

PERSEPSI UMAT BUDDHA TERHADAP KEGIATAN PELATIHAN MEDITASI DI VIHARA SIRIPADA TANGERANG

Oleh:

Sugianto

STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten

sugianto@stabn-sriwijaya.ac.id

ABSTRAK

Praktik meditasi di Indonesia mengalami perkembangan, tidak hanya diikuti oleh umat Buddha, umat agama lain pun ikut meditasi. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui persepsi umat Buddha tentang pelatihan meditasi di Vihara Siripada. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Objek penelitian adalah persepsi umat Buddha tentang pelatihan meditasi di *vihara*. Subjek penelitian ini adalah empat pembimbing (*Bhikkhu* dan *Rama*), dan empat peserta meditasi di Vihara Siripada Tangerang. Penelitian dilaksanakan di Vihara Siripada di Tangerang. Waktu penelitian dimulai pada bulan Juli sampai dengan Desember 2018. Teknik dan instrumen pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk menguji keabsahan instrumen penelitian dilakukan dengan uji kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas hasil penelitian. Analisis data menggunakan model Miles & Huberman. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan: (1) persepsi guru atau pembimbing meditasi terhadap kegiatan pelatihan meditasi adalah: Maksud dan tujuan meditasi selain untuk diri sendiri juga merupakan bentuk kepedulian kepada umat Buddha yang ingin belajar meditasi secara teoretis maupun praktis; Hal-hal yang menjadi perhatian pembimbing dalam pelatihan meditasi adalah pada tahap persiapan meditasi, pelaksanaan meditasi, sharing meditasi; Manfaat meditasi menurut pembimbing meditasi adalah mampu membuat orang mengontrol emosi, merasakan kedamaian, dan hidup lebih tenang; (2) persepsi umat tentang kegiatan pelatihan meditasi di *vihara* adalah: Maksud dan tujuan meditasi adalah latihan diri yang berguna untuk mengurangi emosi negatif, mengendalikan diri, hingga mencapai kesucian; Meditasi harus dipersiapkan dengan baik dalam hal waktu, fisik, dan mental, serta ikuti arahan-arahan dari guru atau pembimbing selama meditasi berlangsung; Manfaat meditasi adalah batin lebih tenang, terkontrol dan terkendali; selalu sadar dan hidup apa adanya; dan lebih berhati-hati dalam bertutur.

Kata kunci: Persepsi Umat Buddha, Pelatihan Meditasi

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia merupakan perpaduan antara batin dan jasmani. Batin menurut Buddhisme terdiri dari unsur perasaan, ingatan,

bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran. Jasmani merupakan keseluruhan yang ada ditubuh mulai dari kaki hingga kepala termasuk organ-organ yang ada di dalam tubuh yang tersusun dari unsur tanah, air, api, dan udara. Antara batin dan jasmani memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Apapun yang muncul dalam pikiran atau jasmani akan saling memengaruhi satu dengan yang lain. Oleh karena itu, dalam Buddhisme tidak hanya menjaga perilaku tetapi juga menjaga pemikiran. Buddhisme mengajarkan untuk tidak berbuat jahat, memperbanyak kebaikan, juga mengajarkan untuk mensucikan pikiran atau pikiran.

Kedudukan pikiran dalam kehidupan manusia sangat penting. Pikiran menjadi salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kebahagiaan seseorang. Pikiran yang tidak dikendalikan akan cenderung memikirkan masa lalu dan masa yang akan datang, serta kurang berpikir saat ini sehingga menghabiskan waktu dan energi. Maka dari itu sangat penting untuk menyadari bahwa sangat penting mengendalikan pikiran. Pikiran yang terkendali mudah diarahkan dan difokuskan, serta tidak tertekan, stress, atau depresi. Pengendalian pikiran mengarah pada batin yang terkonsentrasi atau penuh perhatian dengan bermeditasi.

Meditasi sekarang berkembang di seluruh dunia tidak hanya di Indonesia. Berbagai persepsi tentang meditasi berkembang di masyarakat. Meditasi dipercaya menjadi terapi kesehatan. Menurut Setiawan, meditasi dapat mengkondisikan penyembuhan. Hal ini dialami oleh Titik Puspa, artis senior dari Indonesia yang divonis mengidap kanker serviks sembuh setelah melakukan meditasi di Singapura di bawah bimbingan guru meditasi (<https://entertainment.kompas.com/read/2017/06/16/112805310/kisah.titik.k.puspa.melawan.kanker> diakses pada Desember 2018).

Berkembangnya model meditasi yang ada di masyarakat, disatu sisi dianggap positif, di sisi lain menimbulkan keprihatinan karena tujuan dari bermeditasi menimbulkan konflik di masyarakat. Lia Eden, seorang pemimpin komunitas “Kerajaan Tuhan” pada tahun 2006 yang setelah meditasi mengaku menjadi Malaikat Jibril. Akibat dari pengakuan tersebut, dianggap melakukan penistaan agama dan akhirnya dimasukkan ke penjara (<http://jabar.tribunnews.com/2018/01/26/lia-eden-pernah-bikin-heboh-karena-mengaku-sebagai-malaikat-jibril-bagaimana-kabarnya-sekarang>).

Sebagai umat Buddha yang diajarkan bermeditasi punya tanggung jawab untuk berlatih dan mengenalkan meditasi benar yang membawa manfaat untuk masyarakat. Meditasi yang mengarah pada ketenangan pikiran atau pengembangan kebijaksanaan. Latihan meditasi yang benar membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh, semangat, dan bimbingan dari guru meditasi. Pemilihan tempat latihan meditasi juga sangat penting untuk mendukung kemajuan meditasi.

Vihara merupakan salah satu tempat yang disarankan untuk digunakan sebagai tempat berlatih meditasi. *Vihara* pada umumnya memiliki ruang meditasi juga kadang menyediakan guru pembimbing meditasi, seperti yang

di Vihara Siripada Tangerang, meditasi dibimbing oleh bhikkhu atau rama setiap hari Sabtu malam mulai pukul 19.00 WIB. Kegiatan latihan meditasi di Vihara Siripada telah bertahun-tahun dilaksanakan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik mengetahui persepsi umat Buddha tentang pelatihan meditasi di *vihara* untuk mendapatkan informasi mulai dari motivasi dan tujuan meditasi, persepsi terhadap kegiatan meditasi, dan manfaat yang dirasakan setelah rutin bermeditasi. Penelitian ini dibatasi pada persepsi umat yang berlatih meditasi di Vihara Siripada, Tangerang.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimanakah persepsi umat Buddha tentang kegiatan pelatihan meditasi di Vihara Siripada Tangerang? Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan persepsi umat Buddha tentang kegiatan pelatihan meditasi Vihara Siripada Tangerang. Kontribusi secara teoretis dari hasil penelitian ini adalah menambah pengetahuan tentang jenis meditasi yang dilatih di *vihara* Tangerang dan persepsi umat Buddha tentang kegiatan meditasi di Vihara Siripada Tangerang. Hasil penelitian juga memberi kontribusi secara praktik: Bagi para peneliti dapat dilanjutkan dengan penelitian lanjutan atau penelitian sejenis; bagi dosen dapat ditindaklanjuti dalam bentuk materi perkuliahan dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat; Bagi lembaga perguruan tinggi keagamaan Buddha, dapat dijadikan dasar pembuatan kebijakan pengembangan kurikulum untuk menyiapkan lulusan yang handal dalam membimbing meditasi; Bagi pengurus *vihara*, dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk menyelenggarakan pelatihan meditasi yang terstruktur dan berjenjang sesuai dengan kebutuhan umat.

KAJIAN TEORI

Pengertian Persepsi

Menurut Walgito rangsangan yang disadari dan dimengerti menjadikan individu mengerti antara diri dengan keadaan di sekitar disebut persepsi (2003: 70). Sementara itu, Slameto (2003: 102) menyatakan persepsi sebagai proses masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia. Lebih dari sekedar menerima informasi, menurut Rakhmat persepsi sebagai proses pemberian arti terhadap lingkungan, yang meliputi pengetahuan mengenali segala sesuatu seperti terhadap objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang kemudian disimpulkan dan ditafsirkan serta dimaknainya (2001: 51). Sunaryo (2002: 94) yang mengartikan persepsi sebagai proses diterimanya rangsangan melalui panca indera yang didahului dengan adanya perhatian dari individu terhadap suatu objek, baik rangsangan yang bersumber di dalam diri maupun di luar diri yang kemudian rangsangan itu mampu diketahui, diartikan dan dihayati.

Menurut Buddhisme, dalam *Patikasamuppada Sutta, Nidana Samyutta, Nidana Vagga, Samyutta Nikaya* manusia memiliki kemampuan kontak karena adanya enam landasan indera, yaitu landasan pengelihatannya, landasan

pendengaran, landasan penciuman, landasan pengecapan, landasaan sentuhan, dan pikiran. (SN 2.1. 12). Sementara dalam *Anguttara Nikaya, Pancaka Nipata* persepsi yang bila dikembangkan dengan tepat akan memberikan manfaat yang besar, bahkan mengarah pada puncaknya adalah tanpa-kematian atau merealisasi *Nibbana* (Bodhi, 2012: 82).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, persepsi dapat disimpulkan sebagai respon atau rangsangan yang timbul dalam diri seseorang yang diketahui, dipahami, diartikan dan dihayati sebagai akibat ada kontak antara panca indera dan pikiran dengan objek di lingkungan. Persepsi yang diarahkan dengan benar pada hal-hal tertentu akan memberikan manfaat yang besar dan bisa mengarah pada pembebasan.

Prinsip-Prinsip Persepsi

Slameto (2003: 103) mengungkapkan lima prinsip dasar persepsi, yaitu: (1) persepsi adalah relatif bukannya absolut, (2) persepsi itu selektif, (3) persepsi mempunyai tatanan, (4) persepsi dipengaruhi oleh harapan dan kesiapan dari penerima rangsangan, (5) persepsi dapat sangat berbeda diantara orang atau kelompok lain sekalipun situasinya sama. Mengacu pada prinsip tersebut, dalam *Samyutta Nikaya, Sagatha Vagga, Bhrahma Samyutta*, dijelaskan bahwa *Brahma Baka*, makhluk dari alam brahma memiliki pandangan bahwa alam brahma adalah kekal, abadi, mutlak, tidak akan lenyap. Pandangan tersebut timbul karena menganggap bahwa semua makhluk yang tinggal di alam tersebut makhluk tidak terlahir, tidak menua, tidak mati, tidak lenyap, tidak terlahir kembali, sedangkan di luar alam brahma adalah tidak kekal. Pandangan tersebut didasarkan pada pandangan terhadap pengetahuan dan kekuatan yang dimiliki. Namun setelah mendengar nasehat dari Buddha, akhirnya Brahma menyadari kekeliruan yang dimiliki selama ini (Bodhi, 2010: 233). Lebih lanjut Buddha, kehidupan di semua alam adalah tidak kekal, maka Buddha menganjurkan pada para siswa untuk berjuang dengan sungguh sungguh mencapai pembebasan Kusaladhamma (2006: 465). Faktor yang membedakan persepsi antara satu orang dengan orang lain adalah karakter. Menurut Buddhisme, dalam *Visudhimagga* (2010: 102) ada enam jenis karakter manusia yaitu *dosa carita, raga carita, moha carita, saddha carita, budhi carita, dan vitaka carita*.

Selain itu, tingkat kebijaksanaan juga membuat pada situasi yang sama dapat timbul persepsi yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat pada kasus Buddha Gotama *mahaparinibbana*. Siswa beliau yang sudah mencapai tingkat kesucian tertinggi atau *arahat*, dalam menyikapi situasi saat Buddha Gotama *mahaparinibbana* adalah tetap tenang seimbang. Sebaliknya umat awam biasa sedih hingga menangis meraung-raung sambil berguling-guling (2006: 629).

Jadi, persepsi tiap orang dapat berbeda-beda dalam menyikapi suatu situasi atau persoalan tertentu. Hal ini mengacu pada prinsip persepsi yang diantaranya menyatakan persepsi bersifat relatif bukan absolut. Selain itu, tiap orang memiliki karakteristik atau kecenderungan serta kualitas batin yang

berbeda-beda yang menyebabkan cara pandang terhadap suatu situasi atau persoalan juga berbeda.

Macam-Macam Persepsi

Sunaryo (2002: 94) membedakan persepsi menjadi dua macam, yaitu *external perception* dan *self perception*. *External perception* adalah persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan dari luar. *Self perception* adalah persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan yang datang dari dalam. Persepsi internal seseorang akan tetap jika tidak ada perbedaan dengan yang ada di luar dengan yang dipahami. Sebaliknya berubah setelah menyadari bahwa yang dipahami tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, perubahan persepsi merupakan suatu yang wajar seiring dengan pemahaman terhadap obyek yang dipersepsikan.

Persepsi Umat Buddha

Umat Buddha merupakan orang-orang yang menyatakan diri berlindung pada *Tiratana* yaitu Buddha, *Dhamma*, dan *Sangha*. Pada zaman Buddha Gotama, umat awam yang ingin menjadi murid Buddha biasanya menyatakan pernyataan diri berlindung kepada Buddha. Umumnya terjadi setelah mendengarkan khotbah dari Buddha. Brahmana Sonadanda setelah mendengar penjelasan tentang kualitas sejati seorang brahmana (DN 4). Pada kasus lain, Buddha tidak serta merta menerima semua orang menjadi menjadi murid awam. Namun memastikan terlebih dahulu niat orang yang akan menjadi murid. Upali adalah penyokong utama yang sangat kaya raya kaum Jain yang dipimpin oleh Nigantha Nataputta dan ingin menjadi umat Buddha. Buddha terlebih dahulu menganjurkan Upali untuk menyelidiki dengan seksama *Dhamma* yang diajarkan Buddha (MN 56).

Untuk menjadi *bhikkhu*, terlebih dahulu dilakukan upacara yang disebut *upasampada*. Awalnya yang memberikan *upasampada* adalah Buddha dengan mengucapkan *Ehi Bhikkhu*. Kemudian perkembangan selanjutnya, Buddha mengizinkan murid-murid Buddha untuk menerima orang-orang yang ingin menjadi murid dengan cara mengucapkan *Tisarana* atau *Tisaranagamana*. *Tisarana* adalah ungkapan berlindung pada Buddha, *Dhamma*, dan *Sangha*. Tata cara itu kemudian mengalami perkembangan menjadi *natticatutthakamma Upasampada*.

Saat ini ada dua macam umat Buddha yaitu umat Buddha yang perumah tangga dan umat Buddha non perumah tangga. Oleh karena itu, persepsi umat Buddha adalah pandangan yang muncul pada umat Buddha baik perumah tangga atau non perumah tangga terhadap suatu hal atau kondisi yang ada di dalam diri maupun di luar diri.

Pelatihan Meditasi di Vihara

Pengertian Meditasi

Istilah meditasi dalam bahasa Pali adalah *bhavana*. Meditasi berarti mengembangkan, tinggal pada sesuatu, menempatkan pikiran seseorang untuk, penerapan, mengembangkan dengan cara pikiran atau meditasi, budidaya oleh pikiran, dan budaya. Meditasi adalah proses yang melibatkan unsur batin dengan cara memusatkan pikiran pada objek, ataupun mengembangkan, ataupun mengolah batin sesuai dengan objek meditasi yang dipilih (Davids, 2009: 559). Meditasi dalam konteks konsentrasi oleh *Buddhaghosa* dalam *Visudhimagga* diartikan sebagai keadaan batin yang luhur yang penuh dengan kesadaran dan itu bersamaan yang merata dan menetap pada satu objek, tidak ada gangguan dan menyatu (Nanamoli, 2011: 82).

Jenis Meditasi

Menurut *Vijja-Bhagiya Sutta, Anguttara Nikaya* ada dua cara untuk mengembangkan pengetahuan yang murni yaitu dengan *tranquillity (samatha)* dan *insight (vipassana)*. Ketenangan (*samatha*) dilakukan untuk menuju pengembangan pikiran yang akan membuat nafsu keinginan ditinggalkan. Pandangan terang (*vipassana*) dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketajaman pikiran untuk melenyapkan ketidaktahuan (Thanisaro, 1998). Menurut *Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya*, meditasi dilakukan dengan cara merenungkan jasmani dan batin dengan benar akan menimbulkan hasil yang luar biasa. Jadi menurut Buddhisme ada dua jenis meditasi Buddhis, yakni meditasi ketenangan dan meditasi pandangan benar.

Persiapan Meditasi

Menurut *Visuddhi Magga* ada beberapa hal yang perlu dilakukan agar konsentrasi berkembang dengan baik yaitu: pertama mengambil *sila* atau bertekad menjalani kehidupan moralitas; lalu 10 hambatan meditasi diputuskan; kemudian memiliki teman yang baik; memilih salah satu dari 40 objek meditasi yang sesuai dengan karakter; menghindari dari pola hidup yang tidak mendukung pengembangan konsentrasi; dan tinggal di tempat yang cocok untuk meditasi (Nanamoli, 2011).

Meditasi juga akan sukses jika ditopang dengan moralitas yang baik. Setelah memiliki moralitas selanjutnya mengembangkan empat landasan perhatian pada badan jasmani, perasaan, pikiran, dan fenomena dengan tiga cara yakni secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal. *Samyutta Nikaya, Mahavagga, Satipatthana Samyutta* (SN. 47.3).

Hambatan Meditasi

Sepuluh hambatan konsentrasi adalah tempat tinggal, keluarga, keuntungan, kelas, bangunan, perjalanan, kerabat, tugas, penyakit, dan kekuatan batin merupakan sepuluh faktor eksternal yang dapat menghambat perkembangan konsentrasi (Nanamoli, 2011). Dalam *Satipatthana Sutta*,

Majjhima Nikaya terdapat lima rintangan meditasi atau *panca nivarana*, yakni: keinginan indera, permusuhan dalam diri, kelambatan dan kelambanan, kegelisahan dan penyesalan, dan keragu-raguan (MN 10).

Menurut *Nivaranapahanavagga Sutta, Ekaka Nipata, Anguttara Nikaya* keinginan nafsu indera muncul dan berkembang karena batin memikirkan hal-hal yang menyenangkan. Niat jahat muncul dan berkembang karena adanya hal-hal yang tidak menyenangkan. Kemalasan dan kelambanan muncul dan berkembang diantaranya karena kemalasan mental, kantuk setelah makan. Kegelisahan dan kekhawatiran muncul dan berkembang karena pikiran tidak tenang. Keragu-raguan muncul dan berkembang karena perhatian yang tidak benar.

Menurut *Majjhima Nikaya, Vitakkasantthana Sutta*, untuk mengatasi gangguan meditasi seorang meditor dapat memperhatikan beberapa gambaran pikiran yang baik yang bermanfaat, memeriksa bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut, berusaha melupakan pikiran-pikiran tersebut dan tidak memperhatikannya, mengerahkan perhatian untuk pelenyapan pikiran-pikiran kacau, mengertakkan gigi dan menekan lidah ke langit-langit mulut, ia menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran (MN 20).

Objek Meditasi

Menurut *Visuddhi Magga*, objek meditasi yang digunakan adalah satu diantara empat puluh objek meditasi yang disesuaikan dengan karakter. Ada enam jenis karakter yang dimiliki seseorang yakni serakah, membenci, mudah cemas, mudah percaya, cerdas, dan spekulatif (Nanamoli, 2011).

Dalam Buddhisme juga terdapat objek meditasi yang mengarah langsung pada usaha mencapai kesucian hingga penembusan *Nibbana*. Hal ini terdapat dalam *Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya*. Untuk mencapai hal tersebut dikembangkan empat landasan perhatian: merenungkan jasmani sebagai jasmani, merenungkan perasaan sebagai perasaan, merenungkan pikiran sebagai pikiran, merenungkan objek pikiran sebagai objek pikiran.

Manfaat Meditasi

Menurut *Satipatthana Sutta* dalam kitab *Majjhima Nikaya* juga disebutkan bahwa, *vipassana bhavana* yang dilakukan dengan benar akan memberikan manfaat yang besar yaitu kecucian (M. 10). Menurut *Cankama Sutta* dalam kitab *Anguttara Nikaya, Pancaka Nipata*, disebutkan bahwa sering mempraktikkan meditasi jalan menimbulkan lima manfaat positif yaitu: mampu bertahan bepergian dengan berjalan kaki; mampu menahan tenaga; bebas dari penyakit; apa pun yang dimakan atau diminum, dikunyah atau dinikmati, dicerna dengan baik; dapat berkonsentrasi saat melakukan meditasi jalan berlangsung untuk waktu yang lama (AN. 5. 29). Menurut *Metta Sutta* dalam kitab *Anguttara Nikaya*, ada sebelas manfaat dari praktik meditasi cinta kasih yaitu: tidur dengan nyaman, bangun dengan nyaman, tidak melihat mimpi jahat, disayangi oleh para manusia, disayangi oleh non-

manusia, para Dewa melindungi, api, racun, dan pedang tidak bisa melukai, pikiran dapat berkonsentrasi dengan cepat, memiliki wajah tenang, meninggal tanpa gelisah, jika belum mencapai tingkat kesucian arahat di sini dan sekarang setelah meninggal akan terlahir kembali di dunia brahma (AN. 11. 16). Meditasi juga dapat memberi pengaruh positif bagian dari otak terkait dengan kebahagiaan. Dengan memiliki kebahagiaan sangat baik untuk orang karena membantu memastikan kesehatan dan umur panjang (Shawn, 2006). Berdasarkan penjelasan tersebut, meditasi yang benar akan memberikan banyak manfaat baik para diri sendiri.

Hasil Meditasi

Mengacu pada dua jenis meditasi yang ada dalam Buddhisme yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi pandangan terang, hasil dari pelaksanaan meditasi pun berbeda. Meditasi konsentrasi bila berhasil akan mencapai *jhanna* atau tingkat-tingkat konsentrasi. Menurut *Abhidhamma*, ada 9 tingkatan *jhanna*, yaitu lima *rupa jhana* dan empat *arupa Jhanna*. Orang yang mencapai *Jhanna, citta* yang berkembang diliputi dengan kebagaiaian dan ketenang-seimbangan yang berbeda-beda antara *jhanna* pertama sampai dengan *jhana* kelima (Kaharudin, 2005: 69 - 85). Meditasi pandangan terang jika berhasil akan mencapai kesucian batin, seperti *sotapanna, sakadagami, anagami, dan arahat*. Menurut *Abhidhamma*, kesadaran yang muncul saat manusia telah mencapai tingkatan-tingkatan kesucian pun berbeda-beda. Ciri khas dari pencapaian kesucian adalah kekotoran batin dihilangkan dengan *sila*, melakukan meditasi, dan mengembangkan kebijaksanaan (Kaharudin, 2005: 88).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Sesuai dengan pendapat Creswell dalam Sugiyono (2012) yang menjelaskan bahwa peneliti kualitatif bertugas untuk mengumpulkan data melalui proses eksplorasi dan memahami makna perilaku individu dan kelompok, menggambarkan masalah sosial dan masalah kemanusiaan. Peneliti berusaha mengumpulkan data-data informasi persepsi-persepsi yang berkembang pada umat Buddha khususnya yang rutin melakukan kegiatan pelatihan meditasi di *vihara*. Umat Buddha yang dimaksud di sini adalah peserta meditasi dan guru atau pembimbing meditasi. Objek penelitian dari penelitian ini adalah persepsi tentang pelatihan meditasi di *vihara*. Subjek penelitian ini adalah umat Buddha yang ikut latihan meditasi di *vihara* yaitu empat guru atau pembimbing meditasi dan empat peserta meditasi. Penelitian dilaksanakan di Vihara Siripada di Tangerang. Waktu penelitian dimulai pada bulan Juli sampai dengan Desember 2018. Peneliti mengumpulkan data dengan teknik non tes. Non tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi, wawancara, dan didukung dengan kegiatan dokumentasi. Uji keabsahan data dengan cara uji kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas,

dan transferabilitas hasil penelitian (Sugiyono, 2012: 366). Analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles & Huberman (Sugiyono, 2012: 337).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Guru atau Pembimbing Meditasi

Motivasi Meditasi

Pada umumnya, umat Buddha belum sepenuhnya memiliki pengetahuan yang lengkap tentang meditasi. Pengetahuan secara teori tidak bisa disamakan dengan pengetahuan secara praktik. Bermeditasi memberikan pengetahuan langsung bagi umat Buddha tentang meditasi. Melalui bimbingan dan arahan meditasi, diharapkan umat memiliki pengetahuan yang benar tentang meditasi. Di sisi lain, marak beragama meditasi memunculkan banyak pandangan tentang meditasi yang diantaranya tidak sesuai dengan Buddhisme, seperti meditasi untuk memperoleh kekayaan, tampang yang rupawan, atau kesaktian. Di situasi seperti ini, peran pembimbing meditasi sangat tepat untuk memberikan pemahaman yang benar tentang meditasi Buddhisme kepada peserta meditasi.

Kehadiran pembimbing meditasi pada latihan meditasi sangat dibutuhkan. Melalui diskusi ataupun pengarahan, berbagai permasalahan umat tentang meditasi diharapkan dapat diselesaikan. Misalnya ketika umat merasa tidak mampu mengarahkan batin pada objek meditasi, pembimbing meditasi melalui arahan meditasi dapat mengarahkan umat pada cara yang benar dalam mengarahkan perhatian pada objek meditasi.

Menyadari bahwa meditasi memberikan manfaat yang positif, maka pembimbing meditasi berpendapat bahwa meditasi buddhis layak untuk dipraktikkan oleh umat Buddha. Mengenalkan meditasi sejak dini sangat baik, karena bila tidak segera dikenalkan, umat dapat memiliki persepsi yang salah tentang meditasi.

Tujuan dari pelatihan meditasi adalah secara pribadi untuk mendalami praktik meditasi, meningkatkan ketahanan mental dan keseimbangan emosional. Dari segi sosial, pelatihan ini bertujuan agar masyarakat tahu meditasi, tidak ada pandangan salah tentang meditasi, masalah umat teratasi, peserta mengalami kemajuan dalam bermeditasi, meditasi sebagai jantung agama Buddha semakin membumi, meditasi banyak dipraktikkan oleh umat Buddha, dan serta membiasakan umat bermeditasi.

Melalui kegiatan pelatihan meditasi, guru atau pembimbing meditasi berkesempatan langsung untuk mendalami meditasi, rutinitas praktik meditasi, juga membuat guru atau pembimbing memiliki ketahanan mengelola emosi, tidak mudah marah atau bertindak brutal sebagai pelampiasan emosi negatif. Di sisi lain, guru atau pembimbing meditasi membantu umat yang ikut latihan meditasi menjadi tahu tentang meditasi yang benar menurut Buddhisme. Melalui sesi pengarahan dan diskusi, pandangan-pandangan salah yang semula dimiliki oleh umat dapat dikoreksi. Selanjutnya pelatihan ini menumbuhkan motivasi bagi umat yang mendalami

praktik meditasi, bermeditasi tanpa harus menunggu kegiatan pelatihan meditasi dilakukan di *vihara*. Dengan adanya pelatihan meditasi di *vihara*, semakin banyak umat Buddha yang mempraktikkan meditasi buddhis.

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Meditasi

Menurut guru atau pembimbing meditasi, ada beberapa hal yang dipersiapkan sebelum kegiatan meditasi yakni: ruang meditasi, jok untuk tempat duduk, kepada peserta dijelaskan meditasi yang akan dilakukan, sikap tubuh, sikap duduk, posisi kaki, objek meditasi, beri kesempatan peserta untuk bertanya, *namakara patha*, *sharing* pengalaman sehari-hari, dan mengarahkan peserta untuk menyiapkan diri bermeditasi. Durasi latihan meditasi di *vihara* 45 menit. Objek meditasi yang dibimbingkan adalah pernafasan karena sifatnya universal atau cocok untuk semua karakter. Meditasi pernafasan pada pelaksanaannya merupakan gabungan meditasi *samatha* dengan *vipassana*. Postur meditasi yang diajarkan bervariasi, umumnya duduk, tapi ada kalanya pembimbing mengajarkan postur berdiri dan berjalan.

Pembimbing meditasi memiliki persepsi tentang hambatan meditasi yakni: ketidakajegan peserta sehingga sulit mengetahui perkembangannya peserta. Persepsi berbeda disampaikan guru pembimbing lain, bahwa tidak ada hambatan karena pesertanya relative konsisten dalam mengikuti kegiatan meditasi. Hambatan lain adalah ambisi pribadi membaca teori dapat mencapai *jhana*, mencocokkan pengalaman meditasi dengan teori-teori meditasi.

Sharing meditasi adalah kegiatan yang dirancang sebagai media berbagi pengalaman sekaligus tanya jawab seputar kegiatan meditasi. Pembimbing meditasi membagikan pengalaman meditasi kepada umat sekaligus memberikan konsultasi jika ada umat yang memiliki permasalahan terhadap praktik meditasi.

Latihan meditasi merupakan kegiatan yang sangat baik dilaksanakan. Idealnya tiap *vihara* memiliki program meditasi agar memberi kesempatan belajar bagi umat yang ingin mengikuti meditasi Buddhis.

Manfaat Meditasi

Berlatih meditasi membiasakan batin terkendali, pikiran mudah diarahkan pada hal-hal yang positif. Menumbuhkan kesadaran setiap saat, menyadari bentuk-bentuk batin yang akan muncul dan mengantisipasi. Bila bentuk batin yang akan muncul buruk segera dicegah, bila sudah muncul segera dinetralisir. Orang yang terbiasa bermeditasi mudah mengendalikan diri, termasuk mengendalikan emosi. Tensi kemarahan semakin bisa berkurang, hingga meskipun marah ucapan dan perilaku tetap terkendali.

Meditasi yang dilatih dengan baik membuat batin mudah ditenangkan. Tidak bergejolak dengan keinginan-keinginan yang bila tidak terpenuhi. Melalui meditasi, batin menjadi tenang dan damai. Kebiasaan meditasi memberi dampak positif dalam kehidupan sehari-hari. Hidup yang terkendali

dengan baik, batin yang tenang dan damai akan membuat hidup menjadi tenang dan bahagia. Hidup tenang dalam situasi apapun.

Persepsi Peserta Meditasi terhadap Pelatihan Meditasi Motivasi Meditasi

Meditasi merupakan ajaran Buddha yang sangat baik untuk dipraktikkan. Bagi umat Buddha yang rutin bermeditasi keikutsertaan dalam kegiatan meditasi merupakan keinginan yang timbul dari diri sendiri. Umat menilai bahwa meditasi merupakan praktik ajaran Buddha yang sekaligus melatih kesabaran dalam menghadapi berbagai persoalan yang timbul saat meditasi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, suasana *vihara* yang tenang dan nyaman untuk kegiatan meditasi juga menjadi maksud bagi umat datang ke *vihara*.

Bermeditasi merupakan kesempatan yang sangat baik bagi umat untuk sungguh-sungguh melaksanakan *dhamma*. Selama meditasi, umat berusaha mengolah batin agar terfokus pada objek meditasi atau selalu mengembangkan perhatian murni terhadap badan jasmani ataupun batin. Bila objek yang dipilih adalah pernafasan, maka selama sesi meditasi berlangsung perhatian peserta diarahkan pada pernafasan. Memperhatikan karakteristik antara nafas masuk dengan nafas keluar.

Meditasi juga dijadikan cara bagi umat sebagai sarana untuk mengurangi hal-hal negatif hingga mencapai *ultimate goal* adalah kesucian. Berbagai sifat-sifat negatif seperti marah, benci, iri hati bila tidak dikendalikan dapat membuat manusia menghadapi berbagai permasalahan. Bila emosi negatif mampu dikendalikan, batin menjadi tenang dan mudah diarahkan untuk pengembangan perhatian murni yang mengarah pada tujuan tertinggi umat Buddha yakni mencapai kesucian tertinggi atau *arahat*.

Persepsi Umat Tentang Pelaksanaan Latihan Meditasi

Bagi peserta meditasi, beberapa hal yang dilakukan saat akan mempersiapkan diri mengikuti meditasi, yaitu: menyediakan waktu, mempersiapkan fisik dan mental, serta mendengarkan arahan-arahan dari guru atau pembimbing meditasi. Saat meditasi, beberapa hal yang harus diketahui oleh peserta meditasi yaitu objek yang digunakan saat meditasi, postur atau sikap tubuh saat meditasi, hambatan-hambatan yang dialami saat meditasi, dan durasi lama latihan meditasi. Ketika selesai meditasi dilanjutkan dengan *sharing* pengetahuan atau pengalaman meditasi. Bagi peserta meditasi kegiatan ini dianggap penting khususnya bagi pemula, menjadi tahu tentang pengalaman-pengalaman peserta meditasi yang lain, dan untuk mengevaluasi diri terkait perkembangan batin setelah mengikuti kegiatan meditasi.

Bagi peserta meditasi yang umumnya adalah perumah tangga, memiliki waktu luang sangat terbatas. Salah satu faktor yang menyebabkan perumah tangga memiliki waktu luang yang terbatas adalah mata pencaharian atau pekerjaan. Selain membutuhkan waktu yang relatif lama, pekerjaan juga

menguras energi, sehingga meski pekerjaan telah selesai namun butuh waktu istirahat. Kadang di luar jam kerja masih ada janji untuk bertemu dengan klien atau rekan kerja. Oleh karena itu, sulit bagi perumah tangga yang memiliki waktu luang untuk datang ke *vihara* mengikuti pelatihan meditasi.

Tanpa persiapan yang baik, dapat membuat peserta meditasi gagal. Fisik yang tidak prima bisa menjadi faktor yang membuat peserta tidak nyaman, badan cepat lelah. Sebaliknya jika mental tidak disiapkan dengan baik, peserta meditasi tidak mampu menjaga agar batin selalu berada pada objek meditasi atau tidak sabar untuk menunggu durasi meditasi selesai.

Peserta meditasi, sangat baik untuk mendengarkan pengarahannya meditasi. Peserta akan diberitahu informasi penting di antaranya objek meditasi, teknik meditasi, durasi meditasi. Pembimbing juga memberikan tips-tips agar bisa bermeditasi dengan baik, mengatasi hambatan-hambatan meditasi.

Objek meditasi yang digunakan biasanya adalah pernafasan. Peserta bernafas secara normal. Peserta mengamati karakteristik nafas masuk dan keluar. Ada juga peserta yang menggunakan objek meditasi yang berbeda. Hal ini merupakan hak dari peserta meditasi, karena tiap peserta memiliki kecenderungan untuk menyukai objek meditasi tertentu. Masing-masing umat bermeditasi dengan objek meditasi yang telah dipilih. Sesi meditasi selesai ketika alarm berbunyi.

Hambatan atau gangguan pada saat meditasi yang dialami oleh peserta adalah sulit untuk menjaga pikiran fokus pada objek meditasi. Dengan durasi waktu selama satu jam dua puluh menit, sangat sulit untuk tetap pada satu objek. Pikiran memikirkan ke hal lain. Gangguan atau hambatan yang bersifat fisik adalah timbul perasaan jasmani yang tidak nyaman, seperti lutut pegal.

Setelah sesi meditasi selesai dilanjutkan dengan sesi *sharing Dhamma* atau tanya jawab. Biasanya pemimpin meditasi meminta kepada peserta untuk *sharing* pengalaman meditasi. Guru atau pembimbing meditasi akan memberikan saran atau solusi mengatasi hambatan peserta meditasi.

Setelah *sharing Dhamma* atau tanya jawab selesai, dilanjutkan dengan sesi penutup. Penutupan dilakukan dengan membacakan *patidana* atau pelimpahan jasa. Setelah itu, dilanjutkan dengan pembacaan *Namakara Patha* untuk mengakhiri kegiatan meditasi. Sebagai bentuk penghormatan kepada guru atau pembimbing meditasi, salah satu peserta memberikan *amisa puja* kepada guru atau pembimbing meditasi.

Kegiatan meditasi sangat baik untuk diikuti oleh umat Buddha karena memberikan manfaat positif, kegiatan ini juga harus lebih disosialisasikan agar semakin banyak umat yang tahu dan tidak berpikir buruk tentang kegiatan meditasi, serta kegiatan meditasi dilaksanakan di tiap *vihara* secara rutin. Meditasi pada dasarnya bukan ritual tetapi lebih mengamati batin dari segala macam objek yang masuk.

Manfaat Meditasi

Bagi peserta yang sering berlatih meditasi merasakan bahwa meditasi sangat baik untuk dilatih, hal ini dapat diketahui dari manfaat yang dirasakan oleh pelaku meditasi, pikiran tidak dikacaukan oleh kondisi-kondisi duniawi yang bagi masyarakat umum bisa menjadi sumber masalah kehidupan. Di sisi lain, kebiasaan berlatih meditasi berarti membiasakan diri untuk mengontrol batin, menjadikan manusia yang dapat mengatur diri sendiri atas dasar kebijaksanaan.

Meditasi merupakan media untuk menumbuhkembangkan kesadaran yang ada di dalam diri. Tanpa melatih meditasi, sebagian besar hidup dilakukan dalam kondisi bawah sadar. Bahkan bila sedang menghadapi persoalan atau permasalahan, orang cenderung dikuasai emosi, tidak sadar dengan yang dilakukan atau diucapkan. Akibatnya perilaku dan ucapan tidak terjaga. Sangat rentan untuk melakukan dan mengucapkan hal-hal yang tidak pantas yang pada akhirnya menimbulkan penyesalan.

Sesuai dengan ajaran Buddhisme, pikiran adalah pelopor. Dengan pikiran yang baik akan memunculkan ucapan dan perbuatan yang baik. Dengan pikiran yang buruk, memunculkan ucapan dan perbuatan yang buruk. Oleh karena itu, salah satu inti ajaran Buddha adalah mensucikan batin atau pikiran. Untuk dapat mensucikan batin atau pikiran dapat dilakukan dengan bermeditasi. Bermeditasi mengondisikan batin untuk diarahkan pada objek meditasi, sehingga batin terbiasa pada hal-hal yang positif. Latihan ini juga secara tidak langsung akan membuat orang terbiasa untuk mengendalikan ucapan. Melalui pikiran yang terkendali, ucapan pun akan terkendali. Bentuk pengendalian ucapan adalah dengan selalu berhati-hati sebelum berucap. Memastikan yang diucapkan adalah benar, tepat waktu, dan dilandasi dengan niat yang baik.

Mengacu pada manfaat meditasi yang dirasakan oleh para peserta, program pelatihan meditasi sangat baik jika dilaksanakan di berbagai *vihara*. Masing-masing *vihara* menyediakan satu kegiatan rutin pelatihan meditasi, sehingga semakin banyak umat Buddha yang dapat merasakan langsung manfaat meditasi. Agar program ini dapat terlaksana dengan baik, perlu ada pembimbing meditasi yang tidak hanya membimbing peserta dalam bermeditasi tapi juga menumbuhkembangkan minat dan motivasi bermeditasi. Pelatihan meditasi yang benar sesuai dengan Buddhisme juga mencegah umat Buddha untuk terpengaruh pada kegiatan meditasi-meditasi yang tidak sesuai dengan Buddhisme.

PENUTUP

Persepsi guru atau pembimbing meditasi terhadap kegiatan pelatihan meditasi adalah: maksud dan tujuan meditasi selain untuk diri sendiri juga merupakan bentuk kepedulian kepada umat Buddha yang ingin belajar meditasi secara teoretis maupun praktis; hal-hal yang menjadi perhatian pembimbing dalam pelatihan meditasi adalah pada tahap persiapan meditasi,

pelaksanaan meditasi, *sharing* meditasi; manfaat pelatihan meditasi menurut pembimbing meditasi adalah mampu membuat orang mengontrol emosi, merasakan kedamaian, dan hidup lebih tenang.

Persepsi umat tentang kegiatan pelatihan meditasi di *vihara* adalah maksud dan tujuan meditasi adalah latihan diri yang berguna untuk mengurangi emosi negatif, mengendalikan diri, hingga mencapai kesucian; meditasi harus dipersiapkan dengan baik dalam hal waktu, fisik, dan mental, serta ikuti arahan-arahan dari guru atau pembimbing selama meditasi berlangsung; dan manfaat meditasi adalah batin lebih tenang, terkontrol dan terkendali; selalu sadar dan hidup apa adanya; dan lebih berhati-hati dalam bertutur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bodhi. (2010). *Samyutta Nikaya: Sagāthāvagga*. Diterjemahkan oleh Indra Anggara. Jakarta: DhammacittaPress.
- Bodhi. (2010). *Samyutta Nikaya: Khandhavagga*. Diterjemahkan oleh Indra Anggara. Jakarta: DhammacittaPress.
- Bodhi. (2010). *Samyutta Nikaya: Mahāvagga*. Diterjemahkan oleh Indra Anggara. Jakarta: DhammacittaPress.
- Bodhi. (2012). *The Numerical Discourse of Buddha a Translated of The Anguttara Nikaya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi & Nanamoli. (2005). *Majjhima Nikaya: The Middle Length Discourses of the Buddha*. Diterjemahkan oleh Edi Wijaya dan Indra Anggara. Jakarta: DhammacittaPress.
- Bodhi & Nanamoli. (2005). *Majjhima Nikaya: Anapanasati Sutta*. Sumber online: <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn118-id-bodhi.html> (diakses pada tanggal 29 November 2018).
- Buddhaghosa. 2010. *Visudhimagga: The Path of Purification*. Translated from the Pali by Ñānamoli. Sri Lanka: Buddhist Publication Society;
- Davids, T.W.R. & William Stede. (2009). *Pali-English Dictionary*. The Pali Text Society's.
- Kaharudin, P.J. (2005). *Abhidhammatthasangaha*. Jakarta: CV Yanwreko Wahana Karya.
- Kusaladhamma. (2006). *Illustrated Chronicle of the Buddha*. diterjemahkan oleh Handaka Vijjananda. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Ñānamoli dan Bodhi. (2013). *The Middle Length Discourses of the Buddha*. diterjemahkan oleh Edi Wijaya dan Indra Anggara. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Piyadassi. (2005). *Metta (Mettanisamsa) Sutta: Discourse on Advantages of Loving-kindness*. Sumber online: https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an11/an11.016.piya.html#F_termsOfUse diakses pada 10 Desember 2018.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Shaw, S. (2006). *Buddhist Meditation An Anthology of Texts*. New York: Routledge Critical Studies in Buddhism.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfa Beta.
- Sunaryo. (2002). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Thanissaro. (2000). *Cankama Sutta: Walking Meditation*. Sumber online: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.029.than.html> diakses pada 10 Desember 2018.
- Thanissaro. (2000). *Sanyojana Sutta: Fetters*. Sumber online: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.013.than.html> diakses pada tanggal 22 Juli 2018.
- Walshe, M. (2009). *The Long Discourses of The Buddha A Translation of The Digha Nikaya (Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha: Digha Nikaya)*. Diterjemahkan oleh Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press. Tanpa Kota: DhammaCitta.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.