

# MAKNA MEDITASI CINTA KASIH BAGI MAHASISWA STAB NEGERI SRIWIJAYA TANGERANG BANTEN

Suprianto

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten

brosupri51@gmail.com

## *Abstract*

The purpose of the research proposed by students is to study involving love. Describe the implementation, meaning, results, impact, and expectations of love for Sriwijaya STAB students. This type of research is the steps that are used systematically to collect data in conducting research and assist in making scientific work. In discussing this use descriptive qualitative research methods. The subjects of this study were students of STABN Sriwijaya Tangerang Banten. Sriwijaya STAB. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The data validity technique uses the validity and reliability test. validity is carried out to guarantee the validity and credibility of the data, to complete the degree of trustworthiness (credibility), transferability, dependence (dependency) and certainty (confirmation). The data analysis technique used descriptive analysis which gave rise to a qualitative narrative to find out the students. Got an understanding of love for students of STABN Sriwijaya Tangerang Banten. Based on the data obtained by the researcher, we can conclude the meaning of publication of love for the students of Sriwijaya State Buddhist Religion College, namely: (1) b) the time of the revision; c) Frequency; and d) how to implement learning. (2) The meaning of learning Love. See some aspects, namely: The object of love support. Metta bhavana or universal love is growing. Meditation that starts from preparation, beginning, middle, and after the transition, will give a lot of meaning in meditation. (3) Impact, expectations, and evaluation results. Where agreeing to be done right will give benefits to those who do. Deaf to all creatures that are around. Eradicate hatred of other creatures. Feel calmer and more patient.

Keywords: love meditation, students of STABN Sriwijaya.

## **Pendahuluan**

Meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktekkan oleh sebagian masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan. Meditasi merupakan suatu keadaan yang meditatif. Keadaan meditatif bermakna kesadaran diri yang telah berkembang, damai di dalam diri, pikiran jernih, harmoni dengan sesama dan lingkungan. Keadaan meditatif juga bermakna pola hidup yang selaras dengan diri sendiri, dengan sesama manusia. Tujuan meditasi adalah mempersiapkan

diri untuk menggapai keadaan meditatif dan tujuan meditasi meningkatkan kesadaran.

Secara umum meditasi mempunyai dua jenis yaitu meditasi salah (lebih mengutamakan kesenangan duniawi), dan meditasi benar (lebih mengarah pada kesadaran takut akan berbuat jahat dan malu saat berbuat jahat) mengetahui hiri dan ottapa. Dalam Agama Buddha, meditasi (samadhi) mengajarkan pada kesadaran disebut dengan citta. Pelaksanaan meditasi bisa duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Objek meditasi dalam Agama Buddha memperhatikan keluar masuknya nafas, memvisualisasikan objek, dan meditasi cinta kasih. Objek memperhatikan keluar masuknya nafas berguna untuk nafas menjadi teratur. Memvisualisasikan objek berguna untuk melatih fokus. Objek meditasi cinta kasih berguna untuk melatih menumbuhkan cinta kasih yang universal untuk semua makhluk tidak memandang suatu apa pun dan bisa juga sebagai pelimpahan jasa.

Persiapan yang perlu diperhatikan pada saat sebelum melaksanakan meditasi cinta kasih sikap duduk, dan sikap batin. Pelaksanaan sikap duduk tidak seenaknya yaitu kaki tidak bersilang, tetapi keduanya ditempatkan dit tanah, tumit dan kaki kiri terletak diantara kaki, dan jari-jarinya berada diantara lutut kaki kanan yang tertekuk demikian rupa diluar kaki kiri. Sikap mana saja boleh dilakukan yang paling penting ialah seluruh bagian badannya harus sungguh- sungguh tegak, tidak kaku. Karena itu pelaksanaannya haruslah dilaksanakan dengan sikap batin, dan dengan kesungguhan batin, dan dengan kesungguhan hati yang bulat untuk mencapai tujuan yang tinggi.

Meditasi sudah sangat dikenal masyarakat beragama Buddha. Pelaksanaan meditasi dilakukan oleh umat Buddha pada saat puja bakti dan pada retreat meditasi. Bagi umat Buddha meditasi adalah ajaran Buddha dimana Buddha melaksanakan meditasi dan menemukan ajaran Dhamma sehingga mencapai pandangan terang yaitu Nibbana. Meditasi bagi umat Buddha memiliki dua jenis yaitu Samatha (mencapai ketenangan) dan Vipassana (mencapai pandangan terang). Bagi umat awam pelaksanaan meditasi dengan objek meditasi cinta kasih adalah yang paling mudah dilakukan. Objek meditasi cinta kasih terdapat pada jenis meditasi Samatha (mencapai ketenangan).

Pada awal latihan meditasi cinta kasih tidak memancarkan cinta kasih kepada yang disenangi/ dicintai, tidak penting/ netral, dimusuhi, telah meninggal dunia, dan berbeda jenis kelamin. Memancarkan meditasi cinta kasih kepada semua makhluk secara nyata/ langsung menghindari latihan tidak penting dengan memancarkan secara universal. Memancarkan cinta kasih kepada musuh, yang hanya akan menimbulkan munculnya pengetahuan tentang pandangan salah kepada musuh.

Pertama memancarkan cinta kasih kepada dirinya sendiri, orang tua, guru-guru, teman-teman, teman laki-laki, dan wanita sekaligus. Melaksanakan meditasi cinta kasih kepada diri sendiri dengan mengucapkan semoga saya berbahagia. Setelah itu barulah dapat

memancarkan cinta kasih secara maksimal kepada semua makhluk dengan mengucapkan semoga mereka berbahagia yaitu orang tua, guru-guru, teman-teman, teman laki-laki, dan wanita sekaligus.

Perluasan memancarkan meditasi cinta kasih dari perseorangan kepada masyarakat, dari satu makhluk kepada banyak makhluk, dari satu penjuru dunia lain ke seluruh dunia mencakup semua kehidupan, dan seluruh alam semesta mengatasi batas individu. Pemancaran meditasi cinta kasih secara luas akan memberikan dampak serta kebahagiaan bagi semua makhluk, baik makhluk yang dapat kelihatan dan tidak kelihatan. Pemancaran akan semakin baik jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, sebagai contoh untuk pembebasan kepada makhluk yang menderita (empat alam bawah; neraka, peta, asura, dan binatang).

Meditasi cinta kasih dengan pemancaran tanpa suatu batasan semoga semua makhluk bebas dari permusuhan, bebas dari kemauan jahat, terlepas dari penderitaan atau kesakitan, dan semoga mereka mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri. Pelaksanaan meditasi cinta kasih dengan sungguh-sungguh dapat mengikis kebencian salah satu akar kejahatan (dosa). Pelaksanaan meditasi cinta kasih sedikit demi sedikit akan memadamkan kebencian.

Meditasi cinta kasih tahapan pemancaran tanpa batas mematahkan batas-batas diri sendiri, dipandang dengan netral, dicintai, dan musuh. Cinta kasih yang telah dilakukan dengan meditasi akan semakin menguatkan kepercayaan kepada diri sendiri. Meditasi cinta kasih juga dapat menguatkan kepercayaan kepada semua orang bahkan musuh sekalipun.

Meditasi cinta kasih sangat baik dilakukan termasuk dalam lingkup STAB Negeri Sriwijaya. Apabila mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya melaksanakan meditasi cinta kasih dengan baik, maka akan memiliki penuntun langkah maupun jalan dalam melaksanakan perkuliahan, melatih kepercayaan diri, melatih kesadaran dari tiap mahasiswa, dan mengamalkan ajaran Buddha dalam dunia pendidikan. Meditasi cinta kasih sering dilakukan umat Buddha saat puja bakti terlebih oleh mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya. Praktik meditasi cinta kasih baru merupakan penerapan mahasiswa dari teori yang telah diajarkan oleh dosen di kampus. Meditasi cinta kasih penting dalam proses belajar mahasiswa. Dengan melaksanakan meditasi cinta kasih, mahasiswa memiliki tingkat spritual yang baik, mempunyai kepribadian unggul, dan berkarakter. Sehingga tercipta sarjana Agama Buddha yang mempunyai integritas baik serta dapat membangun kelompok masyarakat khususnya dalam Buddha Dhamma. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Makna Meditasi Cinta Kasih bagi Mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten".

Dalam Buddhisme, meditasi cinta kasih (Pali: *mettā bhāvanā*; Inggris: *loving-kindness meditation*) adalah meditasi yang dilakukan untuk menumbuhkan dan mengembangkan cinta kasih didalam setiap individu

terhadap semua makhluk. Meditasi ini dilakukan dengan cara melafalkan didalam batin kata-kata berupa keinginan atau harapan yang tulus bagi kebahagiaan semua makhluk. Kebahagiaan semua makhluk adalah keharmonisan yang tercipta dari pengendalian segala bentuk perbuatan sehari-hari sudah dilakukan.

Dalam Ching (2008: 77) bahwa Ching menyatakan “legenda bahwa Dewi Welas Asih mempunyai seribu mata untuk memperhatikan mereka yang membutuhkan bantuan dan seribu tangan untuk menyentuh mereka dengan cinta dan welas asih. Kita akan menjadi matanya yang penuh perhatian serta tangannya yang penuh manfaat, dan dunia tak akan pernah lagi menyebut kita, umat Buddha, sebagai kelompok yang pasif”. Seperti hal yang telah diajarkan dalam ajaran Buddha dengan melaksanakan meditasi cinta kasih. Maka dari itu meditasi cinta kasih sangat dianjurkan bagi Umat Buddha.

Menurut Susanti (2016: 15) memiliki pengendalian yang baik akan membuat seseorang memiliki pengendalian dalam setiap perbuatan. Emosi dapat ditekan sehingga seseorang menjadi lebih sabar dan tidak terbawa emosi. Susanti menekankan bahwa pengendalian diri itu sangat penting untuk diri sendiri agar lebih sabar, barulah diri kita akan mempunyai kepribadian yang baik. Mempunyai kepribadian yang baik akan mencapai kesejahteraan. Kesejahteraan merupakan pencapaian standar hidup dan kesehatan yang lebih baik menimbulkan kebahagiaan di dunia. Mengurangi perbuatan hidup negatif dan memelihara perbuatan hidup positif, menjaga perbuatan hidup positif, dan serta meningkatkan perbuatan hidup positif. Mengurangi perbuatan hidup negatif yaitu menghilangkan pikiran buruk yang dapat memicu emosi dalam diri dan menimbulkan perbuatan tercela lainnya. Sedangkan memelihara perbuatan hidup positif adalah salah satu hasil meditasi cinta kasih sebagai perubahan. Meditasi cinta kasih semakin baik dari sebelum melaksanakan meditasi cinta kasih sampai selesai pelaksanaan meditasi cinta kasih. Menjaga perbuatan hidup positif berarti menghargai hidup itu sendiri dengan menjaga pikiran sehingga dapat berpikir jernih. Berpikir jernih yaitu mempunyai kebijaksanaan yang dapat mengetahui perbuatan baik dan buruk. Serta meningkatkan sikap hidup positif mengembangkan keharmonisan yang telah tercipta dalam diri sendiri. Menurut Susanti (2016: 25) mengembangkan cinta kasih bagi semua makhluk akan membuat seseorang disayang dan dicintai oleh semua makhluk. Susanti menyatakan meditasi cinta kasih yang telah kita limpahkan senantiasa menebarkan kedamaian dan keharmonisan semua makhluk. Meditasi cinta kasih akan membuat kita lebih memahami makhluk lain. Meditasi cinta kasih sebagai bentuk dari segala perbuatan yang kita lakukan melalui pandangan benar itulah kepuasan batin. Segala perbuatan yang kita lakukan dengan tulus itu lah kepuasan batin. Segala perbuatan yang kita lakukan dapat membantu orang lain atau makhluk lain itu lah kepuasan batin. Setelah perbuatan yang kita lakukan semua dengan hasil baik itu lah kepuasan batin.

Kepuasan batin adalah kebahagiaan makhluk lain yang dapat kita sendiri rasakan. Kepuasan batin dapat kita rasakan sehat, aman, damai, bahagia, merasa berkecukupan, dan terlindungi oleh karma baik kita sendiri. Kepuasan batin akan menciptakan kecerdasan emosional pada otak sehingga dapat mengaktifkan empati, dan pengolahan emosi. Dapat menjadikan diri sendiri sebagai orang yang lebih suka menolong atau membantu orang lain dalam kesusahan. Dapat meningkatkan belas kasih (karuna) kepada semua makhluk tanpa memandang suatu apa pun. Serta dapat mengurangi prasangka dan niat buruk diri sendiri terhadap orang lain.

Dalam Sukhemo (2008: 86) bahwa dipancarkannya cinta kasih ke segenap alam semesta tanpa batas, ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan. Mahathera lebih menekankan makna meditasi cinta kasih dari segala penjuru baru lah dapat tersampaikan kepada semua makhluk. Makhluk yang berada di seluruh alam semesta masih mengalami lahir, sakit, tua, dan mati. Meditasi cinta kasih diharapkan dapat membantu makhluk supaya terlahir di alam bahagia. Meditasi cinta kasih juga dapat sebagai pelimpahan jasa kepada leluhur-leluhur dan semoga leluhur kita terlahir di alam bahagia. Pelimpahan jasa dengan meditasi cinta kasih yang telah diterapkan semakin baik dan bertambah baik juga akan menimbulkan karma baik diri sendiri.

Sukhemo (2008: 86) menyatakan pula bahwa terdapat sebelas berkah pengendalian cinta kasih yaitu; “dapat tidur dengan nyenyak, bangun dengan bahagia, tiada mimpi buruk, dicintai oleh manusia, dicintai oleh makhluk bukan manusia, dilindungi oleh para dewa, terlindung dari api, racun maupun senjata, pikirannya mudah terkonsentrasi, kulit wajahnya jernih, meninggal dengan pikiran tenang, terlahir kembali di alam bahagia”. Mahathera menjelaskan bahwa adalah berkah yang didapat saat kita mempraktekkan meditasi cinta kasih. Dimana berkah itu adalah kebahagiaan bagi diri sendiri sebagai bentuk kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Jasmani adalah bentuk fisik tubuh secara alamiah akan mengalami penuaan disebut lahir, sakit, tua, dan mati. Sedangkan rohani adalah bentuk spiritual mendasari seseorang untuk bertindak disebut dengan pikiran. Meditasi cinta kasih diharapkan dapat mengawali segala bentuk pikiran, dan tindakan.

Dalam Vijjananda (2018: 255) bahwa ia yang memberi, kebajikannya bertambah. Ia yang menahan diri, tak menyimpan kebencian. Ia yang piawai dalam sila, menagkal kejahatan. Dengan mencabut segala nafsu, kebencian, dan kekelirutahuan, akan tiba dalam damai. Vijjananda menekankan sesuatu yang dipelopori oleh kebajikan, menahan diri, piawai dalam sila, dengan mencabut segala nafsu, kebencian, dan kekelirutahuan akan tiba dalam damai inilah pencapai diharapkan ketika melaksanakan meditasi cinta kasih.

Dari penjelasan diatas dengan melaksanakan meditasi cinta kasih sangat dianjurkan kepada umat Buddha. Dengan bermeditasi cinta kasih kita sudah memupuk karma baik kita sendiri sebagai hasilnya kita akan terlahir di alam bahagia. Dengan melaksanakan meditasi cinta kasih mahasiswa akan

mempunyai kepribadian, sebagai pengajar (Dharmacarya) dan sebagai penyuluh (Dharmaduta) yang dapat membangun kelompok masyarakat khususnya dalam Buddha Dhamma.

### **Metode**

Jenis penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan secara sistematis untuk mengumpulkan data dalam melakukan penelitian dan membantu pembuatan karya ilmiah. Penelitian deskriptif menurut Moleong (2012: 11) adalah data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Dalam penulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode penelitian mahasiswa digunakan untuk menggambarkan, menguraikan, dan menjelaskan fenomena yang terjadi dalam objek penelitian. Menurut Sugiyono (2012: 14) penelitian kualitatif adalah metode penelitian naturalistik karena dilakukan pada kondisi yang alamiah. Penulis menggunakan metode ini untuk mengungkapkan keadaan dengan menggambarkan, menjelaskan, dan menguraikan spritual pelaksanaan dengan baik bagi mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten, berdasarkan perolehan data.

Berdasarkan pengertian diatas, penulis menyimpulkan metode kualitatif deskriptif adalah cara yang digunakan untuk menjelaskan fenomena objek penelitian yaitu tentang identifikasi masalah makna meditasi cinta kasih bagi mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten. Penjelasan spritual pelaksanaan meditasi cinta kasih bagi mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten dapat berupa penelitian mahasiswa ide, persepsi, pendapat, atau kepercayaan orang yang diteliti. Adapun tujuan menggunakan metode kualitatif deskriptif ini adalah untuk mengajak mahasiswa untuk mengetahui pentingnya melaksanakan meditasi cinta kasih dan mendeskripsikan bagi mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya Tangerang Banten. Dalam hal ini penulis berperan sebagai pengumpul data dan melaporkan hasil penelitian.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa makna meditasi cinta kasih bagi mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya terhadap pelaksanaannya meliputi: (mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia, memancarkan metta bhavana artinya memancarkan cinta kasih, dan berlatih untuk mencintai dan menyayangi makhluk hidup) berhubungan dengan pandangan mahasiswa STAB Negeri Sriwijaya terhadap makna meditasi cinta kasih. Peneliti melakukan pengelompokan melalui reduksi data dengan memanfaatkan data hasil transkrip wawancara. Pengelompokan data disusun

berdasarkan aspek yang menjadi fokus penelitian. Pengelompokan (reduksi) data disajikan dalam bentuk tabel display data sebagai berikut:

Data *Display*

Fokus	Tema	Sub Tema
Pelaksanaanmeditasi cinta kasih	Subjek meditasicinta kasih	- Diri sendiri (W1073, W1545) - Orangtua (W297, W1282) - Orang terdekat (W909, W1257) - Semua makhluk (W41, W58, W67, W74,W480, W647, W670, W796, W854,W1020, W1394, W1525)
	Waktu pelaksanaan	- Pagi hari (W392) - Malam (W570)
	Frekuensi meditasi	- 1 kali sehari (W1322) - 2 kali sehari (W1146) - 5 kali seminggu (W337)
	Cara bermeditasi	- Duduk (W1231, W1381) Mengucapkam semoga semua makhlukberbahagia (W844, W1010, W1214,W1439) - Memancarkan cinta kasih dalam batin(W460, W999, W1245, W1544)
Makna meditasi cinta kasih	Objek meditasicinta kasih	- Mencintai dan menyayangi (W104) - Kepuasan dan kebahagiaan (W130) Bagi mahasiswa (W144, W181, W189W200, W344, W519,W540, W549 W925,W1077, W1284 W1303,W1314)

Dampak, harapan, dan hasil pelaksanaan meditasi cinta kasih	Hasil maksimal	- Peka (W153, W166) - Mengikis kebencian (W1024, W1293)- Lebih tenang (W174, W470, W510, W1412) - Lebih sabar (W1274)
---	----------------	---

Berdasarkan hasil peneliti dan pembahasan dapat menyimpulkan makna meditasi cinta kasih bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya sebagai berikut:

#### 4.2.1 Pelaksanaan meditasi cinta kasih

Berdasarkan hasil penelitian wawancara yang telah dilakukan untuk pelaksanaan meditasi cinta kasih, meliputi beberapa aspek yaitu: 1) subjek meditasi; 2) waktu pelaksanaan meditasi; 3) frekuensi meditasi; dan 4) cara melaksanakan meditasi. Subjek dalam meditasi terdiri dari diri sendiri, orangtua, orang terdekat, dan semua makhluk. Apa yang menjadikan objek meditasi cinta kasih bagi diri sendiri, yaitu mengembangkan batin, mengembangkan pikiran, dan konsentrasi membuat semua makhluk berbahagia terutama batin diri sendiri. Melaksanakan meditasi secara rutin supaya secara bertahap itu bisa mencapai jana. Kesesuaian tergantung diri sendiri bagaimana dapat mengembangkan meditasi cinta kasih itu sendiri.

Diri sendiri jadikan subjek meditasi karena untuk memancarkan cinta kasih secara maksimal. Dimana diri sendiri dijadikan sebagai subjek meditasi dengan cara menghapuskan kata-kata “semoga saya berbahagia” didalam hati. Memancarkan cinta kasih dapat dipancarkan, setelah kebahagiaan dalam diri ada barulah dapat memancarkan cinta kasih pada semua makhluk. Pelaksanaan meditasi cinta kasih pada diri sendiri, harus melihat keseriusan dalam diri masing-masing.

Meditasi cinta kasih dengan memancarkan pikiran cinta kasih kepada orang tua sangat penting karena setiap aktivitas harus ada dukungan dari orang tua sebagai motivasi. Kapan memancarkan meditasi kepada orang tua setelah diri sendiri sudah bahagia, barulah dapat memancarkan cinta kasih. Dimana setiap melaksanakan meditasi secara fokus akan mengarah dan mengenalkan kepada orang tua. Bagaimana pelaksanaan meditasi cinta kasih pada orang tua, setelah memancarkan cinta kasih pada diri sendiri.

Mahasiswa STABN Sriwijaya melaksanakan meditasi pada saat: pagi, dan malam hari. Meditasi pagi hari untuk mengembangkan terus artinya agar selalu sadar apa yang lakukan, sehingga berpikir positif yang membuat bahagia selalu itulah cinta kasih. Meditasi malam hari dilaksanakan pada saat puja bakti bersama di asrama ataupun di dharmasala. Dilaksanakan di asrama pada tiap-tiap hari pada pukul 07.00 malam, yaitu pada kegiatan puja bakti bersama. Dilaksanakan di dharmasala ketika melaksanakan puja bakti Sariputra setiap hari Kamis malam pukul 19.30, waktu pelaksanaan meditasi setelah pembacaan parita, sutra atau mantra selesai.

Meditasi pagi dilakukan sebelum melaksanakan kuliah. Dimana sebelum melaksanakan kuliah mahasiswa diharuskan bermeditasi selama 15 menit, agar pada saat melaksanakan kuliah tidak mengantuk. Melaksanakan meditasi pada saat sebelum kuliah seperti biasa duduk dikursi diam tidak bersandar. Manfaat melaksanakan meditasi sebelum perkuliahan dimulai, jika dilakukan secara rutin akan menambah fokus belajar bagi mahasiswa dalam perkuliahan.

Mahasiswa STABN Sriwijaya melaksanakan meditasi dengan cara: duduk, mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia, memancarkan cinta kasih dalam batin. Melaksanakan meditasi dengan duduk seperti biasa bermeditasi pada umumnya. Melaksanakan meditasi dengan mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia bahwa meditasi cinta kasih adalah universal. Melaksanakan meditasi dengan memancarkan cinta kasih dalam batin, sebagaimana meditasi pada umumnya dapat mengkondisikan batin agar tetap baik.

Melaksanakan meditasi dengan cara duduk seperti biasa. Jadi, pertama tama ambil sikap duduk bersila dengan kaki yang tidak saling bertumpuan, misalkan kaki kiri dibagian depan, kaki kanan dibagian belakang, jadi tidak tertindih, lalu tangan membentuk mudra meditasi, setelah itu tutup mata cara perlahan, lalu tenang batin dengan mencatat duduk duduk duduk. Setelah itu setelah rileks tubuh kita lalu kita mengucapkan dalam batin kita semoga diri saya berbahagia, semoga kedua orang tua saya berbahagia, semoga sahabat saya berbahagia sanak saudara turut berbahagia, turut bergembira, semoga teman teman saya berbahagia, semoga para musuh saya yang kemarin-kemarin dapat berbahagia. Pelaksanaan meditasi duduk bersila dengan tenang, dengan badan tegak tidak tegang selanjutnya memejamkan mata sehingga pikiran berfokus pada satu objek yaitu meditasi cinta kasih.

Melaksanakan meditasi dengan cara mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia. Melaksanakan meditasi cinta kasih dengan mengucapkan sabbe satta bhavantu sukhitatta artinya semoga semua makhluk hidup berbahagia. Dengan cara mengembangkan saat meditasi kita menebarkan cinta kasih seperti semoga semua makhluk berbahagia. Jadi Metta Bhavana sebenarnya untuk mengembangkan metta, karuna, mudita, dan upekha. Perenungan semoga-semua makhluk berbahagia, agar semua makhluk berbahagia terbebas dari penderitaan.

Melaksanakan meditasi cinta kasih dalam batin. Pertama pejamkan mata kemudian pancarkanlah cinta kasih didalam batin. Merupakan cara untuk mengembangkan batin untuk menebarkan cinta kasih kepada semua makhluk. Meningkatkan kondisi batin agar dapat menjadi seorang manusia yang lebih sabar, lebih dapat mengerti sesama, dapat membantu orang lain, dengan pikiran yang lebih baik dan perbuatan juga lebih baik. Kebahagiaan dari pancaran meditasi cinta kasih. Seperti ajaran Buddha saling membahagiakan menolong semua makhluk yang menderita.

#### 4.2.2 Makna meditasi cinta kasih

Berdasarkan hasil penelitian wawancara yang telah dilakukan untuk makna meditasi cinta kasih, meliputi beberapa aspek yaitu: Objek meditasi cinta kasih. Metta bhavana atau cinta kasih secara universal yang semakin berkembang. Meditasi yang dilakukan mulai dari persiapan, awal, pertengahan, dan setelah meditasi, akan banyak memberikan makna dalam bermeditasi.

Makna meditasi dengan bermeditasi cinta kasih terlatih untuk mencintai dan menyayangi makhluk hidup. Mencintai dan menyayangi makhluk hidup yakni memiliki perasaan menghargai semua makhluk, dan menebarkan benih kedamaian. Mengapa harus menghargai dan menebarkan benih kedamaian yaitu agar tercipta kebahagiaan yang harmoni antara semua makhluk.

Kepuasan dan kebahagiaan melaksanakan meditasi cinta kasih. Kepuasan dan kebahagiaan dapat dirasakan dimana merasakan kepuasan, kebahagiaan setelah bermeditasi cinta kasih. Siapa yang mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan yaitu adalah diri sendiri dengan latihan meditasi. Latihan meditasi

harusnya dilakukan secara teratur dan sesuai bimbingan guru meditasi. Pengertian meditasi cinta kasih bisa mahasiswa. Bagi mahasiswa memaknainya dengan menyayangi, mencintai sesama teman-teman, mencintai dosen kita, mencintai kampus, mencintai lingkungan dan sebagainya. Bagaimana mahasiswa berusaha belajar dengan sungguh-sungguh, terus juga mengikuti proses, dan apa bila ada kesulitan bisa terbantu. Melaksanakan meditasi cinta kasih dengan baik, dan sungguh-sungguh niscaya akan berhasil dalam perkuliahan. Meditasi cinta kasih dilaksanakan sebelum perkuliahan akan menjadikan ruang kuliah yang damai saat perkuliahan dapat melaksanakan perkuliahan dengan baik. Jadi, maknanya bagus sekali sebagai mahasiswa sudah mulai mengembangkan pikiran cinta kasih kepada semua makhluk sehingga sebagai mahasiswa pun dapat memiliki jiwa yang bersih. Melakukan meditasi cinta kasih dapat mengkondisikan pikiran menjadi positif, sehingga dapat mengikuti perkuliahan dengan lancar serta meningkatkan motivasi belajar. Bermeditasi cinta kasih menjadi fokus saat melakukan aktivitas perkuliahan misalnya waktu dosen menerangkan di kelas pikiran menjadi lebih fokus terus juga tidak mempunyai pikiran-pikiran yang buruk pikiran jorok terhadap teman kepada siapa pun dengan mempunyai pikiran-pikiran yang baik. Hasil belajar kita juga menjadi baik dan di kehidupan yang lampau juga akan menjadi baik. Makna meditasi cinta kasih bagi mahasiswa seperti jangan bertengkar terhadap teman teman harus saling membantu. Di asramakan banyak adat istiadat dari berbagai daerah, ada jawa, kalimantan, sumatra, dari poris tangerang. Menyesuaikan diri walaupun berbeda-beda kita harus menerimanya, perbedaan itu tetap satu juga seperti bhineka tunggal ika. Melakukan meditasi cinta kasih. Lebih ikut berkontribusi dengan

mahasiswa atau anggota kelas satu persatu lebih menonjol, jadi lebih peduli satu sama lain didalam kelas. Sedangkan jika sudah keluar dari kampus juga dapat bermanfaat bagi masyarakat. Meningkatkan motivasi mahasiswa dalam belajar seperti lebih bijaksana dalam menjalankan suatu jadi tidak emosional, tidak cepat marah.

#### 4.2.3 Dampak, harapan, dan hasil meditasi cinta kasih

Berdasarkan hasil penelitian wawancara yang telah dilakukan untuk dampak, harapan, hasil meditasi cinta kasih, meliputi beberapa aspek yaitu: Hasil maksimal. Dimana meditasi dilaksanakan dengan benar akan memberikan faedah bagi orang yang melaksanakan. Peka terhadap semua makhluk yang berada disekitar. Mengikis kebencian terhadap makhluk lain. Merasakan lebih tenang dan lebih sabar.

Meditasi cinta kasih dalam dunia pendidikan. Semakin peka terhadap orang-orang yang berada disekitar. Terus juga dapat membantu orang yang seperti kesulitan. Dalam dunia pendidikan juga bisa mengajarkan murid apa sih cinta kasih universal itu. Terus cara metodenya dengan apa mengembangkannya. Berteman tanpa membedakan dulunya apa buruk atau tidak perbuatannya, dulu baik atau gimana jadi bisa menerapkannya.

Meditasi cinta kasih dalam mengikis kebencian. Hasil melaksanakan objek meditasi cinta kasih untuk mengikis kebencian. Melaksanakan meditasi metta bhavana pertama-tama memang rada sulit, seperti harus memaafkan musuh kan hal yang sangat sulit sebenarnya. Tetapi perlahan-lahan itu udah bisa melepas ego jadi musuh-musuh sekarang bisa dibilang sudah tidak ada. Siapa yang menerapkan, dari mahasiswa aagar dapat memiliki keakraban dalam dunia pendidikan.

Melaksanakan meditasi cinta kasih mendapatkan manfaat yang besar. Pikiran menjadi tenang menjadi tidak terbebani tidak mempunyai masalah, dapat tidur nyenyak. Tergantung kebutuhan berkehidupan harus memberikan cinta kasih biar pikiran menjadi tenang berpikir lebih jernih. Jadi sebelum melaksanakan meditasi cinta kasih dulu kurang penyabar, sekarang udah sering sabar banget dan yang kedua seperti dulu mungkin acuh tak acuh jadi kurang peduli dengan orang sekitar. Setelah melaksanakan meditasi metta bhavana. Lebih berkembang pesat dari yang tadinya cuek jadi sekarnag itu lebih peduli pada sesama.

### Penutup

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan kesimpulan implikasi penelitian ini sebagai berikut: pelaksanaan meditasi cinta kasih, bagi Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya perlu melaksanakan meditasi di awal perkuliahan, dan memfasilitasi mahasiswa dalam setiap retreat meditasi; setelah memahami makna meditasi cinta kasih, diharapkan dosen membimbing dan memotivasi untuk melaksanakan meditasi dengan objek cinta kasih, dan bagi dosen pengampu mata kuliah Samadhi perlu memperjelas kembali esensi dari meditasi cinta kasih agar

mendapatkan pemahaman yang benar; dampak meditasi cinta kasih, bagi mahasiswa perlu membiasakan diri dan meningkatkan minat untuk melaksanakan meditasi cinta kasih, agar cinta kasih tertanam dan tumbuh didiri mahasiswa masing-masing

#### **Daftar Referensi**

Ching, Yu-ing. 2008. *Master Of Love and Mercy*. Cheng Yen. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.

Lama Zora. 2009. *How To Be Happy*. Jakarta. PT Grasindo anggota IKAPI.

Moleong, lexy J. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sukhemo. 2008. *Dharma Ajaran Mulia Sang Buddha*. Jakarta Utara: Magabudhi.

Susanti, Imelda. 2016. *Makna Bhavana Bagi Umat Vihara Tri Maha Dharma Teluk Naga*. Tangerang Banten: STAB Negeri Sriwijaya.

Thynn Thynn. 2003. *Meditasi Jalan Menuju Kesadaran Penuh*. Palembang. Yayasan Svarnadipa Sriwijaya.

Uttamo. 2007. *Kesehatan dan Kebahagiaan*.

Vijjananda, Handaka. 2018. *Sammasambuddha*. Ehipassiko Foundation.