam Agama tersebut dan biasanya dilakukan berulang kali dalam setiap hari, bulan atau tahunnya. Ritual keagamaan melibatkan unsur-unsur sakral dan simbolik yang membedakannya dari perilaku sehari-hari, serta berperan dalam mempertahankan tradisi dan struktur sosial di dalam masyarakat yang bersangkutan. Definisi semacam ini menunjukkan bahwa ritual bukan sekedar kegiatan fisik, tetapi juga merupakan wahana ekspresi religius yang memediasi hubungan antara manusia dengan kekuatan transenden dalam kerangka budaya tertentu.

Dalam Sikhisme sendiri, ritual keagamaan dipahami sebagai praktik yang bermakna secara spiritual dan terikat dengan ajaran dari Guru Nanak, dan bukan hanya sekedar tindakan lahiriah tanpa tujuan karena Sikhisme sejak awal kemunculannya menolak akan ritual yang kosong dengan makna, penghormatan terhadap simbol tanpa adanya penghayatan, dan praktik yang tidak ada tujuannya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sebagaimana ajaran Guru Nanak tentang makna ketuhanan dalam Sikhisme. Dalam Sikhisme menekankan untuk ingat kepada Tuhan, doa, dan pelayanan kepada teks suci Guru Granth Sahib yang mereka gunakan dalam praktik ibadah mereka (Nasim dkk., 2025, hlm. 13).

Secara keseluruhan praktik keagamaan dalam Sikhisme di dalamnya mencakup ritual khusus yang bertujuan untuk mempererat hubungan mereka dengan Tuhan dan melayani masyarakat lain (Long, 2024, hlm. 2). Adapun salah satu praktik keagamaan dalam Sikhisme adalah Kirtan, yaitu salah satu praktik keagamaan yang di dalamnya menyanyikan dan mendengarkan music tentang Agama Sikh dan bertujuan untuk memahami Tuhan.

Dalam Sikhisme, praktik ibadah tidak dibatasi oleh ritual formal yang kompleks. Praktik spiritual utama berupa pengulangan dan perenungan Nama Tuhan (seperti Waheguru) dengan sepenuh hati untuk membersihkan pikiran dan jiwa, serta memperkuat kesadaran akan Tuhan

dalam setiap aspek kehidupan. Praktik ini diajarkan oleh Guru Nanak dan dilanjutkan oleh Guru-guru Sikh berikutnya. Guru Nanak sendiri menegaskan pentingnya praktik ini dalam kata-katanya: “*Ingatlah kesadaran perintah Tuhan (hadir dalam hati nurani anda), seperti menjadi hamba, yaitu taat kepada Yang Abadi*” (Singh, 2022). Praktik ini dipadukan dengan kirtan (nyanyian devosi) dan tindakan etis serta pelayanan kepada sesama, sebagai manifestasi kehidupan spiritual yang sejati dalam ajaran Sikh. (Fajri dkk., 2012, hlm. 267). Ritual yang paling menonjol adalah Naam Japna.

Naam Japna (atau *Nām Japō*, juga dikenal sebagai *Naam Simran*) adalah praktik mengingat dan merenungkan Nama Tuhan secara sadar melalui pengulangan Nama-Nya atau sifat-sifat ilahi, dengan tujuan menumbuhkan kesadaran akan Tuhan dalam setiap aspek hidup dan menyingkirkan identifikasi ego terhadap dunia material (Mosher, 2005). Praktik ini dianggap sebagai bagian terpenting dari spiritualitas Sikh dan merupakan salah satu daripada tiga pilar utama ajaran Guru Nanak Dev Ji.

Dalam pengertian teologis Sikh, *Naam* bukan hanya sekadar “nama” secara semantik, tetapi merujuk pada entitas spiritual / esensi ilahi yang menghubungkan jiwa dengan Akal *Purkh* (Tuhan), sehingga mengingat *Naam* berarti menginternalisasi sifat-sifat Ketuhanan dan hidup dalam kesadaran Ilahi (Singh, 2004, hlm. 95).

Naam Japna dalam Sikhisme memiliki kemiripan terbatas dengan tradisi pengulangan nama Ilahi dalam Hindu, khususnya dalam aspek devosi melalui pengucapan Nama Tuhan sebagai sarana pemusatan batin. Dalam praktik Hindu, pengulangan nama dewa diwujudkan melalui mantra-mantra suci seperti “*Om Namah Shivaya*” sebagai bentuk pemuliaan kepada Siwa, “*Hare Krishna, Hare Rama*” dalam arus bhakti kepada Krishna dan Rama, serta “*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*” sebagai penghormatan kepada Wisnu (Haas, 2025). Kesamaannya terletak pada fungsi spiritualnya sebagai metode pengendalian pikiran dan pendekatan diri kepada Yang Ilahi, meskipun dalam Sikhisme praktik ini ditegaskan dalam kerangka monoteisme yang ketat dan tidak dikaitkan dengan pemujaan banyak dewa sebagaimana dalam sebagian tradisi Hindu.

Naam Japna ditempatkan oleh Guru Nanak sebagai pilar pertama dalam tiga rukun utama Sikhisme, bersama *Kirat Karni* (hidup dengan kerja jujur) dan *Vand Chhakna* (berbagi dengan sesama) (Singh, 2009). Dalam ajaran Sikh, pengulangan *Naam* membantu menaklukkan lima musuh spiritual: ego (*haumai*), amarah, keserakah, keterikatan, dan nafsu. Dengan *Naam Japna*, penganut diminta untuk berkonsentrasi pada Tuhan sehingga pikiran tersucikan dan ego dipangkas (Singh, 2003).

Dalam tradisi Sikhisme, *Naam Japna* dapat dibedakan menjadi dua cara pelaksanaan utama. *Pertama*, *Simran*, yaitu praktik meditasi internal di mana seorang praktisi mengulangi Nama Tuhan dalam batin tanpa suara, menjaga fokus dan kesadaran batin terhadap Tuhan. *Kedua*, *Jaap*, yaitu pengulangan Nama Tuhan secara verbal, yang dapat diucapkan lirih atau dengan suara yang jelas, sebagai bentuk ekspresi devosi yang terdengar (Singh, 2003). Kedua pendekatan ini saling melengkapi. *Simran* menguatkan kesadaran Tuhan dalam jiwa secara sunyi, sementara *Jaap* menguatkan keteraturan pengucapan Nama Ilahi dalam bentuk lisan.

Pelaksanaan *Naam Japna* dalam Sikhisme bertumpu pada beberapa prasyarat spiritual yang saling berkaitan. *Pertama*, ia berlandaskan keimanan kepada Tuhan Yang Esa (Ik Onkar) (Rose, 1995, hlm. 10), yakni keyakinan mendasar bahwa realitas ilahi itu tunggal, tanpa perantara, dan menjadi pusat orientasi seluruh praktik rohani. *Kedua*, praktik ini menuntut keteraturan dan kesinambungan, sebab pengingatan terhadap Nama Ilahi dipahami sebagai disiplin harian yang idealnya dilakukan secara konsisten, baik secara personal maupun dalam kebersamaan religius, termasuk pada waktu yang dianggap penuh keheningan spiritual seperti *Amrit Vela* (Khalsa, 2002, hlm. 34). *Ketiga*, *Naam Japna* dijalankan dalam bingkai tuntunan Guru melalui Gurbani, sehingga pengulangan Nama Tuhan tidak bersifat lepas dari ajaran, melainkan dibimbing oleh sabda para Guru yang terhimpun dalam *Sri Guru Granth Sahib* sebagai otoritas spiritual utama dalam tradisi Sikh (Kainth, 2024, hlm. 101).

Praktik Naam Japna dalam Sikhisme bisa dibagi ke dalam beberapa tahapan praktis. Tahap persiapan fisik dan mental dalam praktik *Naam Japna* mencakup beberapa aspek yang saling

berkaitan, yaitu pemilihan tempat yang tenang dan bersih agar suasana mendukung kekhusyukan, perhatian terhadap kebersihan badan sebagai bentuk kesiapan diri secara lahiriah sesuai dengan budaya Sikh, pengaturan posisi tubuh yang stabil dan seimbang (baik bersila maupun duduk di kursi dengan punggung tegak) serta pemusatan pikiran dengan melepaskan gangguan duniawi dan mengarahkan kesadaran sepenuhnya kepada Tuhan sebelum praktik dimulai (Decode, 2025).

Dalam praktik *Naam Japna*, penggunaan Nama Ilahi menempati posisi sentral baik dalam pemilihan lafaz maupun cara pengulangannya. Secara umum, umat Sikh memusatkan pengingatan pada nama Waheguru sebagai bentuk panggilan devosional yang paling lazim. Pengulangan Nama ini dapat dilakukan melalui beberapa teknik, mulai dari pengucapan vokal yang jelas (*vaikhari jap*), pengucapan lirih atau setengah terdengar (*madhyama jap*), hingga pengulangan sepenuhnya dalam batin tanpa suara (*para* atau *ajapa jap*) (Decode, 2025).

Adapun durasi dan ritme meditasinya tidak dibatasi pada satu momen tertentu, melainkan membentuk kesinambungan spiritual sepanjang hari. Waktu yang paling dianjurkan adalah *Amrit Vela* pada pagi hari, ketika suasana hening membantu kejernihan pikiran dan kedalaman konsentrasi (Khalsa, 2002, hlm. 34). Setelah sesi pengulangan formal tersebut, ingatan kepada Nama Ilahi diupayakan terus hadir secara mental di tengah aktivitas harian, sehingga kesadaran spiritual tidak terputus oleh rutinitas duniawi. Pada tahap yang lebih mendalam, fokus pada *Naam* berkembang menjadi semacam “napas batin”, yaitu kesadaran halus yang senantiasa menghubungkan setiap detik kehidupan dengan Tuhan.

Praktik *Naam Japna* dalam kehidupan Sikh kerap berjalan beriringan dengan *nitnem*, yakni rangkaian bacaan doa harian seperti *Japji Sahib*, *Rehras Sahib*, dan *Sobila Sahib* (DVNetwork, 2026). Bacaan-bacaan ini bukan sekadar ritual rutin, tetapi menjadi sarana kontemplatif yang membantu seorang Sikh menyelami makna sabda Guru sekaligus menjaga kesinambungan ingatan kepada Tuhan.

Tujuan spiritual dari praktik *Naam Japna* dalam Sikhisme berkaitan erat dengan transformasi kesadaran dan pemurnian diri. Melalui pengulangan Nama Ilahi secara terus-menerus, seorang penganut diarahkan untuk hidup dalam kesadaran akan kehadiran Tuhan di setiap tindakan, sehingga aktivitas sehari-hari tidak dipisahkan dari bimbingan Ilahi, melainkan dijalani sebagai bagian dari kehidupan spiritual yang utuh.

Selain itu, praktik ini diyakini membawa dampak etis dan psikologis berupa pembebasan dari ego dan kelekatan duniawi. Dengan memusatkan pikiran pada *Naam*, seorang Sikh berupaya menundukkan keakuan (*haumai*) dan dorongan nafsu yang mengikat jiwa, sehingga lahir ketenangan batin, kejernihan moral, serta pembentukan karakter yang lebih bersih dan selaras dengan kehendak Tuhan (Harbans Singh, 1995, hlm. 162–163).

C. Konsep Ketunggalan Tuhan Dalam Praktik *Naam Japna*

Sikhisme menegaskan ajaran monoteisme yang tegas (tanpa kompromi) melalui konsep *Ik Onkar*, yang diajarkan oleh Guru Nanak. Konsep ini menyatakan bahwa Tuhan itu satu, abadi, tanpa bentuk, dan menjadi sumber seluruh penciptaan (*Understanding Sikhism's Monotheistic View of God • Philosophy Institute*, 2023). Prinsip ini menolak penggambaran Tuhan dalam bentuk fisik maupun hasil konstruksi akal manusia, serta menekankan bahwa Tuhan melampaui batas-batas wujud, perantara, dan hierarki sosial seperti kasta.

Ketuhanan dalam Sikhisme sendiri adalah mutlak dan tidak ada ruang untuk dualitas atau macam-macam Tuhan atau esensi ilahi yang lain. Dan konsep Tuhan satu ini terdapat di dalam pembuka teks Guru Grant Sahib : “*Ik Onkar, Satnam, Kartapurakh, Nirbhao, Nirvair, Akal Murat, Ajuni, Saibhang, Gurprasad*” di dalamnya terdapat prinsip-prinsip sentral teologi Sikh, menyatakan bahwa tuhan adalah satu-satunya realitas yang ada dengan sendirinya, dan merupakan pencipta yang abadi (Bayne, 2018).

Dalam Sikhisme, konsep ketunggalan Tuhan merupakan inti dari kepercayaan bahwa mereka hanya memiliki satu Tuhan yang esa, tidak berwujud dan pencipta segalanya, hal ini dinyatakan pada sejak awal dalam Mul Mantar yang menjadi landasan dari ajaran Sikhism (Mandair,

2024). Adapun prinsip ini juga yang mempengaruhi praktik spiritual Sikh seperti Naam Japna, di mana dalam praktik ini dijadikan sebagai pengingat Tuhan bukan hanya sekedar ibadah formal saja melainkan upaya Sikhisme untuk terus menerus menyadari akan Ketuhanan yang satu dalam kehidupan keseharian mereka (Khalsa, 2024, hlm. 2).

Dalam kerangka teologi Sikh, praktik Naam Japna tidak dapat dipisahkan dari konsep fundamental ketunggalan Tuhan. Prinsip ini bukan sekedar doktrin metafisik, tetapi menjadi fondasi ontologis sekaligus orientasi praksis dari seluruh kehidupan spiritual Sikh. Oleh karena itu, pengulangan Nama Tuhan dalam Naam Japna bukan hanya aktivitas devosional, melainkan perwujudan kesadaran monoteistik yang hidup dan terus diperbarui dalam batin seorang penganut.

Ik Onkar menegaskan bahwa realitas ilahi itu satu, absolut, tanpa pembagian, dan tanpa perantara. Dalam konteks ini, *Naam* bukan sekedar sebutan linguistik, tetapi menunjuk pada esensi kehadiran Tuhan yang aktif dan meliputi seluruh keberadaan. Ketika seorang Sikh mengucapkan atau merenungkan *Waheguru*, ia tidak sedang memanggil entitas ilahi yang jauh, melainkan mengarahkan kesadarannya kepada realitas tunggal yang sudah hadir dan menopang eksistensinya.

Dengan demikian, Naam Japna menjadi sarana internalisasi monoteistik Sikh di mana kesatuan Tuhan diterjemahkan menjadi kesatuan orientasi batin. Pikiran yang tercerai-berai oleh keinginan duniawi dikembalikan pada satu pusat kesadaran, yaitu Tuhan Yang Esa. Praktik ini menegaskan bahwa spiritualitas Sikh bukanlah pencarian terhadap banyak manifestasi ilahi, melainkan pendalaman relasi dengan satu realitas transenden yang sama.

Dalam banyak tradisi religius, monoteisme berhenti pada level keyakinan teologis. Dalam Sikhisme, melalui Naam Japna, monoteisme bergerak menjadi disiplin kesadaran. Pengulangan Nama Ilahi berfungsi menjaga pikiran agar tidak terpecah oleh “berhala batin” berupa ego (*haumai*), ambisi, keterikatan, dan dorongan nafsu (Singh, 2021).

Lima “pencuri batin” yang dikenal dalam ajaran Sikh pada hakikatnya adalah bentuk-bentuk fragmentasi kesadaran. Ketika ego mendominasi, manusia memusatkan diri pada “aku” sebagai pusat realitas. Naam Japna menggeser pusat tersebut kembali kepada Tuhan. Dengan demikian, praktik ini merupakan proses dekonstruksi egosentrisme menuju teosentrisme (Ghuman & Singh, 2018). Kesadaran bahwa hanya ada satu Tuhan menuntut pelepasan ilusi keakuan yang seakan-akan berdiri otonom dari kehendak Ilahi.

Konsep ketunggalan Tuhan dalam Sikhisme menolak gambaran Tuhan yang eksklusif berada di luar dunia. Tuhan memang transenden, tetapi juga imanen melalui Naam. Karena itu, mengingat Naam berarti menyadari bahwa seluruh realitas berada dalam lingkup kehadiran Ilahi yang satu.

Dalam praktik Naam Japna, hal ini tampak pada anjuran untuk mengingat Tuhan tidak hanya pada waktu meditasi formal seperti Amrit Vela, tetapi juga sepanjang aktivitas harian. Ketunggalan Tuhan diterjemahkan menjadi kesinambungan kesadaran spiritual: tidak ada pemisahan tajam antara ruang sakral dan profan. Setiap tindakan hidup menjadi bagian dari respons manusia terhadap realitas Ilahi yang sama.

Implikasi sosial dari konsep ketunggalan Tuhan dalam Naam Japna juga signifikan. Jika Tuhan itu satu dan menjadi sumber seluruh keberadaan, maka seluruh manusia berdiri dalam relasi yang sama di hadapan-Nya. Karena itu, praktik spiritual yang berpusat pada Ik Onkar berkonsekuensi etis: penolakan terhadap hierarki kasta dan diskriminasi sosial.

Naam Japna bukan praktik eskapisme individual, melainkan fondasi spiritual bagi kehidupan sosial yang egaliter. Kesadaran terus-menerus akan Tuhan Yang Esa membentuk pandangan bahwa tidak ada manusia yang lebih dekat kepada Tuhan karena kelahiran atau status sosialnya. Dengan demikian, tauhid Sikh tidak hanya bersifat metafisik, tetapi juga mewujudkan dalam etika kesetaraan.

Berbeda dari tradisi yang mengenal banyak nama ilahi dengan fungsi kultis berbeda, Sikhisme memusatkan praktik pada satu panggilan devosional utama: *Waheguru*. Kesatuan fokus ini mencerminkan konsistensi teologis: satu Tuhan, satu pusat devosi, satu orientasi spiritual. Variasi metode (Simran batin, Jaap verbal, Kirtan, atau pengulangan pribadi) tidak menunjukkan

pluralitas objek ibadah, tetapi hanya perbedaan cara mendekat kepada realitas Ilahi yang sama (Kaur, 2021).

Dengan demikian, keragaman bentuk praktik tetap berada dalam kerangka kesatuan teologis. Hal ini memperlihatkan bahwa dalam Sikhisme, bentuk ritual bersifat fleksibel, tetapi orientasi monoteistiknya tidak pernah berubah.

Penutup

Praktik Naam Japna merupakan manifestasi paling konkret dari konsep ketunggalan Tuhan dalam Sikhisme. Ik Onkar tidak berhenti sebagai doktrin metafisik tentang keesaan Realitas Ilahi, melainkan diterjemahkan ke dalam disiplin spiritual yang membentuk kesadaran religius sehari-hari. Melalui pengulangan dan penghayatan Naam, seorang Sikh menata orientasi batinnya agar senantiasa terpusat pada Tuhan yang satu, sehingga monoteisme tidak hanya diimani, tetapi dialami secara eksistensial. Dalam kerangka ini, Naam Japna berfungsi sebagai jembatan antara teologi dan pengalaman religius, antara pengakuan lisan tentang Tuhan dan kesadaran batin akan kehadiran-Nya yang terus-menerus.

Lebih jauh, dimensi monoteisme dalam Naam Japna juga melahirkan implikasi etis dan sosial yang khas. Kesatuan Tuhan berbanding lurus dengan kesatuan asal-usul dan martabat manusia, sehingga praktik spiritual ini sekaligus menegaskan prinsip kesetaraan, solidaritas, dan penolakan terhadap hierarki sosial berbasis kasta atau status. Dengan demikian, kesatuan Nama melahirkan kesatuan jalan spiritual dan kesatuan visi kemanusiaan. Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa Naam Japna adalah pengejawantahan praktis dari konsep ketunggalan Tuhan dalam Sikhisme, di mana Ik Onkar dihidupkan sebagai kesadaran yang terus dibangun, bukan sekadar diyakini sebagai konsep teologis abstrak.

Daftar Pustaka

- Bayne, T. (2018). The concept of God. In *Philosophy of Religion: A Very Short Introduction* (pp. 6–24). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrade/9780198754961.003.0002>
- Chahal, D. S. (2017). *Understanding Naam Japna and Naam Simarna*.
- Daulat. (2025, March 19). *Naam Jap: Benefits, techniques & daily practice*. PurshottamGita. <https://purshottamgita.com/naam-jap-benefits-practice-guide/>
- Decode, S. (2025, June 10). *Sikhism: Core teaching – Naam Japna*. Sanatana Decode. <https://www.sanatanadecode.com/sikhism-core-teaching-naam-japna-01-05/>
- DVNetwork. (2026, February 2). *Rehat Maryada*. DVNetwork. <https://dvnetwork.org/page/rehat-maryada>
- Esha, M. (2008). Agama Sikh di India: Sejarah kemunculan, ajaran dan aktivitas sosial-politik. *EL-HARAKAH (Terakreditasi)*, 8, 83. <https://doi.org/10.18860/el.v8i1.4615>
- Fajri, R., Ismail, R., & Khairullah, Z. (2012). *Agama-agama dunia* (1st ed.).
- Fatoni, R. S. (2017). *Sejarah agama Sikh—Wawasan Sejarah*. <https://wawasansejarah.com/sejarah-agama-sikh/>
- Ghuman, K., & Singh, M. P. (2018). Beyond self to society and sustainability: Lesson in practical spirituality from Sikhism. In A. K. Giri (Ed.), *Practical spirituality and human development* (pp. 315–325). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-13-0803-1_19
- Haas, D. A. (2025). New directions in mantra studies: Exploring the emergence of mantra repetition. *ARGOS*. <https://doi.org/10.26034/fr.argos.2025.8033>
- Harbans Singh (Ed.). (1995). *The Encyclopaedia of Sikhism* (2nd ed.). Punjabi University.
- Jamaluddin, Ardianti, & Jawil. (2025). Ragam keyakinan dalam kehidupan manusia. <https://doi.org/10.47435/al-ilm.v6i1.3575>
- Jodhka, S. S. (2024). Sikh religion and contentions around caste. *Religions*, 15(10), 1219. <https://doi.org/10.3390/rel15101219>
- Kainth, G. S. (2024). *Festivals of Sikhs* (1st ed.). Booksclinic Publishing.
- Kaur, I. N. (2021). Theorizing the (un)sounded in Sikhī: Anhad, Sabad, and Kīrtan. *Religions*,

- 12(11), 1007. <https://doi.org/10.3390/rel12111007>
- Khalsa, D. S., Stauth, C., & Borysenko, J. (2002). *Meditation as medicine: Activate the power of your natural healing force*. Atria Books.
- Khalsa, S. (2024, August 30). *The 10 principle beliefs of the Sikh religion*. Learn Religions. <https://www.learnreligions.com/primary-sikh-beliefs-2993513>
- Long, T. (2024, February 11). *Memahami agama Sikhisme, ajaran, sejarah, dan praktik*. <https://templemanuelgr.org/memahami-agama-sikhisme-ajaran-sejarah-dan-praktik/>
- Mandair, A.-P. S. (2024). Death, deathless states, and time-consciousness in Sikh philosophy. *Religious Studies*, 60(S1), 91–103. <https://doi.org/10.1017/S0034412523000598>
- Mayaratu, T. (2011). *Ajaran ketuhanan dalam agama Sikh*.
- McLeod, W. H. (2026). Sikhism. In *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/Sikhism>
- Mosher, L. (2005). *Faith in the neighborhood – Praying: The rituals of faith*. Church Publishing.
- Nasim, G., Ali, D. M. K., & Parveen, T. (2025). Sacred rituals and cultural heritage: A study of Sikh religious practices in Nankana Sahib and in some other parts of Pakistan. *Journal of Educational Research and Social Sciences Review (JERSSR)*, 5(3), 1–14.
- Rose, D. (1995). *Sikhism photopack*. Folens.
- Singh, D. (2009, September 28). *The three pillars of Sikhi*. SikhNet. <https://www.sikhnet.com/news/three-pillars-sikhi>
- Singh, K. (Ed.). (2004). *Abstracts of Sikh studies* (Vol. 6). University of Michigan Press.
- Singh, K. (2021). Vice and virtue in Sikh ethics. *The Monist*, 104(3), 319–336. <https://doi.org/10.1093/monist/onab003>
- Singh, N. (2019). The three pillars of Sikhism: A note on origins. *Sikh Research Journal*. <http://sikhresearchjournal.org>
- Singh, R. (2022, April 11). *Naam & Naam Japna in Gurbani*. SikhNet. <https://www.sikhnet.com/news/naam-naam-japna-gurbani>
- Singh, S. (2003). *The philosophy of Sikhism*. SGPC.
- slife. (2019, July 2). *Naam Japo*. The Spiritual Life. <https://slife.org/naam-japo/>
- Understanding Sikhism's monotheistic view of God. (2023, October 21). Philosophy Institute. <https://philosophy.institute/religions-of-the-world/sikhism-monotheistic-beliefs/>
- Wu, Q. (2018). The structure of ritual and the epistemological approach to ritual study. <https://doi.org/10.1186/s40711-018-0081-x>