

**MAKNA BHAVANA
BAGI UMAT VIHARA TRI MAHA DHARMA TELUK NAGA**

Oleh
Imelda Susanti
imeldasusanti95@gmail.com

ABSTRACT

Imelda Susanti. 2016. *The Meaning of Bhavana for People at Tri Maha Dharma Temple, Teluk Naga*. Skripsi. Study Program Religious Instructor. Majors Dharmaduta. Sriwijaya Buddhist State College, Tangerang Banten. Supervisor I Setia Darma, S.H., M.M., M Pd.B. and Supervisor II Mulyana, S. Pd., M.M.

Key words: The meaning of bhavana.

This study aims to describe the meaning of bhavana for people at Tri Maha Dharma. This is because yet he knew the meaning of bhavana at Tri Maha Dharma in depth.

This type of research including qualitative research with the type of phenomenological approach. The subject of this research is the Chairman of the monastery and the people which includes parents, youth, and teens. Data collection techniques used are observation, interview, and documentation. Data analysis techniques are using Miles and Huberman interactive model, namely data collection, reduction, display, and the withdrawal of the conclusion.

The results of this research are a) average people at Tri Maha Dharma Temple rarely implement bhavana due to lack of time and knowledge, owned about bhavana, b) Tri Maha Dharma people interpret mind as a fun way to train heart become cool, calm, and inner impurity can be eroded. However, there is also an interpretation that bhavana as mediocrity and tend to be tedious and unpleasant c) the benefits of implementing bhavana for Tri Maha Dharma people are: easier to focus, the mind becomes calm, maintain health, and emotions can be controlled well. However, these benefits can be felt when someone executes bhavana in earnest. Bhavana did not give benefits to someone who does not execute properly.

PENDAHULUAN

Di dunia, diperkirakan sekitar 4.200 agama yang berkembang. Di antara agama yang ada, terdapat agama yang banyak dianut oleh penduduk dunia, yaitu Kristen, Islam, Hindu (Brahmanisme), dan Buddha. Agama Buddha memiliki ciri khas yaitu ajaran mengenai *bhavana* atau yang lebih dikenal dengan meditasi. *Bhavana* adalah pemusatan pikiran sebagai cara atau metode pengembangan batin. Mettadewi (2009: 79) mengartikan *bhavana* yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Kata *bhavana* merupakan bahasa Pali, berasal dari bentuk kata kerja *bhu* dan *bhavati*, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan, terbuka dan perkembangan (Buddhagosacariya, 2004: 15).

Bhavana tidak hanya terdapat di agama Buddha saja, dalam agama Hindu terdapat *tapabrata* yang serupa dengan *bhavana*, namun agama Buddha menjelaskan dengan lebih rinci dan mendetail. Masyarakat lebih mengenal *bhavana* menurut agama Buddha, sehingga *bhavana* atau meditasi menjadi salah satu ciri dari Agama Buddha. Setelah mencapai penerangan sempurna pada tahun 588 SM, Sang Buddha menemukan bahwa satu-satunya jalan (*ekayano maggo*) untuk mencapai kebahagiaan tertinggi (*Nibbana*) adalah dengan mempraktikkan *bhavana*.

Terdapat dua jenis *bhavana*, yaitu *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*. *Samatha* dalam bahasa Pali memiliki arti tenang (Sikkhananda, 2015: 25). *Samatha bhavana* berarti pengembangan ketenangan batin. *Samatha bhavana* adalah pengembangan batin yang bertujuan untuk memperoleh ketenangan (Mettadewi, 2009: 85). *Samatha bhavana* juga dapat diartikan sebagai meditasi ketenangan. Menurut Buddhagosacariya (2004: 14) *samatha bhavana* yaitu meditasi tingkat awal (*lokiya* atau

duniawi), yaitu untuk mencapai ketenangan batin melalui pemusatan pikiran pada satu objek.

Vipassana berasal dari dua kata, yaitu “*vi*” dan “*passana*”. Kata “*vi*” berarti dengan berbagai cara, sedangkan “*passana*” berarti memperhatikan segala bentuk fenomena yang hadir saat ini melalui enam pintu indera (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran) (Jotalankara, 2013: 187). Sikkhananda (2015: 28) mendefinisikan *vipassana* dalam dua arti, yaitu (1) melihat keanekaragaman dari fenomena berkondisi, dan (2) melihat fenomena mental dan jasmani dengan detail atau teliti sehingga dapat melihat tiga sifat umumnya.

Dalam perkembangannya di era modern ini, *bhavana* mulai dikenal banyak orang. Manfaat yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari membuat masyarakat dunia mulai mempelajari *bhavana* atau meditasi. Di Eropa dan Amerika misalnya, meditasi menjadi sebuah *trend* baru sebagai media untuk menghilangkan stres. Tempat-tempat pusat pelatihan meditasi dan dibuka dan dipenuhi oleh orang-orang yang ingin belajar. *Bhavana* tidak dilakukan oleh umat Buddha saja, namun banyak pula umat non Buddhis yang ikut serta dalam pelatihan. Tercatat bahwa terdapat sepuluh tempat pusat meditasi di Amerika Utara, tiga di Amerika Latin, delapan di Eropa dan tujuh di Australia/ Selandia Baru. Selain pusat-pusat *bhavana* di atas, dilakukan retreat secara periodik untuk kalangan tertentu, seperti pelatihan untuk eksekutif bisnis, kalangan pemerintah, dan narapidana.

Hal di atas menunjukkan bahwa *bhavana* atau meditasi mulai diterima dan dilaksanakan oleh masyarakat umum. *Bhavana* diyakini sebagai *problem solving* yang tepat bagi permasalahan kehidupan manusia di era modern ini. Manfaat *bhavana* menurut Mettadewi (2009: 80-83) menyebutkan, yaitu: (1) mendapatkan relaksasi; (2) menimbulkan ketabahan dan keberanian; (3) Memperoleh kepercayaan diri; (4) mengatasi rasa takut; (5)

mudah puas; (6) memberikan pengertian benar; (7) mengatasi keragu-raguan; (8) menguatkan ingatan; (9) mengendalikan emosi; dan (10) mengendalikan nafsu keinginan.

Namun, saat masyarakat dunia mulai melaksanakan *bhavana*, justru umat Buddha sendiri mulai meninggalkan *bhavana*. *Bhavana* yang seharusnya dilakukan setiap hari dan setiap saat sudah tidak lagi dilaksanakan, bahkan pada saat sesi *bhavana* dalam puja bakti, tidak banyak umat yang melaksanakan *bhavana*.

Pada saat sesi *bhavana*, seringkali dijumpai umat yang hanya melihat-lihat sekeliling, mengobrol sendiri, bahkan memainkan *gadget*, padahal sesi *bhavana* hanya berlangsung cukup singkat yaitu sekitar lima sampai lima belas menit saja. Namun, banyak umat yang tetap tidak melaksanakan *bhavana*. Umat Buddha juga enggan melaksanakan pelatihan dan retreat-retret yang dilaksanakan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis karena hendak memperoleh pemahaman mengenai makna dari fenomena yang ada. Berbagai kejadian yang dilakukan oleh manusia merupakan fenomena. Fenomenologi menunjukkan jalan perumusan ilmu pengetahuan melalui tahap-tahap tertentu dan mengamati fenomena yang dialami manusia sebagai subjek kajiannya (Hasbiansyah, 2008: 164). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Dalam penelitian deskriptif, peneliti tidak melakukan manipulasi variabel dan tidak menetapkan peristiwa yang akan terjadi, dan biasanya menyangkut peristiwa-peristiwa yang saat sekarang terjadi (Sukardi, 2012: 157).

Penelitian ini dilaksanakan di Vihara Tri Maha Dharma Teluk Naga, yang dilaksanakan pada bulan Januari sampai Agustus 2016. Subjek penelitian ini adalah umat Vihara Tri Maha Dharma yang meliputi remaja, pemuda, dan dewasa serta ketua vihara.

Objek penelitian ini adalah makna *bhavana* bagi umat vihara Tri Maha Dharma yang tidak terbatas dalam pembahasan *metta bhavana*, tetapi penelaahan yang lebih luas dan mendalam pada objek-objek *bhavana* lainnya.

Pengumpulan data dilakukan dengan berbagai teknik dan instrumen. Teknik yang dilakukan adalah teknik nontes, meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman observasi dan pedoman wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku subjek pada saat melaksanakan praktik *bhavana* maupun tidak. Pengumpulan data yang dilakukan dengan teknik observasi menggunakan pedoman observasi agar data yang diperoleh sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peneliti. Pedoman observasi meliputi *actor, action, and activity*. *Actor* adalah subjek penelitian. *Action* adalah letak geografis, luas bangunan, jumlah ruangan, fasilitas, suasana, dan lingkungan Vihara Tri Maha Dharma. *Activity* yang diamati adalah kegiatan subjek penelitian baik saat melaksanakan *bhavana* maupun kegiatan di lingkungan vihara.

Wawancara dilakukan dengan instrumen pedoman wawancara. Wawancara dilakukan beberapa kali agar data yang diperoleh lebih rinci, jelas, dan mendalam mengenai makna *bhavana*. Dokumentasi meliputi pengambilan gambar maupun dokumen terkait *bhavana* di vihara seperti data umat, dan lain-lain guna mendukung data yang dikumpulkan oleh peneliti.

Tahap keabsahan data menurut Sugiyono (2009: 120) meliputi *credibility, transferability, dependability, confirmability*. Penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data *credibility*, yaitu dengan menguji kebenaran dan kepercayaan dari hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, *credibility* digunakan untuk memperoleh data dari lapangan.

Transferability, dependability, dan comfirmability digunakan untuk menguji kebenaran data yang diperoleh dari *credibility* sehingga diperoleh laporan yang jelas, rinci, dan sistematis.

Dalam penelitian ini, *transferability, dependability, dan comfirmability* tidak harus digunakan, karena data yang dilaporkan dari *credibility* akan disajikan dalam bentuk laporan yang jelas, rinci, dan sistematis. Uji kredibilitas data dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain: memperpanjang waktu penelitian, pengamatan terus-menerus, triangulasi, analisis kasus negatif, dan menggunakan bahan referensi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman. Teknik ini terdiri dari pengumpulan data, penyajian data, penarikan data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles & Huberman, 1984). Analisis data dengan model analisis Miles dan Huberman diawali dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang selanjutnya tersaji dalam bentuk hasil observasi dan transkrip wawancara. Dari data yang diperoleh selanjutnya dipilah atau direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan teks bersifat naratif. Data juga dapat disajikan dalam bentuk grafik, matrik, jejaring kerja (*network*), dan *chart*. Langkah selanjutnya adalah penyimpulan data sebagai jawaban dari pertanyaan penelitian. Apabila kesimpulan yang dirumuskan masih diragukan, maka perlu dilakukan pengumpulan data kembali hingga kesimpulan dapat dinyatakan valid dan reliabel.

PEMBAHASAN

Vihara Tri Maha Dharma didirikan pada tahun 1981. Vihara ini dibangun di atas tanah seluas 1.230 m² yang terletak di wilayah Kampung Melayu Barat, RT/RW: 04/07 Kecamatan Teluk Naga Tangerang. Vihara Tri Maha Dharma diresmikan pada tanggal 14

Juni 2009 oleh Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia Irjen. Pol. Drs. Budi Setiawan, M.Si.

Vihara Tri Maha Dharma memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap. Bangunan vihara memiliki beberapa ruangan, antara lain: *Dhammasala*, kuti, kantor, dapur, toilet, tempat cuci tangan, dan beberapa ruangan lain yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan di vihara. Fasilitas yang disediakan di vihara cukup lengkap. Di ruang *Dhammasala* terdapat *sound system*, *microphone*, *keyboard*, dan kipas angin guna menunjang pelaksanaan puja bakti maupun kegiatan lainnya. Terdapat pula kendaraan operasional vihara yang dapat digunakan sebagai transportasi umat ke vihara atau acara-acara lain seperti anjangsana, membaca paritta kematian, dan sebagainya. Selain itu, umat memiliki kartu anggota yang digunakan untuk menandai kehadiran umat dengan memberikan stempel pada kartu setiap kali mengikuti puja bakti di vihara.

Di Vihara Tri Maha Dharma tidak terdapat kegiatan khusus untuk melaksanakan *bhavana* dan pembimbing *bhavana*. Keterlibatan pembimbing dalam melaksanakan *bhavana* dirasa cukup penting terutama bagi pemula. Adanya kegiatan dan pembimbing *bhavana* dinilai dapat meningkatkan antusias dan minat umat untuk melaksanakan *bhavana*. Pembimbing dapat mengarahkan dan mengawasi langsung saat proses *bhavana*. Pengetahuan dan pemahaman umat mengenai *bhavana* juga dapat bertambah apabila terdapat pembimbing. Selama ini, umat Vihara Tri Maha Dharma mendapatkan pengetahuan mengenai *bhavana* dari penceramah, baik *bhikkhu*, *samanera*, atau romo yang menyampaikan *dhammadesana*. Selain itu, pengurus vihara juga memberikan pengetahuan mengenai *bhavana*.

Pengetahuan tentang *bhavana* disampaikan pada saat *Dhammadesana*. Pengetahuan yang diberikan berupa cara melaksanakan *bhavana* serta manfaat

melaksanakan *bhavana*. Pembicara menekankan mengenai pentingnya *bhavana* agar umat dapat termotivasi untuk melakukan *bhavana* secara rutin di rumah. Selain itu, pengurus pernah mengadakan kegiatan khusus *bhavana* selama tiga bulan. Kegiatan ini sangat berkontribusi dalam peningkatan pemahaman umat mengenai *bhavana*. Objek yang diajarkan dalam kegiatan ini yaitu *anapanasati*.

Kegiatan ini kurang mendapatkan respon yang positif dari umat. Hal ini dikarenakan kurangnya antusias umat untuk melaksanakan *bhavana*. Kurangnya antusias umat dapat dilihat dari penurunan jumlah umat yang datang untuk mengikuti kegiatan tersebut. Pada saat kegiatan baru dilaksanakan, cukup banyak umat yang hadir, namun semakin hari terus mengalami penurunan. Oleh sebab itu kegiatan *bhavana* di Vihara Tri Maha Dharma tidak berjalan. Saat ini, kegiatan *bhavana* hanya dilakukan satu minggu sekali secara rutin pada saat puja bakti di vihara.

Berdasarkan hasil wawancara, tidak semua informan melaksanakan *bhavana* secara rutin. Pekerjaan serta aktivitas sehari-hari seseorang dapat mempengaruhi seberapa sering seseorang melaksanakan *bhavana*. Banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan telah menyita waktu yang cukup banyak sehingga seseorang tidak sempat untuk melaksanakan *bhavana*.

Namun, bagi seseorang yang dapat mengatur waktu dengan baik, *bhavana* tetap dapat dilakukan setiap hari. Waktu pelaksanaan *bhavana* di rumah dapat disesuaikan dengan aktivitas pribadi. Selain pada saat puja bakti di rumah, *bhavana* juga dapat dilaksanakan saat bangun tidur, dan sebelum tidur. *Bhavana* yang dilaksanakan pada saat bangun tidur memiliki beberapa keuntungan. Hal ini disebabkan karena keadaan pikiran masih segar pada pagi hari sehingga lebih efektif untuk melaksanakan *bhavana*. Pikiran yang masih segar dapat membuat pikiran lebih mudah fokus sehingga dapat

melaksanakan *bhavana* dalam waktu yang cukup lama. Selain itu, banyak pula umat yang melakukan *bhavana* sebelum tidur. Setelah sibuk melaksanakan aktivitas dan banyak berpikir selama satu hari penuh, pikiran dapat diistirahatkan dengan melaksanakan *bhavana*.

Metode yang paling sering digunakan oleh umat Vihara Tri Maha Dharma adalah *samatha bhavana*. *Samatha bhavana* bertujuan untuk memperoleh ketenangan batin. Metode ini dilaksanakan dengan cara mengamati salah satu dari empat puluh objek *samatha bhavana*. Objek yang paling sering digunakan adalah *anapanasati* dan *metta*. Selain itu, umat juga melakukan *vipassana bhavana* menggunakan objek *kayanupassana*.

Anapanasati merupakan perenungan terhadap pernapasan. Perenungan dilaksanakan dengan cara mengamati keluar masuk napas dengan penuh perhatian. Pernapasan merupakan objek yang paling sering digunakan. Hal ini dikarenakan napas merupakan suatu hal yang alami dirasakan oleh seluruh makhluk hidup, sehingga lebih mudah untuk diamati. Faktor lain yang menyebabkan objek ini sering digunakan karena kurangnya pemahaman umat mengenai objek yang lain. *Bhikkhu* dan romo yang memberikan *dharmadesana* juga lebih banyak menjelaskan mengenai *bhavana* menggunakan objek *anapanasati*.

Perenungan terhadap napas dilakukan dengan cara mengamati keluar masuk napas. Napas diamati dari hidung dengan merasakan udara yang masuk dan keluar. Hal ini sesuai dengan teori bahwa napas diamati dengan memperhatikan udara yang masuk dan keluar melalui hidung. Mengamati keluar masuknya napas dapat pula dilakukan sambil mengucapkan kata. Kata yang diucapkan yaitu "*Buddho*". Saat napas masuk mengucapkan '*Bud*' dan saat napas keluar mengucapkan '*Dho*'. Hal ini dapat memudahkan untuk mengamati napas.

Selain melaksanakan *bhavana* menggunakan objek *anapanasati*, umat Vihara Tri Maha Dharma juga melaksanakan *metta bhavana*. *Metta bhavana* merupakan *bhavana* dengan objek *metta* atau cinta kasih. Perenungan teradap cinta kasih dilakukan dengan cara memancarkan cinta kasih untuk seluruh makhluk. Hal ini dapat dilaksanakan dengan mendoakan semua makhluk. Memancarkan cinta kasih dapat dilakukan dengan mengucapkan kata-kata, “Semoga semua makhluk berbahagia, bebas dari marabahaya, bebas dari kesakitan”.

Umat Vihara Tri Maha Dharma juga melaksanakan *vipassana bhavana*. Pengetahuan mengenai *vipassana bhavana* yang diberikan di vihara peneliti amati saat observasi pada tanggal 17 Juli 2016. Pengetahuan ini diberikan oleh pengurus yang mengisi *dhammadesana* pada saat itu. Hal ini menambah wawasan umat mengenai *bhavana* sehingga umat dapat mempraktikkannya. Objek dalam *vipassana bhavana* yang dilakukan adalah dengan *bhavana* jalan sambil mengamati sensasi-sensasi yang dirasakan pada telapak kaki serta *bhavana* duduk mengamati kembang kempis perut. Selain itu, *bhavana* dilakukan dengan mengamati sensasi-sensasi yang terjadi pada tubuh. Apabila teras sakit, maka rasa sakit tersebut disadari dan diamati bahwa rasa sakit timbul, berlangsung, dan padam. Perhatian difokuskan pada bagian tubuh yang sakit. Rasa sakit pada bagian tubuh diamati terus hingga rasa sakit tersebut hilang.

Umat Vihara Tri Maha Dharma biasa melaksanakan *bhavana* dalam waktu yang relatif singkat yaitu antara 2-30 menit. Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selama melaksanakan *bhavana* di rumah, umat dapat menentukan lamanya waktu *bhavana* sesuai dengan keinginannya sendiri. Lamanya waktu dapat disesuaikan dengan aktivitas atau kondisi batin seseorang saat sedang melaksanakan *bhavana*. Namun pelaksanaan *bhavana* di vihara memiliki waktu yang

terbatas karena dilaksanakan secara serentak dan dipimpin oleh pemimpin puja bakti. Berdasarkan observasi yang dilakukan, *bhavana* di vihara hanya dilaksanakan selama 2-3 menit.

Waktu yang cukup singkat tersebut terjadi karena banyaknya hambatan yang dialami selama *bhavana*. Hambatan dalam *bhavana* dapat berupa gangguan fisik, batin, maupun situasi dan kondisi. Gangguan fisik yang dialami antara lain: pegal-pegal, kesemutan, dan mengantuk. Pegal-pegal dan kesemutan merupakan hal yang biasa terjadi pada *bhavana*. Hal ini dapat disebabkan karena tubuh berada dalam posisi yang sama terlalu lama. Posisi *bhavana* yang kurang tepat juga berpotensi untuk menyebabkan tubuh lebih cepat kesemutan.

Gangguan batin yang terjadi antara lain: tidak nyaman, gelisah, susah fokus, malas, pikiran kacau, dan suasana hati yang tidak baik. Rasa tidak nyaman muncul karena gangguan fisik yang dialami. Munculnya kesemutan dan pegal-pegal membuat meditator merasa tidak nyaman. Selanjutnya muncul perasaan gelisah karena ingin mengakhiri proses *bhavana* yang sedang dilakukan. Selain itu, rasa malas merupakan hambatan baik sebelum maupun saat melaksanakan *bhavana*. Rasa malas dapat menggagalkan niat seseorang untuk melaksanakan *bhavana* serta membuat ingin cepat mengakhiri *bhavana* yang sedang dilakukannya.

Bhavana merupakan aktivitas batin, sehingga pemusatan pikiran merupakan kunci dari *bhavana*. Pikiran sulit untuk dikendalikan, saat ingin fokus pada satu objek, pikiran kacau dan justru memikirkan hal lain diluar objek *bhavana*. Terkadang muncul pikiran kotor dan perbuatan-perbuatan buruk yang pernah kita lakukan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pikiran memang sangat sulit untuk dikendalikan. Lamanya waktu *bhavana* dan konsentrasi yang dicapai juga dipengaruhi oleh suasana hati seseorang. Apabila suasana

hati sedang baik, maka perasaan akan lebih santai dan mudah untuk berkonsentrasi, sebaliknya apabila sedang banyak masalah maka pikiran akan lebih sulit untuk berkonsentrasi. Hambatan berupa gangguan fisik dan batin dapat diatasi dengan kemauan dari diri sendiri. Meditator dapat mengingat bahwa dirinya sedang melaksanakan *bhavana* dan segera kembali pada objek.

Situasi dan kondisi yang tidak mendukung juga dapat menghambat jalannya *bhavana*, seperti: suasana yang gaduh, suhu panas, dan gigitan nyamuk. Suasana yang gaduh membuat pikiran sulit untuk berkonsentrasi. Pada pengamatan tanggal 7 Agustus 2016 saat puja bakti remaja terlihat bahwa suasana cukup gaduh karena banyak remaja yang mengobrol dan adanya kegiatan belajar bahasa mandarin di ruang dekat dhammasala sehingga suaranya terdengar cukup jelas dan mengganggu ketenangan. Selain itu, ketua vihara menuturkan bahwa pada saat *bhavana* belum sampai tiga menit timbul beberapa perilaku umat yang mengisyaratkan untuk segera mengakhiri *bhavana*. Isyarat dilakukan dengan membunyikan persendian tangan, membuat suara-suara atau batuk-batuk yang dipaksa seolah-olah sudah jenuh.

Selanjutnya suhu yang panas juga membuat malas untuk melaksanakan *bhavana*. Cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memasang kipas angin atau menghidupkan AC agar suhu ruangan menjadi nyaman. Melaksanakan *bhavana* di malam hari memungkinkan untuk mengalami gangguan berupa gigitan nyamuk. Hal ini dapat diatasi dengan memakai *lotion* anti nyamuk dan sebagainya untuk menghalau datangnya nyamuk yang dapat mengganggu jalannya *bhavana*.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat makna *bhavana* yang beragam bagi umat Vihara Tri Maha Dharma. Makna tersebut antara lain: ketenangan batin, menyejukkan hati, mengikis kekotoran batin,

menyenangkan, biasa saja, tidak menyenangkan, dan membosankan. *Bhavana* diartikan sebagai ketenangan batin mengingat manfaat yang dirasakan setelah melaksanakan *bhavana* adalah memperoleh ketenangan batin. Ketenangan batin diperoleh setelah melaksanakan *samatha bhavana* dan memperoleh pandangan terang setelah melaksanakan *vipassana bhavana*. Umat Vihara Tri Maha Dharma lebih banyak melakukan *bhavana* menggunakan metode *samatha* dibandingkan dengan *vipassana* sehingga dapat menjelaskan sebab umat mengartikan *bhavana* sebagai ketenangan batin.

Seseorang yang melaksanakan *bhavana* akan membuat hatinya sejuk. Hal ini disebabkan karena diperolehnya pengendalian diri yang baik sehingga seseorang menjadi individu yang lebih baik. Pikiran yang terkendali membuat seseorang dapat mengendalikan emosi dan amarah yang muncul sehingga hati terasa sejuk. Seseorang yang berperilaku baik akan disenangi oleh banyak orang dan tidak memiliki banyak masalah yang muncul sehingga hidup terasa lebih damai dan sejuk. Selain itu, *bhavana* diartikan dengan mengikis kekotoran batin. Pernyataan ini sesuai dengan tujuan dari *bhavana* yaitu mengendapkan serta mengikis kekotoran batin karena *bhavana* merupakan cara untuk mengolah dan meningkatkan kualitas batin.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat umat yang menyenangi *bhavana* dan tidak. Ada pula yang menganggap *bhavana* adalah suatu hal yang biasa saja. Menyenangkan atau tidaknya *bhavana* berhubungan dengan pengalaman *bhavana* dari pengalaman masing-masing, namun hal ini dipengaruhi dengan niat dari sendiri untuk melaksanakan *bhavana*. *Bhavana* terasa menyenangkan apabila seseorang mengerti arti penting serta merasakan manfaat dari *bhavana*. Bagi seseorang yang kurang memiliki pemahaman maka akan menganggap *bhavana* sebagai suatu hal yang biasa saja bahkan tidak menyenangkan. *Bhavana* bukan merupakan hal yang mudah bagi seseorang yang

baru melaksanakannya. Diperlukan ketekunan dan kesabaran untuk mengaasi hambatan selama ingin memfokuskan pikiran karena pada dasarnya pikiran memang sulit untuk dikendalikan. Banyaknya hambatan yang dialami pada saat seseorang mencoba untuk melaksanakan *bhavana* membuat *bhavana* terasa tidak menyenangkan dan membosankan.

Pada menit-menit awal *bhavana* memang tubuh dan pikiran sedang dalam kondisi yang tidak nyaman, namun apabila sabar dan terus berusaha maka semakin lama baru timbul perasaan nyaman dan menyenangkan. Melakukan *bhavana* dalam waktu singkat saja akan menimbulkan pemikiran bahwa *bhavana* adalah hal yang tidak menyenangkan karena memang pada awalnya sulit dan banyak hambatan. Setelah sabar dan tetap fokus pada objek barulah kemudian *bhavana* terasa menyenangkan karena manfaat dari *bhavana* telah dirasakan.

Melaksanakan *bhavana* dengan baik dan rutin akan menghasilkan manfaat yang besar. Berdasarkan hasil penelitian, manfaat yang dirasakan setelah melaksanakan *bhavana* antara lain: lebih mudah fokus, pikiran menjadi tenang, menjaga kesehatan, dan emosi dapat terkontrol dengan baik. Pelaksanaan *bhavana* secara rutin akan membuat meditator terbiasa untuk fokus mengamati satu objek saja sehingga dalam *bhavana* selanjutnya akan lebih mudah untuk fokus. Hal ini tidak hanya terjadi saat *bhavana*, namun dapat pula dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Melaksanakan *bhavana* sebelum belajar akan membuat siswa lebih fokus dalam belajar. Hal ini akan mengakibatkan siswa untuk lebih cepat mengerti tentang materi yang dipelajarinya. Materi dapat dimengerti dengan mudah baik yang diberikan oleh guru maupun yang dipelajarinya sendiri.

Pikiran setelah melaksanakan *bhavana* akan menjadi lebih tenang, hal ini sesuai dengan teori bahwa melaksanakan *samatha bhavana* akan mendapatkan ketenangan batin. Pikiran yang terkonsentrasi dapat mengendapkan pikiran-pikiran kacau yang ada sehingga batin menjadi lebih tenang. Melaksanakan *vipassana bhavana* menggunakan objek *kayanupassana* dapat menjaga kesehatan meditator. Mengamati proses yang terjadi dalam tubuh akan melancarkan peredaran darah sehingga membuat tubuh lebih sehat. Selain itu, setelah *bhavana* tubuh terasa lebih segar dan rileks.

Bhavana yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dapat memberikan manfaat berupa pengendalian diri yang baik. pengendalian diri diperoleh dari latihan pengendalian pikiran yang dilakukan selama *bhavana*. Pikiran yang kacau akan dikendalikan dan diarahkan pada satu objek saja. Kemudian, seseorang yang sering melakukan *bhavana* akan lebih terlatih untuk mengendalikan pikirannya. Pikiran merupakan pelopor bagi tindakan selanjutnya, baik ucapan maupun badan jasmani. Apabila muncul pikiran buruk, maka dapat dengan cepat dikendalikan dan dihentikan sehingga tidak memicu perbuatan lainnya melalui ucapan maupun badan jasmani.

Memiliki pengendalian pikiran yang baik akan membuat seseorang memiliki pengendalian dalam setiap perbuatannya. Emosi dapat ditekan sehingga seseorang menjadi lebih sabar dan tidak terbawa emosi. Seseorang akan menyadari pikiran apa yang muncul dan dengan cepat mengendalikannya karena telah terbiasa untuk melatih pikiran pada saat *bhavana*.

Manfaat dalam *bhavana* dapat dirasakan setelah seseorang melaksanakan secara rutin dan sungguh-sungguh. Waktu dan keseriusan dalam melaksanakan *bhavana* juga mempengaruhi hasil yang dicapai dalam melaksanakan *bhavana*. Apabila *bhavana* hanya

dilakukan dalam waktu yang singkat, maka tidak akan menghasilkan dampak yang signifikan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang berhubungan dengan fokus penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah rata-rata umat Vihara Tri Maha Dharma jarang melaksanakan *bhavana* karena kurangnya waktu serta pengetahuan yang dimiliki mengenai *bhavana*.

Umat Vihara Tri Maha Dharma memaknai *bhavana* sebagai suatu cara yang menyenangkan untuk melatih pikiran sehingga hati menjadi sejuk, tenang, dan kekotoran batin dapat terkikis. Meskipun demikian, ada pula yang memaknai *bhavana* sebagai suatu hal yang biasa saja dan cenderung membosankan serta tidak menyenangkan.

Manfaat melaksanakan *bhavana* bagi umat Vihara Tri Maha Dharma antara lain: lebih mudah fokus, pikiran menjadi tenang, menjaga kesehatan, dan emosi dapat terkontrol dengan baik. Namun manfaat tersebut dapat dirasakan apabila seseorang melaksanakan *bhavana* dengan sungguh-sungguh. *Bhavana* tidak memberikan manfaat bagi seseorang yang tidak melaksanakan dengan baik.

SARAN

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan kesimpulan implikasi penelitian ini antara lain: (a) Pengurus dengan didukung oleh umat hendaknya membantu seluruh umat untuk meningkatkan kualitas batin dengan mengadakan kegiatan *bhavana* dan memberikan pengetahuan tentang *bhavana* dengan melibatkan pembimbing.

(b) Diperlukan niat dari dalam diri untuk mempelajari dan mempraktikkan *bhavana* dengan sungguh-sungguh sesuai dengan yang diajarkan oleh Buddha. (c) *Bhavana* hendaknya dilaksanakan dengan rutin dalam jangka waktu konsentrasi yang cukup lama agar dapat memberikan manfaat yang optimal. Manfaat *bhavana* tidak hanya dirasakan dalam kehidupan ini namun juga dalam kehidupan yang akan datang hingga menuntun pada pencapaian *Nibbana*.

DAFTAR PUSTAKA

- Buddhagosacariya. 2004. *Mahasatipathana Sutta, Girimananda Sutta, Rahulavada Sutta*. Diterjemahkan oleh Goey Tek Jong. *Shamadi (Pencerahan Agung)*. Jakarta: Sri Manggala.
- Hasbiansyah. 2008. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. Jakarta: Dikti.
- Jotalankara. 2013. *The Basic Teaching of Theravada Buddhism (Ajaran-Ajaran Dasar Buddhisme)*. Diterjemahkan oleh Jani Tandi Wiharja. Jakarta: Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.
- Mahavirothavaro. 2009. *Meditasi 2*. Jakarta: Yanwreko Wahana Karya.
- Miles dan Huberman. 1984. *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*. California: SAGE Publications Inc.
- Sikkhananda. 2015. *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*. Tangerang: Benteng Satipatthana Tangerang.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.