

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh bagaimana cara metode meditasi Islam untuk menjaga keseimbangan psikologis perkembangan remaja pada masa pandemi Covid-19. Maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang penelitian ini. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana metode meditasi islam bisa membantu untuk menjaga keseimbangan psikologis perkembangan remaja pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan *library research* dan pengumpulan data dengan metode analisis isi dan teknik analisis data. Hasil dari penelitian ini Dalam kajian agama meditasi Islam merupakan kajian pikiran terus-menerus untuk merenungkan beberapa hal tentang suatu kebenaran yang bersifat keagamaan dan sebagai sarana untuk latihan ibadah. Meditasi islam dengan cara berdzikir membantu untuk lebih menjernihkan pikiran dan memusatkan perhatian mental menjadi dewasa. Kondisi psikologis remaja pada masa pandemi Covid-19 nyatanya ikut terpegaruh gangguan keseimbangan psikologis yang dialami dapat dilihat dari perubahan perilaku yang ditandai dengan suasana hati yang bisa berubah-ubah yang berlangsung relatif lebih lama. Dan meditasi islam menurut buku “*Three Minute Meditator*” karya David Harp dan Nina Feldman strategi yang bisa dilakukan yaitu menjernihkan pikiran, mengamati pikiran dan menjinakkan pikiran.

***Kata kunci: Meditasi Islam, Keseimbangan Psikologis Remaja, Covid-19***