

## Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta

Andy Tri Wijaya, Ngadat, Urip Widodo Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden  
Wijaya Stabn.radenwijaya@gmail.com

### ABSTRAK

Andy Tri Wijaya 2019, Potret Pelaksanaan Meditasi Dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan bagaimana potret atau gambaran dari pelaksanaan meditasi di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta dan dampaknya pada perubahan perilaku masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang mampu memberikan gambaran realitas sosial sebagaimana adanya dan relatif utuh. Peneliti melakukan rangkaian kegiatan untuk memperoleh data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka yang bersifat apa adanya tanpa ada perubahan dalam kondisi tertentu yang hasilnya lebih menekankan makna. Peneliti menggunakan metode penelitian deskripsi kualitatif untuk mengeksplor fenomena proses pembentukan maupun perubahan karakter peserta dalam mengikuti pelatihan meditasi. Hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa meditasi menjadi salah satu kegiatan rutin di Vihara Karangdjati yang diikuti masyarakat secara umum. Dampak pada perubahan masyarakat Vihara Karangdjati selain adanya penambahan jumlah umat Buddha secara spiritual, terdapat perubahan cara dan sikap hidup yang lebih baik yang ditunjukkan dengan ekspresi gaya hidup yang lebih terbuka dalam menerima setiap fenomena yang terjadi.

**Kata kunci:** *potret, meditasi, dampak dan perilaku.*

### ABSTRACT

Andy Tri Wijaya 2019, *Portrait of Meditation Implementation and Its Impact on Changing Behavior of Karangdjati Vihara Community in Sleman Regency, Yogyakarta*

*This study is to describe how the portrait or illustration of the implementation of meditation in Karangdjati Vihara, Yogyakarta Sleman Regency and its impact on the behavior change of Karangdjati Vihara Yogyakarta regency. This study uses a qualitative method with a descriptive approach that is able to provide a picture of social reality as it is and is relatively intact. Researchers conduct a series of activities to obtain data in the form of words, images, and not numbers that are as they are without any changes in certain conditions whose results emphasize more meaning. Researchers used qualitative descriptive research methods to explore the phenomena of the formation process and changes in the character of participants in attending the meditation training. The results of the analysis and discussion in this study can be concluded that meditation is one of the routine activities in Karangdjati Vihara which is participated by the general public. The impact on the change of Karangdjati Vihara community besides an increase in the number of Buddhists spiritually, there is a change*

*in the way and a better attitude of life that is indicated by a more open lifestyle expression in accepting every phenomenon that occurs.*

**Keywords:** *portrait, meditation, impact and behavior.*

## Pendahuluan

Masyarakat umat Buddha terdiri dari para viharawan (*pabbajitta*) dan perumah tangga (*gharavassa*). Para viharawan adalah mereka yang telah meninggalkan keduniawian dan tinggal di vihara untuk melaksanakan ajaran Buddha secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan umat awam atau perumah tangga adalah umat Buddha yang tinggal dengan keluarga dan bekerja dalam masyarakat (<http://samaggi.phala.or.id>, umat-buddha-sejati), untuk melaksanakan ajaran Buddha, masyarakat umat Buddha melakukan tiga perbuatan kebajikan, ketiga kebajikan tersebut tidak dapat dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya.

Kebajikan yang pertama adalah kerelaan (*dana*). Sikkhananda menjelaskan bahwa dalam kisah *Visākhā* yang menceritakan tentang manfaat dari melaksanakan *dana* dapat menjadi landasan bagi tercapainya pencerahan (*Magga*, *Phala*, dan *Nibbāna*) (Sikkhānanda, 2013: 36). Kebajikan yang kedua adalah kemoralan (*sila*). *Sila* merupakan perhiasan terindah, tidak seperti perhiasan biasa yang harus disesuaikan dengan umur pemakainya dan tempat penggunaannya (Sikkhānanda, 2012: 9). *Sila* lebih menekankan pada tata tertib dan etika yang harus dilakukan oleh seseorang.

Meditasi (*samadhi*) merupakan suatu bentuk latihan spiritual bagi umat Buddha, dimana diketahui bahwa hakikat dari kehidupan ini adalah penderitaan karena segala sesuatu akan selalu mengalami perubahan dan tidak dapat dipertahankan. Namun, sayangnya sebagai manusia menjadi larut dalam perubahan itu dan tidak menyadari bahwa sesungguhnya ada jalan untuk memutuskan penderitaan (Sanasena Seng Hansen, 2008: 34). Melihat pengertian tersebut dapat dikatakan

bahwa meditasi memiliki peran yang sangat penting untuk dilakukan oleh masyarakat umat buddha. Ketiga kebajikan tersebut menjadi landasan masyarakat umat buddha agar dapat melaksanakan ajaran kebenaran dari Buddha dan mencapai tujuan akhir dari ajaran Buddha.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bulan Februari 2019 di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta, terdapat beberapa umat Buddha di lingkungan Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta yang kurang memahami dalam mempraktikkan kemoralan atau *Pancasila Buddhis*, sebagai salah satu contohnya, sering ditemukan pembicaraan tidak benar atau ucapan kasar yang dapat menimbulkan suasana tidak baik maupun kesalahpahaman. Begitu pula berdasarkan tanya jawab singkat dengan beberapa umat Buddha Vihara Karangdjati Yogyakarta, ditemukan kurangnya intensitas dalam menjalankan meditasi yang dilaksanakan umat Vihara Karangdjati Yogyakarta dalam kehidupannya sehari-hari dikarenakan minimnya pengetahuan tentang manfaat dari meditasi dan tuntutan dari kesibukan bekerja, sehingga menimbulkan kemalasan karena rasa capek setelah seharian bekerja. Selain itu peneliti menemukan bahwa beberapa masyarakat umat Buddha di Vihara Karangdjati Yogyakarta kurang berminat mengikuti pelatihan meditasi yang diadakan di lingkungan Vihara Karangdjati Yogyakarta. Selanjutnya masalah yang ditemukan dalam observasi peneliti adalah masih kurangnya kesadaran dan rutinitas dalam menjalankan *puja bakti* yang dilaksanakan setiap minggunya. Melihat kondisi-kondisi yang ada di lingkungan masyarakat umat Buddha Vihara Karangdjati Yogyakarta maka diadakan pelatihan meditasi yang dilaksanakan secara rutin oleh para penyuluh

Agama Buddha. Melalui pelatihan meditasi tersebut diharapkan akan berdampak pada kesadaran masyarakat umat Buddha di Vihara Karangdjati Yogyakarta dalam melaksanakan dan meningkatkan keyakinan pada Buddha Dhamma sehingga memiliki semangat (*viriya*) dalam kebijakan-kebijakan sehingga mampu mengendalikan diri sendiri agar tidak menimbulkan penderitaan bagi diri sendiri maupun pihak lain.

Berdasarkan pada hasil observasi dengan kondisi yang ada, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “bagaimana Potret pelaksanaan Meditasi dan dampaknya pada perubahan perilaku masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Pengertian potret dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:891) diartikan gambar yang dibuat dengan kamera atau alat fotografi. Selain itu, potret adalah gambaran atau lukisan (dalam bentuk paparan). Potret yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kejadian atau fakta, fenomena, keadaan, situasi dan aktifitas yang terjadi saat penelitian berlangsung dengan menyuguhkan apa yang sedang terjadi dalam pelatihan meditasi yang dilaksanakan di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengaruh sesuatu yang menimbulkan akibat, benturan, benturan yang cukup hebat sehingga menimbulkan perubahan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008: 234). Dampak adalah pengaruh daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang, sedangkan istilah pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi (Waralah, 2008: 12). Berdasarkan penjabaran diatas peneliti menyimpulkan bahwa dampak adalah segala sesuatu yang timbul akibat adanya suatu kejadian yang ada didalam masyarakat sehingga menghasilkan

perubahan, dimana perubahan itu dapat menghasilkan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif terhadap kelangsungan hidup.

Dampak positif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya. Sedangkan positif adalah pasti atau tegas dan nyata dari suatu pikiran terutama memperhatikan hal-hal yang baik. positif adalah suasana jiwa yang mengutamakan kegiatan kreatif dari pada kegiatan yang menjemukan, kegembiraan dari pada kesedihan, optimisme dari pada pesimisme. Positif adalah keadaan jiwa seseorang yang dipertahankan melalui usaha-usaha yang sadar bila sesuatu terjadi pada dirinya supaya tidak membelokkan fokus mental seseorang kepada yang negatif. Bagi orang yang berpikiran positif mengetahui bahwa dirinya sudah berpikir buruk maka ia akan segera memulihkan dirinya. Jadi dapat disimpulkan pengertian dampak positif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang baik (Waralah, 2008: 13).

Dampak negatif adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat negatif. Dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya. Berdasarkan beberapa penelitian ilmiah disimpulkan bahwa dampak negatif adalah pengaruh buruk yang lebih besar dibandingkan dengan dampak positifnya. Jadi dapat disimpulkan pengertian dampak negatif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang buruk dan menimbulkan akibat tertentu (Waralah, 2008 : 14 ).

Meditasi atau *Samadhi* berarti pemusatan pikiran atau konsentrasi pada

suatu objek. Kitab komentar *Tipitaka* mendefinisikan meditasi adalah pemusatan pikiran dan faktor-faktor mental secara benar, seimbang pada suatu objek. Ciri utama pikiran terkonsentrasi adalah penuh perhatian yang tidak terputus pada suatu objek dan ketenangan fungsi mental yang konsekuen (Sikkhananda, 2013: 21). Dalam agama Buddha, *samadhi* dan meditasi adalah sama, sinonim, tidak ada perbedaan. *Samadhi* disebut juga *bhavana* yang berasal dari kata kerja *bhu* dan *bhavati* yang artinya sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan, terbuka dan perkembangan. Bagi sarjana Barat kata *samadhi* biasa saja dan bukan sinonim kata meditasi, akan tetapi dalam agama Budha *samadhi* adalah persamaan dari kata meditasi ([http: samaggi-phala. or.id, naskah-dhamma, meditasi-buddhis](http://samaggi-phala.or.id, naskah-dhamma, meditasi-buddhis)).

Perkembangan dalam pandangan terang (*vipassana bhavana*) atau perkembangan dalam kecerdasan atau kebijaksanaan (*patta bhavana*) yaitu meditasi untuk mencapai pandangan terang tingkat tinggi (*lokuttara* atau diatas duniawi) dengan ini seseorang dapat melihat berbagai fenomena dengan apa adanya (dalam hakikat yang sebenarnya), tujuannya untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu dicengkram oleh derita (*dukkha*) hingga akhirnya bisa menembus *annata* (tanpa aku atau diri) yaitu *Nibbana*. (Sikkhānanda, 2013: 25).

Meditasi diterangkan dalam *sutta-sutta* sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek dalam arti kata yang luas, diartikan sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran yang bersatu dan tidak dapat dipisahkan sama sekali dengan unsur-unsur kesadaran. *Samadhi* yang benar adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Sedangkan *samadhi* yang salah adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menimbulkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang

tidak baik ([http: samaggi-phala.or.id, naskah-dhamma, meditasi-buddhis](http://samaggi-phala.or.id, naskah-dhamma, meditasi-buddhis)).

Meditasi memiliki dua jenis metode dengan tujuannya masing-masing, yaitu: *Samatha bhavana* dengan tujuan untuk mendapatkan ketenangan batin, meditasi tingkat awal (*lokiya* atau duniawi) untuk mencapai ketenangan batin melalui pemusatan pikiran pada sebuah objek. *Vipassana bhavana* yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang tingkat tinggi (*lokuttara* atau diatas duniawi) dengan ini seseorang dapat melihat berbagai fenomena dengan apa adanya (dalam hakikat yang sebenarnya), tujuannya untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu dicengkram oleh derita (*dukkha*) hingga akhirnya bisa menembus *annata* (tanpa aku atau diri) yaitu *Nibbana*. Selain itu meditasi juga memiliki tujuan agar pelakunya mampu membersihkan serta memutus roda keserakahan, kebodohan dan penderitaan yang berlangsung dalam siklus yang terus berputar (Petikan *Anguttara Nikaya* 2, 2008: 28), dimana pelaku meditasi telah berhasil mematahkan 10 belenggu kehidupan.

Pandangan sesat tentang adanya diri “aku” (*sakkayaditthi*) Keragu-raguan terhadap Tri ratna (*vicikiccha*), Kepercayaan akan tahayul (*silbata-paramasa*), Nafsu indria (*kamaraga*), Keinginan jahat (*patigha* atau *vyapada*), Keinginan lahir di alam berwujud (*rupa-raga*), Keinginan lahir tak berwujud (*arupa-araga*), Kesombongan (*mana*), Kegelisahan (*uddhacca*), dan Ketidak tahuan (*avijja* atau *awidya*) (Sikkhananda, 2013: 161-164).

Selain tujuan diatas terdapat pula tujuan praktis atau keuntungan yang didapat dari meditasi, seperti salah satu contohnya dengan melaksanakan latihan meditasi cinta kasih (*metta bhavana*), yaitu: Tidur dengan nyenyak, tidak gelisah., Bangun tidur dengan segar., Tidak akan bermimpi buruk, Disayangi oleh sesama manusia, Disayangi oleh semua makhluk, Dilindungi para dewa, Tidak akan dilukai oleh api, racun, dan senjata, Mudah memusatkan

pikiran, Memiliki wajah yang tenang dan berseri-seri (segar), Meninggal dengan tenang, dan Terlahir di alam bahagia. (<http://samaggi-phala.or.id>, *naskah-dhamma, meditasi-buddhis*).

Tujuan terakhir samadhi adalah sama dengan tujuan akhir dari *Buddha Dhamma* (Ajaran Buddha), yaitu untuk mencapai *nirwana* atau *nibbhana*, diluar bentuk-bentuk pengalaman manusia biasa. *Nirvana* atau *nibbhana* tidak banyak dibicarakan sebelum *mendapat* kemajuan untuk mencapainya sendiri, sebagai suatu jalan yang langsung diluar pemikiran logika dan rasa pencerapan. Akan tetapi dalam agama Buddha lebih banyak mengarahkan pembelajaran pada tiga macam hal yang lebih penting, langsung, nyata, dan dapat dibuktikan kebenarannya berdasarkan pengalaman. Pertama adalah pemeliharaan serta bertambahnya dan berkembangnya perasaan-perasaan yang positif dan mulia, seperti: cinta kasih, kasih sayang, kesucian batin, keseimbangan, dan perasaan simpati pada orang lain. Kedua adalah melenyapkan kebodohan, kebencian, kegelapan batin, kesombongan, nafsu-nafsu, dan semua perasaan negatif (buruk). Lenyapnya seluruh penderitaan adalah tujuan pertama dari meditasi, maka pencapaian perasaan yang positif adalah tujuan yang kedua, dan tujuan yang ketiga adalah pemusatan pikiran (konsentrasi) dan pandangan terang, serta kebebasan atau tidak terikat. (Petikan *Anguttara Nikaya* 2, 2008: 65).

Waktu untuk melaksanakan latihan meditasi dapat ditentukan sendiri. Sesungguhnya setiap waktu adalah baik, namun biasanya orang beranggapan bahwa waktu terbaik bermeditasi adalah pagi hari antara jam 04.00 sampai dengan jam 07.00, atau sore hari antara jam 17.00 sampai dengan jam 22.00. Seseorang yang sudah menentukan waktu bermeditasi, disarankan untuk menggunakan waktu tersebut dengan sebaik-baiknya (Petikan *Anguttara Nikaya* 2, 2008: 62).

Syarat utama seseorang yang ingin melakukan meditasi secara intensif adalah

harus ada seorang guru pembimbing meditasi yang mampu memberikan tuntunan dalam tahap-tahap pelatihan meditasi. Untuk hasil meditasi yang baik, sebaiknya diawali dengan melaksanakan latihan dasar dalam kemoralan atau sering disebut *pancasila buddhis* dilanjutkan dengan *puja bhakti* atau membaca *paritta* suci. Berikut ini adalah alasan mengapa sebelum latihan meditasi dimulai diharuskan mempraktikkan *pancasila* atau kemoralan dan dilanjutkan dengan membaca *paritta* suci yaitu:

1. Berpedoman kepada ajaran Buddha bahwa “meditasi akan cepat berkembang dan maju jika didasari oleh *sila*, jika meditasi tidak didasari oleh *sila*, maka ia akan sulit berkembang”, dengan mengucapkan *sila* seseorang telah mengucapkan janji atau tekad, hal ini dipandang sebagai dasar dari praktik *sila* atau kemoralan.
2. Dengan memusatkan perhatian pada *paritta* suci secara perlahan pikiran dilatih berkonsentrasi pada suatu objek yang mudah di”genggam” sehingga mudah menjadi tenang.
3. *Paritta* suci memiliki kekuatan untuk melindungi dari gangguan, serta manfaat lainnya asalkan seseorang memiliki *saddhā*, *sila*, dan *sati* (keyakinan, perilaku yang baik, dan perhatian/konsentrasi) pada saat memanjatkan *paritta* suci tersebut. Dalam suatu cerita pada jaman Sang Buddha ketika para bikkhu berlatih meditasi dihutan dan diganggu makhluk *peta* (setan) sehingga mereka sulit berkonsentrasi, mereka kembali ke vihara dan mengadukannya kepada Sang Buddha, kemudian dianjurkan memanjatkan *paritta* suci (*karaniya metta sutta* atau sutra kasih sayang), dan makhluk *peta* tersebut tidak mengganggu lagi sehingga para bikkhu tersebut berhasil mencapai tingkat kesucian tertinggi atau *arahat*. Syarat lainnya adalah menggunakan pakaian bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar, nyaman, dan sebaiknya tidak menggunakan aksesoris atau berhias secara berlebihan

karena tidak mendukung meditasi dan malah sebaliknya (Sikkhananda, 2013: 41-45).

Sepuluh *palibodha* ini, sembilan gangguan (kecuali gangguan kemampuan batin), merupakan gangguan meditasi bagi pemula. Gangguan ini merupakan gangguan umum, dan dapat diatasi jika pelaku meditasi dapat mengendalikan pikiran kita dengan baik dan terkendali. Bagi orang yang baru melatih meditasi (pemula/awal) sebaiknya dalam bermeditasi harus ada guru pembimbing (<http://samaggiphala.or.id/naskahdhamma/bhavana-pengertian-faedah-dan-caramelaksanakan>).

Rintangan batin (*nivarana*) bermeditasi lebih sulit dihindarkan, diendapkan atau dilenyapkan dari pada *palibodha* karena umumnya telah ada dalam batin setiap orang. Berikut adalah lima rintangan batin (*panca nivarana*):

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmojo, 2010). Perilaku merupakan fungsi karakteristik individu dan lingkungannya. Karakteristik individu meliputi berbagai variabel seperti motif, nilai-nilai, sifat, keperibadian, dan sikap yang saling berinteraksi satu sama lain dan kemudian berinteraksi pula dengan faktor-faktor lingkungan dalam menentukan perilaku. Faktor lingkungan memiliki kekuatan besar dalam menentukan perilaku, bahkan kekuatannya lebih besar daripada karakteristik individu (Azwar, 2010).

Perilaku manusia (*human behavior*) merupakan reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun bersifat kompleks. Pada manusia khususnya dan pada berbagai spesies hewan umumnya memang terdapat bentuk-bentuk perilaku *instinktif* (*species-specific behavior*) yang didasari oleh naluri untuk mempertahankan kehidupan. Perilaku manusia merupakan hasil dari pada segala macam pengalaman serta interaksi

manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan (Kesmas, <http://jurnalkesmas.ui.ac.id>). Penelitian ini akan membahas tentang perilaku dalam sudut pandang ajaran Buddha, dimana peneliti melakukan observasi tentang perilaku berdasarkan kemoralan (*sila*) yang diterapkan dalam ajaran Buddha

Sila memiliki dasar pemikiran cinta kasih universal dan belas kasih terhadap semua makhluk hidup, dan juga menjadi dasar dari ajaran Buddha, karena itu sangat disesalkan bahwa cita-cita serta pemikiran yang luhur ini sering dilupakan oleh banyak ilmuwan (penulis) yang hanya menulis tentang agama Buddha yang berhubungan dengan filsafat dan metafisika yang tinggi. (Dhamma-Sari, 1999: 58).

Pancasila berasal dari dua kata yaitu *panca* dan *sila*. *Panca* berarti lima sedangkan *sila* berarti sifat alami, adat kebiasaan, praktek moral, kode dari kemoralan. Sehingga pancasila adalah lima adat kebiasaan atau praktek moral dalam agama *Buddha* dan merupakan latihan moral tahap awal dari seseorang yang akan memasuki kehidupan beragama *Buddha*. Apabila sila ini dilaksanakan dengan baik akan membawa kehidupan surga, baik sebagai manusia atau sebagai dewata. (Tim Penyusun, 2003: 27).

Sang Buddha bersabda bahwa Barang siapa sempurna dalam sila dan mempunyai pandangan terang, teguh dalam dhamma, selalu berbicara benar dan memenuhi segala kewajibannya, maka semua orang akan mencintainya (Dhammapada, 2005 XVI: 95).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pancasila merupakan dasar utama atau landasan dalam ajaran agama Buddha. Pelaksanaan aturan moralitas *Buddhis* bagi umat awan bertujuan untuk memperoleh kedamaian dan ketenangan bagi diri sendiri maupun orang lain. *Sila* adalah langkah terpenting dalam menjalani kehidupan untuk mencapai peningkatan batin yang luhur. Pancasila dalam agama *Buddha* (Rashid, 1997:31).

Tujuan dari pelaksanaan *sila* kelima ini adalah untuk melatih kesadaran kita terhadap segala hal yang dapat memperlemah pengendalian diri dan kewaspadaan. Dengan mengontrol pikiran dengan benar, dan selalu waspada terhadap segala tindakan yang kita perbuat. Jadi, waspadalah terhadap semua tindakan yang akan kita perbuat.

Penelitian yang akan peneliti lakukan saat ini adalah mengenai potret atau gambaran secara nyata tentang pelaksanaan meditasi beserta dampaknya pada perubahan perilaku masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Peneliti juga menemukan permasalahan dalam kurangnya intensitas masyarakat umat Buddha Vihara Karangdjati Yogyakarta dalam bermeditasi di kehidupan sehari-hari, dikarenakan minimnya pengetahuan mengenai manfaat dari melaksanakan meditasi. Hal ini terlihat ketika melaksanakan meditasi hanya asal-asalan atau hanya sebagai salah satu bagian dari proses *puja bhakti* tanpa adanya kesungguhan dalam bermeditasi. Maka dari itu dengan diadakannya pelatihan meditasi yang terorganisir diharapkan masyarakat umat Buddha Vihara Karangdjati mempunyai semangat untuk menjalankan ajaran Buddha dan menerapkan perilaku berdasarkan pancasila Buddhis dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan latihan pengendalian perilaku jasmani maupun ucapan, agar tidak menimbulkan penderitaan bagi diri sendiri maupun pihak lain, karena dengan perilaku yang didasari dengan *pancasila Buddhis* tersebut akan berdampak pada kesadaran masyarakat umat buddha dalam melaksanakan dan meningkatkan keyakinan pada Buddha Dhamma. Sedangkan masyarakat umat Buddha yang memiliki kesadaran dan keyakinan pada Buddha Dhamma akan memiliki *viriya* (semangat) dan kebijakan-kebijakan sehingga mampu menjadi seorang pemimpin untuk dirinya sendiri, keluarga, dan masyarakat.

## Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, (Creswell, 2009: 8) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks, serta alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti. Sedangkan menurut (Moleong, 2012: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian contohnya: perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain sebagainya secara holistik, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata maupun bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Bentuk penelitian ini akan mampu mengungkapkan berbagai informasi kualitatif dengan deskriptif yang mampu memberikan gambaran realitas sosial sebagaimana adanya dan relatif utuh. Adapun ciri-ciri khas metode deskriptif menurut (Prastowo, 2014: 189) adalah sebagai berikut:

- a. Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada masa sekarang, atau masalah-masalah yang aktual.
- b. Data yang dikumpulkan mula-mula disusun, dijelaskan, kemudian dianalisis (karena itu, metode ini sering disebut pula metode analitis).

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian deskriptif kualitatif yaitu rangkaian kegiatan untuk memperoleh data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka yang bersifat apa adanya tanpa ada perubahan dalam kondisi tertentu yang hasilnya lebih menekankan makna. Di sini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif karena penelitian ini mengeksplor fenomena proses pembentukan maupun perubahan karakter peserta dalam mengikuti pelatihan meditasi.

Penelitian ini mengambil lokasi di Kabupaten Sleman Yogyakarta, tepatnya di Vihara Karangdjati di Jalan Monjali Kabupaten Sleman Yogyakarta dikarenakan lokasi ini terdapat kegiatan meditasi dan mempunyai jadwal secara tetap.

Sugiyono, 2010: 216 mengemukakan bahwa sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai nara sumber, atau partisipan, informan, teman dan guru dalam penelitian. Selain itu, sampel juga bukan disebut sampel statistik, tetapi sampel teoritis, karena tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menghasilkan teori. Peneliti memilih peserta pelatihan meditasi sebagai sampel karena selain sebagai peserta pelatihan meditasi juga sebagai bagian masyarakat umat Buddha di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta dimana peserta pelatihan meditasi ini benar-benar mengetahui dan memiliki kompetensi dengan topik penelitian yang akan diteliti (Nanang, Martono, 2015: 81). Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sampling purposif, dimana teknik ini mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria-kriteria tertentu yang dibuat peneliti berdasarkan tujuan peneliti.

Subjek yang bertindak dalam penelitian ini adalah para peserta pelatihan meditasi yang merupakan masyarakat umat Buddha di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Objek adalah keseluruhan gejala yang ada di sekitar kehidupan manusia (Ratna, 2010: 12). Jika dilihat dari sumbernya, dalam penelitian kualitatif menurut Spradley dalam (Prastowo, 2014: 199) disebut dengan *social situation* atau situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen yaitu: tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis.

Menurut Patton (dalam Alsa, 2007) metode pengumpulan data penelitian kualitatif ada tiga macam yaitu *in-depth interview*, observasi langsung dan dokumen tertulis. *Indepth interview* adalah wawancara mendalam yang dalam

prosesnya menggunakan pertanyaan yang *open-ended*. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan dan pengetahuan. Observasi sendiri adalah melakukan pengamatan sedangkan dokumen biasanya berupa material yang tertulis dan yang tersimpan.

Keabsahan data sangat mendukung dalam menentukan hasil akhir penelitian. Teknik penelitian untuk memeriksa keabsahan data, yaitu dengan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi menurut (Mantja, 2007: 84) dapat juga digunakan untuk memantapkan konsistensi metode silang, seperti pengamatan dan wawancara dengan beberapa atau penggunaan metode yang sama, seperti wawancara dengan informan. Kredibilitas (validitas) analisis lapangan dapat juga diperbaiki melalui triangulasi, Triangulasi merupakan teknik dalam pemeriksaan keabsahan data.

Teknik triangulasi lebih mengutamakan efektivitas proses dan hasil yang diinginkan. Triangulasi dapat dilakukan dengan menguji pemahaman penelitian dengan pemahaman informan tentang hal-hal yang diinformasikan informan dengan peneliti (Bugin, 2012: 203-204).

Menurut (Sugiyono, 2009: 334-335), analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009: 336) mengemukakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu.



Analisis data selama di lapangan model Miles and Huberman dalam (Sugiyono, 2016: 334) mengemukakan langkah-langkah analisis data ditempuh dalam analisis data menurut (Miles dan Huberman) dalam (Sugiyono, 2016: 336-337), yaitu melalui data *reduction* (Reduksi data), *Data Display* (Penyajian data), *Conclusion Drawing* atau *Verification* (Simpulan atau verifikasi).

### Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Vihara Karangdjati adalah Vihara tertua di Yogyakarta. Sejak berdiri pada dekade 1950-an hingga sekarang Vihara Karangdjati tetap konsisten untuk memberikan pelayanan Dhamma kepada umat Buddha, pelayanan sosial, pelayanan pendidikan dan pelayanan ritual. Vihara karangdjati ng terletak di Jalan Monjali (Nyi Tjondrolukito) No 78 Yogyakarta, No Telepon 0274-7473000. Bangunan klasik yang tak banyak berubah sejak didirikan. Bangunan tersebut tidak diketahui siapa yang menjadi pendiri bangunan tersebut. Selain itu masyarakat tidak pernah ada yang membayangkan jika bangunan klasik tersebut akan berfungsi sebagai bangunan sosial. Bangunan sosial tersebut digunakan oleh umat Buddha sebagai tempat aktivitas peningkatan spiritual.

Induk bangunan klasik tersebut dibangun pada masa pendudukan Belanda serta hak dan kepemilikan milik Bangsa Belanda. Bangunan tersebut digunakan oleh pemerintah Belanda sebagai kandang sapi perah, sapi yang menghasilkan susu segar. Wilayah disekitar bangunan tersebut hanya berupa perkebunan tebu yang sangat luas. Selain itu belum ada perkampungan yang ditempati oleh penduduk.

Selain Romo Among, terdapat seorang Bhikkhu bernama Jinaputta yang mempunyai peran penting dalam alih fungsi bangunan kandang sapi tersebut menjadi tempat ibadah. Bhikkhu Jinaputta berkenan menjalankan *Vassa* (menetap atau retreat selama musim hujan) di Yogyakarta pada tahun 1958. Sebelumnya Bhikkhu Jinaputta tinggal di Cetiya Buddha Kirti, Milik Bapak

Tjan Tjoen Gie (Gunavarman Boediharjo). Cetiya tersebut merupakan satu-satunya tempat ibadah umat Buddha yang ada di Yogyakarta pada saat itu.

Selanjutnya Bapak Tjan Tjoen Gie dan Romo Among Pradjarto melakukan diskusi spiritual. Hasil dari diskusi tersebut memutuskan merubah bekas kandang sapi dijadikan tempat *vassa* bagi Bhikkhu Jinaputta. Selanjutnya Bhikkhu Jinaputta tinggal di tempat tersebut, maka dimulailah beberapa diskusi seputar ajaran agama Buddha. Dampak dari diskusi yang dilakukan mengakibatkan orang-orang yang mempunyai latar belakang theosofi, kejawaan dan ajaran-ajaran kebatinan mengikuti diskusi yang dilakukan oleh Bhikkhu Jinaputta. Berawal dari diskusi – diskusi tersebut ajaran Buddha Dhamma mulai dikenal oleh masyarakat. Sejak saat itu bangunan milik Romo Among digunakan untuk kegiatan agama.

Selanjutnya Romo Among Pradjarto (spiritualis) bersama dengan , Tjan Tjoen Gie (spiritualis), Drs Soeharto Djoyosoempeno (intelektual), Djoeri Soekisno (tentara), Moersihardjono (tentara), Kho Tjie Hong (pengusaha), Tan Hok Lay (pengusaha), dan Krismanto (wartawan), bertekad untuk mengabdikan diri kepada Buddha

Dhamma. Bentuk pengabdiannya diwujudkan dengan cara potong rambut sampai habis di depan Bhikkhu Jinaputta dan membuat kesepakatan untuk bersama-sama mengembangkan Buddha Dhamma. Kedelapan tokoh yang memotong rambutnya sampai habis tersebut dikenal dengan Djoyo 8 (Joyo Wolu). Joyo wolu inilah yang kemudian menjadi latar belakang adanya Vihara Karangdjati yang dikenal dengan pejuang kebangkitan Buddha Dhamma di Yogyakarta.

Sebelum tahun 1980an lingkungan sekitar Vihara Karangdjati berupa pedesaan dan perkebunan. Penerangan yang digunakan pada waktu itu lampu petromaks dan lampu minyak. Tahun 1980an tokoh penting yang menjadi penggerak Vihara sudah lanjut usia, bahkan ada yang meninggal dunia termasuk tokoh-tokoh dalam Djoyo 8. Tahun 1993 meninggalnya

Romo Among Pradjarto pemilik bangunan Vihara Karangdjati. Masa – masa tersebut memasuki masa sulit di Vihara Karangdjati. Hal tersebut dikarenakan regenerasi tidak berjalan maksimal karena masih banyak anak-anak dan remaja tidak mendapat pendidikan agama Buddha secara formal di sekolah.

Tahun 1998 Supriyanto, Soetrisno dan umat Vihara Karangdjati mulai berbenah kembali. Wujud dari kebangkitan periode ini adalah menghidupkan kembali kegiatan rutin. Selanjutnya untuk menunjang kegiatan keagamaan Vihara Karangdjati melakukan renovasi.

Tanggal 20 Nopember 2006 pada perayaan *Kathina* 2550 di Vihara Karangdjati dilakukan hibah tanah vihara. Ir. Dharma Gupta (putra mendiang almarhum Romo Among Pradjarto) sebagai perwakilan keluarga menghibahkan tanah vihara kepada Sangha Theravada Indonesia. Pesan almarhum Romo Among disampaikan pada saat sambutan oleh Ir. Dharma Gupta. Harapan dari almarhum Romo Among bahwa Vihara Karangdjati bisa menjadi Vihara Buddha yang bercirikan budaya Indonesia. Ir. Dharma Gupta memberikan contoh monumen penting dan terkenal di Dunia yang dibangun leluhur kita seperti Borobudur yang bercirikan kebudayaan Indonesia. Itulah secara singkat perkembangan umat Buddha Vihara Karangdjati. Kegiatan pelayanan keagamaan, pelayanan sosial kemasyarakatan, pendidikan dan fungsi lain dilakukan di Vihara Karangdjati dalam skala kecil maupun internasional.

Vihara Karangdjati yang didirikan oleh Romo Among Pradjarto terletak di perkampungan Gemangan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Meskipun saat ini Vihara Karangdjati berdiri dilingkungan umat muslim tetapi tidak membuat vihara ini merasa kecil dan terkucilkan. Umat Vihara Karangdjati menjalin kerukunan dan menjaga toleransi dengan warga setempat. Selain kegiatan rutin ada juga kegiatan dialog lintas iman dengan berbagai komunitas agama. Dialog lintas iman diadakan dengan tujuan untuk

memperkenalkan agama Buddha kepada komunitas agama lain. Selain itu terdapat kegiatan yang bisa diikuti oleh umat dari agama lain yaitu meditasi. Meditasi merupakan tradisi agama Buddha tetapi tetap dapat dilakukan oleh setiap orang, hal tersebut karena meditasi bersifat universal. Peserta pelatihan meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta lebih banyak diikuti oleh umat dari agama lain dibandingkan dengan umat Buddha.

Vihara Karangdjati terletak di jalan Monjali no. 78, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Di kanan kiri vihara adalah sawah dengan beberapa pepohonan besar dan sungai kecil di samping sawah. Suasana Vihara Karangdjati cukup tenang dan nyaman untuk melakukan meditasi. Setiap hari Jumat jam 19.00WIB peserta meditasi berkumpul untuk mengadakan pelatihan meditasi dengan narator yang membimbing meditasi dari awal sampai akhir meditasi selesai. Pelaksanaan meditasi dilakukan di aula Vihara Karangdjati, aula vihara dengan kapasitas tidak begitu luas dapat menampung sekitar 30 orang.

Peneliti dalam melakukan penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi peneliti lakukan pada saat prapenelitian, sedangkan untuk wawancara dan dokumentasi dilakukan pada saat penelitian di lapangan. Berikut ini merupakan hasil wawancara dari informan yang dilakukan oleh peneliti tentang potret pelaksanaan meditasi dan dampaknya pada perilaku umat Buddha di Vihara Karangdjati Yogyakarta.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai pengertian meditasi. Joan Miroe, meditasi bagaikan pasangan hidup, dimana dengan meditasi ia mampu mengontrol emosinya secara baik dan mampu berpikir secara bijaksana dalam segala hal. Sedangkan menurut Deva Arlibra Arya Satyani, meditasi adalah sebuah kegiatan yang bertujuan memusatkan pikiran untuk menjernihkan batin. Menurut Idayu Rahmadewi, meditasi

adalah untuk mengenali dan mendalami diri sendiri.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 24 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai pengertian meditasi menurut Agung Nugroho Widhi adalah usaha untuk memusatkan perhatian untuk mencapai ketenangan batin dan kesadaran penuh. Sedangkan Dwijaya Sandita mengatakan meditasi adalah pikiran untuk memahami atau menyadari diri sendiri. Meditasi menurut Hana adalah mengamati segala emosi dan gejolak dalam diri dan menjadi orang ketiga yang tidak terbawa apapun yang dirasakan, hanya sebagai pengamat.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Juni 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai pengertian meditasi. Menurut Sri Eko Oktavilana mengatakan meditasi adalah metode relaksasi pikiran untuk melepaskan beban dan kekhawatiran. Sedangkan Nur Faizal Adkha mengatakan meditasi untuk melatih perhatian dan kesadaran. Menurut Dian Puspasari, meditasi adalah metode untuk memahami dan mengendalikan diri atau pikiran.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Juni 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai pengertian meditasi. Buntoro Buddy Purnomo mengatakan meditasi sering di pahami sebagai latihan konsentrasi dan kesadaran, karena prinsip dasar meditasi memang konsentrasi dan kesadaran. Namun secara pribadi Bapak Buntoro memandang meditasi sebagai gaya hidup karena hasil dan puncak pencapaian meditasi bersifat personal atau individu, artinya apa yang dicapai atau manfaat yang dirasakan antara seseorang akan sangat berbeda antara satu dengan yang lain tidak sama, hal ini disebabkan oleh faktor kondisi dan kualitas batin setiap individu tidak sama intensitasnya, kondisi dan kualitas batin seseorang akan sangat mempengaruhi hasil ataupun pencapaian meditasi.

Hasil atau pencapaian meditasi itu akan mempengaruhi, bahkan akan menimbulkan karakter dan kepribadian seseorang, secara khusus, hasil atau pencapaian meditasi sangat menentukan pandangan, cara dan sikap hidup seseorang. Pandangan, cara dan sikap hidup itulah yang akan membentuk atau mengekspresikan gaya hidup seseorang dalam kehidupan sehari – hari. Sedangkan R Aditya W Aji berpendapat meditasi adalah *mindfullnes* atau kesadaran penuh. Menurut Restu Widya Larasati ,meditasi adalah belajar untuk mengendalikan diri dan menenangkan pikiran.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai seberapa penting peranan meditasi bagi umat Buddha. Menurut Joan Miroe, meditasi 100% sangat penting bagi umat Buddha karena dari situlah perjalanan hidup yang dialami untuk mencapai nirvana. Sedangkan Deva Arlibra Arya Satyani mengatakan meditasi sangat penting bagi umat Buddha karena tradisinya seperti itu, misalnya ada seseorang yang mengklaim dirinya adalah umat Buddha, tetapi tidak bisa bermeditasi, bukankah tidak pantas. Menurut Idayu Rahmadewi sebagai non Buddhis yang awam, meditasi cukup penting bagi umat Buddha karena Buddhis cenderung dikenal dengan meditasinya bagi non Buddhis.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai seberapa penting peranan meditasi bagi umat Buddha. Dwijaya Sandita mengatakan meditasi penting bagi umat Buddha karena bermanfaat untuk mendalami spiritual. Sedangkan Agung Nugroho Widhi berpendapat bahwa peranan meditasi bagi umat Buddha semestinya penting, tetapi sebagai seorang non Buddhis saudara Agung tidak tahu apa – apa. Sedangkan menurut Hana, peranan meditasi bagi umat Buddha adalah penting, karena dalam melakukan meditasi saudara Hana bisa menjadi netral.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Juni 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai seberapa penting peranan meditasi bagi umat Buddha. Nur Faizal Adkha, mengatakan peranan meditasi bagi umat Buddha adalah sangat penting dikarenakan untuk melatih diri sendiri, selain itu sebagai salah satu ajaran penting Buddha Gotama. Sedangkan menurut Sri Eko Oktavilana, peranan meditasi bagi umat Buddha jika dipandang dalam pandangan Buddhis, meditasi sangat penting untuk melatih konsentrasi dan pengendalian diri.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 28 Juni 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai seberapa penting peranan meditasi bagi umat Buddha. Buntoro Buddy Purnomo mengatakan meditasi sebagai gaya hidup, maka meditasi memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, apalagi bagi umat Buddha, karena selain menjadi ciri khas atau identitas agama Buddha, meditasi merupakan tuntunan dan kebiasaan hidup seseorang, maksudnya meditasi adalah sarana tuntunan hidup dan metode kebiasaan untuk senantiasa penuh perhatian dan intens dalam melakukan setiap aktifitas kehidupan sehari – hari. Meditasi adalah salah satu metoda kebiasaan hidup agar selalu dalam kondisi sadar atau penuh dengan kesadaran dan menyadari apapun yang tengah dilakukan atau dikerjakan dalam setiap aktifitas kehidupan sehari - hari, oleh karena itulah meditasi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Sedangkan R Aditya W Aji mengatakan peranan meditasi bagi umat Buddha adalah sangat penting karena meditasi mengajarkan instropeksi diri dari apa yang dia lakukan sebelumnya, selain itu juga merupakan ritual umat Buddha.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai perbedaan meditasi dalam Buddhis

dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan. Joan Miroe, berpendapat mengenai perbedaan meditasi Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan terdapat pada masing – masing dari sikap pemikiran yang dialaminya baik didalam ataupun diluar. Sedangkan menurut Deva Arlibra Arya Satyani berpendapat mengenai perbedaan meditasi secara Buddhis dan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan yang diketahui adalah jika meditasi Buddhis merupakan meditasi yang dikupas secara mendalam mulai kulit luar hingga biji dalamnya, sedangkan oleh para ilmuwan belum. Sedangkan Idayu Rahmadewi mengatakan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam meditasi Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan karena Buddhis sendiri dekat dengan ilmuwan atau science.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 24 Mei 2019 dengan peserta meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta mengenai perbedaan meditasi dalam Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan. Dwijaya Sandita tidak mengetahui perbedaan antara meditasi Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan, karena saudara Sandi belum pernah mempelajari meditasi yang dijelaskan oleh para ilmuwan. Agung Nugroho Widhi tidak mengetahui perbedaan antara meditasi Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan tetapi menurut saudara Agung jika ada perbedaan antara meditasi Buddhis dengan meditasi yang disampaikan oleh para ilmuwan, perbedaan itu adalah perbedaan yang biasa - biasa saja atau keniscayaan.

Meditasi sering di pahami sebagai latihan konsentrasi dan kesadaran, karena dasar meditasi adalah konsentrasi dan kesadaran (Sikkhananda, 2015:25&28). Meditasi bisa juga disebut sebagai gaya hidup karena hasil dan puncak pencapaian meditasi bersifat personal atau individu. Pencapaian meditasi dan manfaat yang dirasakan antar seseorang sangat berbeda, hal ini disebabkan oleh faktor kondisi

dan kualitas batin setiap individu tidak sama intensitasnya. Kondisi dan kualitas batin seseorang akan mempengaruhi hasil ataupun pencapaian meditasi, bahkan akan mempengaruhi karakter dan kepribadian seseorang. Secara khusus, hasil atau pencapaian meditasi sangat menentukan pandangan, cara dan sikap hidup seseorang yang akan membentuk atau mengekspresikan gaya hidup seseorang dalam kehidupan sehari – hari. Sebelum dibuka untuk kalangan umum, pelaksanaan meditasi di Vihara Karangdjati merupakan kegiatan rutinitas yang diadakan setiap hari jumat bagi umat Buddha di Vihara Karangdjati. Meditasi sangatlah penting dalam ajaran Buddha, walaupun meditasi identik dengan ajaran Buddha tetapi sifatnya adalah universal (Sikkhananda, 2015:51) karena meditasi memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan semua orang. Bagi umat Buddha selain menjadi ciri khas atau identitas agama Buddha, meditasi merupakan sarana tuntunan hidup dan metode kebiasaan untuk senantiasa penuh perhatian dan intens dalam melakukan setiap aktifitas kehidupan. Meditasi adalah salah satu metoda kebiasaan hidup agar selalu dalam kondisi sadar atau penuh dengan kesadaran dan menyadari apapun yang tengah dilakukan dalam setiap aktifitas kehidupan sehari – hari, karena itulah meditasi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu.

Pelaksanaan pelatihan meditasi di Vihara Karangdjati menggunakan dua metode sekaligus yaitu metode *samatha* (ketenangan) dan metode *vipassana* (kesadaran). Meditasi *samatha* dan meditasi *vipassana* adalah meditasi yang diajarkan dalam ajaran Buddha, berbeda dengan meditasi yang disampaikan oleh para ahli yang sebagian besar hanya sebatas pada *psikis* (<http://samaggi-phala.or.id>, *naskah-dhamma, meditasi-buddhis*). Meditasi yang disampaikan para ilmuwan secara garis besar bersifat tipikal dan fisik atau jasmaniah, yang hanya memusatkan diri pada fenomena – fenomena jasmaniah manusia untuk memunculkan faktor tipikal

dan fisik seseorang, yang nampak dari perilaku dan tingkah laku secara jasmani yang dianalisa berdasarkan ilmu jiwa atau psikologi. Secara singkat dapat dikatakan meditasi ilmuwan adalah suatu metodologi untuk mengupas masalah – masalah jasmani secara psikologis. Sedangkan meditasi Buddhis tidak terbatas pada fenomena jasmaniah saja tetapi justru menitik beratkan pada kondisi dan fenomena batin yang gejalanya tidak nampak pada aktifitas jasmaniah. Meditasi Buddhis benar – benar mengupas masalah – masalah jasmaniah dan batiniah secara tuntas, dan merupakan metoda untuk mengetahui, memahammi secara mendalam semua akar penyebab gangguan ataupun fenomena hidup, baik bersifat jasmaniah maupun yang bersifat batiniah.

Perbedaan terlihat antara orang yang melaksanakan meditasi dengan yang tidak melaksanakan meditasi. Peneliti melihat perbedaan dalam sikap perilaku dan ucapan para peserta meditasi yang bersahabat dan terbuka ketika peneliti meminta melakukan wawancara di bandingkan dengan umat Buddha Vihara Karangdjati yang jarang mengikuti pelatihan meditasi yang terlihat kurang merespon dengan baik. Terlihat jelas bahwa meditasi berhubungan dengan moralitas seseorang, karena kondisi batin yang labil akan menyebabkan tingkah laku yang agak menyimpang dari paradigma etika sosial yang berlaku dalam tatanan masyarakat umum, sedangkan kualitas batin akan menentukan nilai – nilai moral, harkat dan martabat kehidupan seseorang (Sikkhananda, 2013:223). Meditasi merupakan satu – satunya cara dan metoda untuk mengasah dan mengolah batin seseorang agar selalu dalam kondisi puncak dengan kualitas prima, sehingga pandangan, cara dan sikap hidupnya selalu didasarkan pada pengetahuan atau pengalaman batin yang telah dicapai atau dimiliki.

Tertulis dalam Tipitaka mengenai kotbah Buddha yang mengatakan,

“Kini saya katakan, Nigrodha, tidak mengharapkan untuk memperoleh murid, tidak mengharapkan kamu untuk

gagal dalam mempelajari pengetahuan agama, tidak mengharapkan kamu untuk menghentikan cara dan laku hidupmu yang telah biasa kamu lakukan, tidak memaksakan padamu untuk menerima sesuatu sebagai tidak baik dan tidak sempurna sebagai kamu atau gurumu memandangnya, atau menganjurkan padamu untuk meninggalkan sesuatu yang engkau anggap baik dan juga dianggap baik oleh gurumu. TIDAK DEMIKIAN.”

“Namun, Nigrodha, ada beberapa hal yang tidak baik, jahat, yang tidak disingkirkan (dilenyapkan), segala sesuatu yang bersangkutan dengan kekotoran batin. Untuk melenyapkan ini semua, maka aku mengajarkan Dhamma; berlakulah hidup sesuai dengan Dhamma, maka segala sesuatu yang bersangkut paut dengan kekotoran (batin) akan dapat dilenyapkan, dan sesuatu yang baik dapat dikembangkan, dan siapapun, baik kini maupun kelak, mampu mencapai dan menghayati dengan penuh kebijaksanaan.” (Digha Nikaya V, 1992:25).

Berdasarkan dari petikan sutta diatas, peneliti menyadari apa yang dimaksud atau dikatakan sebagai umat Buddha sesungguhnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,

Potret atau gambaran pelaksanaan meditasi di Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat dalam setiap minggunya. Meditasi merupakan tradisi agama Buddha tetapi tetap dapat dilakukan oleh setiap orang, hal tersebut karena meditasi bersifat universal. Peserta pelatihan meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta lebih banyak diikuti oleh umat dari agama lain dibandingkan dengan umat Buddha. Dampak pelaksanaan meditasi adalah adanya perubahan bagi para peserta meditasi dalam berpikir secara terbuka dan mengekspresikan ketenangan dalam bersikap dan berucap, selain itu adanya

penambahan jumlah umat Buddha secara spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A, 2007, *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2009. Sikap Manusia Edisi II. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dhammananda, Sri, 2008, *Keyakinan Umat Buddha*. Jakarta: Karaniya Ehipassiko.
- Buddhaghosa, Bhadantacariya, 1991, *The Path of Purification Visuddhimagga*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bugin, Burhan, 2012, *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Grafika.
- Creswell, John W. 2009. *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Newbury Park: Sage Publications.
- Dhamma-sari, 1999, Jakarta: Cetiya Vatthu Daya.
- Djam'an Satori, Aan Komariah, 2011, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati, 2006, *Majjhima Nikaya 3*. Klaten: Vihara Bodhivamsa.
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati, 2008. *Petikan Anguttara Nikaya 2*. Klaten: Wisma Dhammaguna.
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati, 2010, *Samyutta Nikaya 3*. Klaten: Bodhivamsa Wisma Dhammaguna.
- Mantja. 2007. *Etnografi, Desain Penelitian Kualitatif Pendidikan dan Manajemen Pendidikan*. Malang:

- Elang Mas.
- Miles Ian, Neal, 2006, *Mindfulness Meditation on Gestalts Therapists, a Qualitative Study*. Derby: University of Derby.
- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. 2005. *Qualitative Data Analysis* (terjemahan), Jakarta: UI Press.
- Moleong, Lexy J, 2012, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya,
- M.W. Shafwan, 2000, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Yogyakarta: Qalam.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2011, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nanang, Martono, 2015, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Olivier, Winghart, 2008 *Effects of Buddhist Meditation on Gestalts Therapists: a Qualitative Study*. Derby: University of Derby.
- Prastowo Andi, 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Rashid, Teja, Drs, Pandita Dhammavissara, 1997, *Sila dan Vinaya*, Jakarta: Buddhist Bodhi.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2010. *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar, 2001. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sikkhananda, 2012. *Sila Penjelasan disertai dengan Cerita*. Tangerang: Cetiya Dhamma Sikkha.
- Sikkhananda, 2013. *Dana disertai dengan cerita*, Tangerang: Cetiya Dhamma Sikkhā.
- Sikkhananda, 2013. *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, Tangerang: Cetiya Dhamma Sikkha.
- Saifuddin Azmar, 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Supandi, Cunda J, 2001. *Tata Bahasa Pali*. Jakarta: Karaniya.
- Sasanasena Seng Hansen, 2008. *Ikhtisar Ajaran Buddha*. Yogyakarta: Insight.
- Tim Penyusun, 2003, *Materi Kuliah Agama Buddha untuk perguruan Tinggi Agama Buddha*. Jakarta: CV Dewi Kayana Abadi.
- Tim Penyusun, 2005, *Dhammapada*, Jakarta: Dewi Kayana Abadi
- Tim Penyusun, 2007, *Panduan Untuk Belajar Buddhisme Buku 2*. Jakarta: Yayasan Prasadha.
- Waralah RD Cristo, 2008, *Pengertian Tentang dampak*. Bandung: Alfabeta.
- Yayasan Penerbit Karaniya, 2009, *Jalan Mulia Berunsur Delapan*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Ceramah Piyandha yang berjudul Cara Bermeditasi, terjemah oleh Jinapiya Tera, <http://artikelbuddhist.com/cara-meditasi.html>, diakses pada 19 April 2019. Pukul 22.12 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia di: <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>. Diakses 07 Mei 2019 pukul 01.25 WIB.

Kesmas, <http://jurnalkesmas.ui.ac.id>.  
Diakses 08 Mei 2019 pukul 18.18  
WIB

Meditasi Buddhis, <http://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/meditasi-buddhis> Diakses 25 April 2019  
pukul 18.30 WIB

Sejenak Mengenal Agama Buddha, <http://bhagavant.com>, [sejenak-mengenal-agama-buddha](http://sejenak-mengenal-agama-buddha). Diakses 25 April  
2019 pukul 18.18 WIB



