



## MEMAHAMI KONSEP MEDITASI DALAM KAJIAN SUTTA-SUTTA DALAM SUTTAPIṬAKA

Fendy<sup>1</sup>, Julia Surya<sup>2</sup>, Shelfia Angela<sup>3</sup>, Suyati<sup>4</sup>, Nie Lie<sup>5</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarattungga<sup>1,2,3,4,5</sup>

fendyfong.mrt@gmail.com<sup>1</sup>, juliasurya@smarattungga.ac.id<sup>2</sup>, shelfia\_angela@hotmail.com<sup>3</sup>,

suyatimamasafira@gmail.com<sup>4</sup>, nielie@bodhidharma.ac.id<sup>5</sup>

### Riwayat Artikel:

Diterima : 12 Desember 2023	Diterbitkan : 31 Desember 2023
Direvisi : 17 Desember 2023	Doi: 10.53565/patisambhida.v4i2.1040

### Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan pemahaman tentang meditasi, yang bermanfaat untuk memperoleh kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian, dan ketenangan. Hal ini karena tidak semua memiliki pemahaman yang lengkap tentang meditasi, sebaliknya, keanekaragaman jenis meditasi telah menghasilkan banyak perspektif tentang meditasi, yang beberapa di antaranya bertentangan dengan ajaran Buddha, seperti meditasi untuk mendapatkan kekayaan, penampilan yang menarik, atau kesaktian. Penelitian ini menggunakan metode literatur dan kajian pustaka. Kajian pustaka dengan pengulasan referensi, pengkajian ulang publikasi literatur oleh peneliti terdahulu terkait topik yang akan diteliti. Penulis tidak hanya mengumpulkan teori tetapi berbagai sumber referensi termasuk jurnal, kitab suci Buddha dan buku. Dari penelusuran pustaka, pembahasan meliputi: jenis-jenis meditasi untuk melatih pikiran, kondisi yang mendukung meditasi, manfaat meditasi, praktik meditasi samatha bhavana dan vipassana bhavana, praktik meditasi masa sekarang, serta implikasi praktik meditasi bagi rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari seiring semakin mendesaknya kebutuhan untuk bisa mengatur diri dengan lebih baik menghadapi berbagai peran di keluarga, pekerjaan, dan lingkungan.

**Kata kunci:** Meditasi, Pendidikan, Kesehatan, Buddha.

### Abstract

*This article aims to explain the understanding of meditation, which is useful for achieving a state of perfect mental health, peace and tranquility. This is because not all have a complete understanding of meditation, on the contrary, the diversity of types of meditation has resulted in many perspectives on meditation, some of which are contrary to Buddhist teachings, such as meditation to gain wealth, attractive appearance, or supernatural powers. This research uses literature and literature review methods. Literature review with reference review, review of literature publications by previous researchers related to the topic to be researched. The author not only collects theories but various reference sources including journals, Buddhist scriptures and books. From the literature search, the discussion includes: types of meditation to train the mind, conditions that support meditation, the benefits of meditation, samatha bhavana and vipassana bhavana meditation practice, and also current meditation practices, as well as the implications of meditation practice for*

*householders in everyday life as more and more the urgent need to be able to organize oneself better in facing various roles in the family, work and environment.*

**Keywords:** *Meditation, Education, Health, Buddha*

## **PENDAHULUAN**

Inti dari ajaran agama Buddha adalah hakikat pencerahan, agama Buddha memiliki banyak ciri yang membedakannya dari agama lain. Bermula dari pengalaman Siddharta Gautama selama 2500 tahun, ajaran agama Buddha pada dasarnya menguraikan pemahaman tentang pencerahan, mengeksplorasi diri sendiri, menjelaskan berbagai tingkat pencerahan, serta memberikan saran untuk praktik keagamaan yang terkait dengan perjalanan spiritual agung ini (Das, 2003 dalam Djamaludin, 2023).

Dalam Buddhisme, khususnya tentang meditasi, bermanfaat untuk memperoleh kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian, dan ketenangan. Sayangnya meditasi sering disalahtafsirkan sebagai bentuk pelarian diri dari kehidupan individu, penyepian diri yang jauh dari keramaian, duduk bersila ibarat patung dan tenggelam dalam keheningan. Jenis meditasi buddhis yang sebenarnya tidak seperti itu. Kata meditasi kehilangan makna yang sebenarnya, menjadi semacam ritual karena kesalahpahaman ini (Bramantyo, 2015). Jika seseorang ingin mencapai kebahagiaan, maka harus memiliki pemahaman yang benar dan kuat tentang meditasi, kemudian berusaha merealisasinya dengan tindakan nyata (Candra Yana et al., 2022).

Bagi umat Buddha, secara umum tidak semua memiliki pemahaman yang lengkap tentang meditasi. Tidak ada hubungan antara pengetahuan teoretis dan aplikasi praktis. Penerapan meditasi memberikan pengetahuan langsung tentang meditasi. Diharapkan individu akan memahami meditasi dengan benar melalui bimbingan dan arahan. Sebaliknya, keanekaragaman jenis meditasi telah menghasilkan banyak perspektif tentang meditasi, yang beberapa di antaranya bertentangan dengan ajaran Buddha, seperti meditasi untuk mendapatkan kekayaan, penampilan yang menarik, atau kesaktian. Untuk memastikan bahwa umat Buddha dapat memahami meditasi dengan benar, diperlukan pemahaman yang lebih baik (Harianto et al., 2022).

Meditasi diibaratkan fondasi sebuah rumah; bagian yang tidak terlihat namun penting menjaga kestabilan rumah menghadapi berbagai kondisi. Seperti yang dikatakan Sang Buddha dalam kutipan Dhammapada untuk mensucikan hati dan pikiran (*Dh.183*), sangat jelas bahwa memurnikan pikiran adalah hal terakhir yang harus dilakukan oleh setiap individu. Semua yang dilakukan berasal dari pikiran, meditasi adalah satu-satunya cara terbaik untuk mencapai hal itu (Sikkhānanda, 2015).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode literatur dan kajian pustaka. Kajian pustaka dengan pengulasan referensi, pengkajian ulang publikasi literatur oleh peneliti terdahulu terkait topik yang

akan diteliti (Hadi & Afandi, 2021). Mengumpulkan dan membaca berbagai sumber referensi yang berkaitan dengan topik terkait, merupakan bagian dari penelusuran pustaka. Penulis tidak hanya mengumpulkan teori tetapi berbagai sumber referensi termasuk jurnal, kitab suci Buddha dan buku. Kegiatan kajian literatur sangat bermanfaat untuk mendapatkan informasi yang akurat dan berguna serta membantu dalam proses membuat rencana penelitian. Oleh karena itu, agar temuan menjadi benar-benar valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, kajian literatur harus dilakukan dengan teliti (Suherman, et al.,2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Jenis-Jenis Meditasi**

Kondisi pikiran menurut *Vatthūpama Sutta* akan menentukan alam kelahiran setiap makhluk: ketika pikiran kotor, akan menuju ke alam yang tidak bahagia; ketika pikiran bersih, akan menuju ke alam yang bahagia. Pengotor pikiran berupa permusuhan, kemarahan, kekesalan, sikap meremehkan, kecongkakan, iri hati, kekikiran, kecurangan, penipuan, sifat keras kepala, persaingan, keangkuhan, kesombongan, kepongahan dan kelalaian (*M.I.36-7*).

Penjagaan pintu-pintu indria penting dilakukan seperti yang dijelaskan dalam *Mahā-Assapura Sutta*. Ketika pintu-pintu indria melalui penglihatan, pendengaran, pengecapan, sentuhan, dan pemikiran dibiarkan tanpa terkendali, akan menyebabkan munculnya ketamakan dan kesedihan (*M.I.273*). Pikiran yang disertai kebijaksanaan akan secara total terbebas dari kekotoran, yaitu, kekotoran indria, penjelmaan, pandangan salah, dan kebodohan (*D.II.81*).

Dari uraian di atas, menunjukkan pentingnya melatih pikiran melalui meditasi. Beberapa cara melatih pikiran melalui meditasi diuraikan dalam beberapa *sutta*, diantaranya: Perhatian pada jasmani (*D.I.43-6*), perhatian pada pernafasan (*D.III.120, A.I.30*), meditasi cinta kasih - belas-kasihan - kegembiraan simpatik - keseimbangan (*D.III.223-4*), Perenungan pada kematian (*D.III.304-8*). Ada juga meditasi Peningkatan pada Buddha, Dhamma, Sangha, perilaku bermoral, kedermawanan dan pada para deva (*A.I.30*). Perhatian pada kematian, pada jasmani, pada kedamaian (*A.I.30*). Terdapat 10 meditasi kasina: mempersepsikan kasina tanah, kasina air, kasina api, kasina udara, kasina biru, kasina kuning, kasina merah, kasina putih, kasina ruang, kasina kesadaran. Mempersepsikan ke atas, ke bawah, ke sekeliling, tidak mendua, tanpa batas (*A.V.46-7*). Meditasi berikutnya terkait pengikisan kotoran batin, berupa empat landasan perhatian: merenungkan jasmani sebagai jasmani; merenungkan perasaan sebagai perasaan; merenungkan pikiran sebagai pikiran; merenungkan objek-pikiran sebagai objek-pikiran, tekun, dengan kesadaran jernih dan penuh perhatian (*D.II.290*).

Untuk melakukan meditasi, terdapat empat postur bermeditasi. Setiap postur perlu dilakukan dengan sadar, yakni: ketika sedang berjalan, ketika sedang berdiri, ketika sedang duduk, ketika sedang berbaring. Pengetahuan sebagaimana adanya terhadap berbagai posisi jasmani saat meditasi (*D.II.292*).

Praktik meditasi berbeda-beda tergantung jenis meditasinya. Contohnya praktik meditasi cinta kasih dilakukan dengan pikiran dipenuhi cinta-kasih, meliputi satu arah, kemudian arah ke dua, ke tiga, dan ke empat. Kemudian berdiam menebarkan pikiran cinta-kasih ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, kesegala tempat, selalu dengan pikiran yang dipenuhi cinta-kasih, berlimpah, meluas, tidak terbatas, tanpa kebencian, atau permusuhan. Cara yang sama juga bisa diterapkan pada meditasi belas-kasihan, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan (*D.III.223-4*).

## **2. Kondisi yang Mendukung Meditasi**

Ketika berlatih meditasi perhatian pada pernapasan ada lima hal pendukung kemajuan. Pertama memiliki sedikit pekerjaan, sedikit tugas, mudah disokong, dan mudah puas dengan barang-barang kebutuhan hidup. Kedua, makan sedikit dan bertekad untuk makan secukupnya. Ketiga, jarang mengantuk dan bertekad pada keawasan. Keempat, banyak belajar, mengingat apa yang telah dipelajari, dan mengumpulkan apa yang telah dipelajari, diulang secara lisan, diselidiki dengan pikiran, dan ditembus dengan baik melalui pandangan. Kelima, meninjau kembali sejauh mana pikirannya terbebaskan (*D.III.120*).

Selain itu ada enam hal yang patut ditinggalkan agar dapat maju dalam meditasi perenungan jasmani: bersenang dalam bekerja, bersenang dalam berbicara, bersenang dalam tidur, bersenang dalam kumpulan, tidak menjaga pintu-pintu indria, dan makan berlebihan (*A.III.450*). Praktisi meditasi juga perlu menjaga pergaulannya, agar tidak mudah terserang nafsu yang dapat menghentikan latihan meditasinya, meskipun sebelumnya sudah mencapai tahapan meditasi yang tinggi (*A.III.392-9*). Dalam proses meditasi perlu mengembangkan perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāro*) (*D.III.273*).

## **3. Manfaat Meditasi**

Salah satu sarana untuk menguatkan batin dan jasmani melalui latihan meditasi berjalan. *Caṅkama Sutta* menjelaskan ada lima manfaat dari meditasi berjalan, yakni: mampu melakukan perjalanan; mampu berusaha; menjadi sehat; makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat dicerna dengan baik; konsentrasi yang dicapai melalui meditasi berjalan dapat bertahan lama." (*A.III.29-30*).

Ketika meditasi ketenangan (*Samatha*) berkembang, pikiran juga berkembang, sehingga Nafsu ditinggalkan. Ketika meditasi pandangan terang (*Vipassanā*) berkembang, Kebijaksanaan berkembang, sehingga Ketidaktahuan ditinggalkan (*A.I.61*). Latihan meditasi akan menimbulkan kebijaksanaan; tanpa meditasi kebijaksanaan akan pudar (*Dh.282*).

Meditasi konsentrasi (*samādhi-bhāvanā*), ketika dikembangkan dan diperluas, mengarah menuju: (a) kebahagiaan di sini dan saat ini (*ditṭhadhamma-sukha*), (b) mendapatkan pengetahuan dan penglihatan (*ñāṇa-dassana-paṭilābha*), (c) perhatian dan kesadaran jernih

(*sati-sampajañña*), dan (d) hancurnya kekotoran batin (*āsavānam khaya*) (D.III.222). Latihan Meditasi akan meningkatkan kewaspadaan, tidak lengah (*Dhp.371*).

#### 4. Penemuan Praktik Meditasi

Praktik meditasi sudah menjadi tradisi yang sering digunakan pada zaman sebelum Buddha Gotama. Buddha Gotama sendiri mengungkapkan bahwa ia menerima bimbingan dari Alara Kalama dan Uddaka Ramaputta, memperoleh penguasaan atas semua teknik yoga untuk mencapai tingkat konsentrasi tertinggi yang sama dengan gurunya (M.I.163-6). Terdapat dua macam praktik *samādhi* atau pengembangan batin yaitu meditasi pengembangan ketenangan (*samatha bhavana*) dan meditasi pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*) (D.III.273).

#### 5. Meditasi Samatha Bhavana

*Samatha bhavana* adalah aktivitas mental yang terfokus pada pikiran untuk mencapai ketenangan batin. Praktik meditasi ini sudah ada sebelum masa Buddha Gautama. Praktik ini digunakan sebagai sarana untuk mendukung meditasi tercapainya pandangan terang (*vipassana bhavana*) dan menyediakan tempat tinggal yang tenang bagi pikiran (*ditthadukhavihara*) atau keberadaan yang tenang (*santavihara*) (Bramantyo, 2015:83). Meditasi *Samatha* bertujuan untuk mencapai kapasitas untuk mengakses jhana, berfungsi sebagai pendahulu untuk menumbuhkan *vipassana*. Merupakan proses yang dilakukan untuk memperoleh ketenangan batin menuju pikiran yang memiliki pandangan terang (Analayo Bhikkhu, 2012)

Menurut *Visuddhimagga*, dalam *samatha bhavana* terdapat 40 macam objek meditasi (yang dikelompokkan dalam 7 kategori) yaitu : 10 macam wujud benda (*kasina*) berupa tanah, air, api, udara, warna biru, kuning, merah, putih, cahaya, ruang terbatas; 10 macam wujud menjijikan (*asubha*) berupa mayat yang bengkak, mayat lebam kebiru-biruan, mayat bernanah, mayat yang terbelah, mayat yang terkoyak-koyak, potongan mayat yang tersebar dan rusak, mayat berlumuran darah; 10 macam perenungan (*anussati*) mengenai sifat mulia Buddha, Dharma, Sangha, Dewata, Sila, kemurahan hati, kedamaian Nirwana, Kematian, Kotoran badan jasmani, pernapasan; 4 macam keadaan tak terbatas (*appamanna*) berupa cinta kasih, welas asih, simpati, keseimbangan batin); 4 macam perenungan tanpa materi (*arupa*) mengenai ruang tak terbatas diluar kasina, kesadaran tanpa batas, kekosongan, bukan persepsi pun bukan non persepsi; 1 macam perenungan persepsi yang menjijikan dari makanan (*aharapatikulāsanna*); 1 macam analisis terhadap keempat unsur jasmani (*catudhātuva vathana*), berupa unsur tanah/padat, air/cair, api/panas, dan udara/gerak (Buddhaghosa, 2010:225-226). Meditator tidak perlu dan tidak mungkin menguasai 40 obyek meditasi tersebut, cukup memilih salah satu yang paling cocok untuk individu.

#### 6. Meditasi Vipassana Bhavana

*Vipassana bhavana* adalah praktik meditasi untuk memperoleh pandangan terang untuk memahami secara mendalam sifat keberadaan dalam kehidupan, yang ditandai dengan *anicca*, *dukkha* dan *anattasa*. Praktisi harus mengembangkan pemahaman yang jelas dan mendalam tentang ketiga aspek mendasar ini untuk memberantas penderitaan mental dan kotoran internal seperti ketakutan, keinginan, keterikatan, tolakan, ketidakpedulian, kesombongan, dan ketamakan (Harianto et al., 2022).

Obyek meditasi yang digunakan dalam meditasi *vipassana bhavana* menurut *mahasatipatthana sutta* yaitu: (1) Perenungan terhadap badan jasmani berupa pengamatan keluar masuknya napas (*anapanasati*), pengamatan posisi jasmani (*iriyapatha*), perhatian dan menyadari (*sati sampajanna*), mengamati organ badan jasmani (*kayagatasati*), keempat unsur jasmani, perenungan proses kerusakan mayat; (2) Perenungan terhadap perasaan yang suka, tidak suka, sakit, netral bersifat batiniah atau jasmani; (3) Perenungan terhadap pikiran yang dicengkeram oleh keserakahan, kebodohan dan kebencian atau pikiran yang baik, penuh perhatian, luhur, tenang; (4) Perenungan terhadap ajaran buddha (*dhamma*) yaitu menyadari muncul, berlangsung dan lenyapnya lima rintangan batin (*nivarana*), lima unsur kehidupan (*pancakhanda*), pengamatan enam landasan indera (*salayatana*), menyadari ke enam indera (*kammachanda*), objek indera, tujuh faktor penerangan sempurna (*sambhojjanga*), perenungan terhadap empat kebenaran mulia (*cattari ariya saccani*) dan sebab musabab yang saling bergantung yang terdiri dari 12 mata rantai (*paticcasamuppada*) (D.II.290-315). Praktisi *vipassana bhavana* dapat memilih salahsatu dari keempat pengamatan sebagai latihan permulaan disesuaikan dengan watak/kecenderungan individu.

## 7. Praktik Meditasi Pada Masa Sekarang

Praktik meditasi Buddhis lintas budaya telah mengubah praktik tersebut dengan cara yang signifikan. Meditasi modern memiliki tujuan dan prioritas yang berbeda dari meditasi Buddhis tradisional. Praktik meditasi masa kini lebih berfokus pada pengurangan stres, kesehatan mental, atau manfaat nyata dalam kehidupan sehari-hari daripada pengembangan spiritual, pembebasan diri, atau pencerahan. Di dunia medis barat, penggunaan meditasi banyak digunakan untuk pengobatan fisik dan emosi (Baskara et al., 2015). Beberapa orang menginginkan kesembuhan dan kedamaian dari latihan meditasi.

Salah satu meditasi yang sangat bermanfaat adalah meditasi cinta kasih. Praktik meditasi cinta kasih di sekolah dapat meningkatkan kepedulian, kepercayaan diri, mengurangi kekhawatiran, dan membuat siswa mempunyai kepribadian yang lemah lembut (Wijoyo H. & Surya J., 2020). Memiliki cinta kasih akan mampu menimbulkan kepedulian terhadap siswa lain dan guru karena ketika siswa berbicara dengan pikiran cinta-kasih tidak lagi memendam kebencian (A.III.196). Meditasi cinta kasih juga dipraktikkan di perusahaan karena menurut penemuan dari (Engel et al, 2019) menyatakan bahwa pengusaha yang sering mengalami ketakutan akan kegagalan, bisa dibantu dengan intervensi meditasi cinta

kasih (*loving kindness meditation*=LKM) sederhana untuk meningkatkan welas asih. Ada juga sekolah yang mempraktikkan meditasi hening yang dipercayai dapat mengolah cara berpikir manusia dan dapat mengurangi stress murid dalam belajar (Arifin, 2018).

Praktik meditasi *mindfulness* sangat banyak dipraktikkan di tempat kerja, sekolah, kantor, psikolog, dan rumah sakit. Meditasi ini berfungsi untuk mengurangi stress. Meditasi ini kini diperkenalkan kepada masyarakat umum dalam format yang disederhanakan agar lebih mudah dipelajari.

Meditasi *samatha* adalah meditasi yang dilakukan orang yang mempunyai keinginan untuk mencapai ketenangan batin agar dapat merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya. Menurut penelitian (Wijoyo & Surya, 2020), orang tua merasakan emosi lebih terkendali dan timbul rasa cinta kasih sebanyak 84 persen setelah melakukan meditasi *samatha*. Karakteristik meditasi ini adalah dengan berkonsentrasi dengan ketenangan yang berfungsi untuk menghilangkan ketidaktenangan. Kata-kata “menjadi berbahagia, pikirannya bisa konsentrasi” (*D.I.73*) adalah jalan menuju kebahagiaan. Praktik meditasi lainnya dan yoga secara rutin juga dapat mempermudah dan meningkatkan daya serap dan tangkap intuisi (Sutarti, 2022).

## 8. Praktik Meditasi Bagi Perumah Tangga

Ajaran Buddha menekankan pentingnya mengatasi penyebab ketidakpuasan dan penderitaan yang mendasari untuk menghindari konsekuensi negatif (*Nānasampāno*, 2005 dalam Setyadi et al., 2020). Sang Buddha menganjurkan untuk mengidentifikasi dan mengatasi akar penyebab yang mengarah pada dampak negatif, yakni 'asal mula penderitaan'. Dalam konteks ini, *paññā* (kebijaksanaan) memainkan peran penting dalam meditasi (Setyadi et al., 2020).

Masalah kesehatan utama di negara maju, modern, dan industri, termasuk Indonesia, salah satunya adalah gangguan jiwa. Gangguan jiwa menurut *American Psychiatric Association* (APA) adalah pola kecacatan psikologis dan peningkatan kematian, kehilangan kebebasan, dan kematian yang signifikan. Gangguan jiwa dibedakan menjadi dua, yaitu gangguan jiwa emosional dan gangguan jiwa berat. Gangguan jiwa emosional meliputi depresi dan kecemasan, sedangkan gangguan jiwa berat adalah *skizofrenia* (Novianty, 2023).

Penemuan (Lazarus dan Folkman, 1984), manusia sering mengalami stres ketika mengalami kejadian yang luar biasa mengancam kesejahteraan mereka. Para ahli berpendapat bahwa stres dipicu oleh peristiwa kecil seperti ketinggalan pesawat, dapat menumpuk dan berkontribusi pada tingkat stres (Luria et al., 2009), sementara peristiwa besar, seperti kehilangan orang yang dicintai, dapat memicu depresi berat ((Derogatis, 1987; Dohrenwend, Krasnoff, Ashkenasy, & Dohrenwend, 1978 dalam Charoensukmongkol, 2014; Luria et al., 2009).

Sejumlah penyelidikan telah mendokumentasikan bahwa persepsi stres cenderung berkorelasi positif dengan masalah psikologis dan kesehatan. Untuk mengilustrasikan, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ghorbani, Krauss, Watson, dan LeBreton (2008), individu dengan persepsi stres yang meningkat cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang tinggi. Persepsi stres berbanding terbalik dengan indikator kualitas hidup (Bedini et al., 2011). Stres yang dirasakan, memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan serta kinerja kerja. Penelitian menunjukkan kinerja karyawan yang persepsi stres tinggi, cenderung menunjukkan hasil kinerja kerja yang rendah (Lourel et al., 2009).

Stres adalah suatu kondisi ketegangan akibat interaksi manusia yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kemampuan menanggapi tuntutan eksternal secara paksa (Utami et al., 2017). Keluarga yang merawat pasien skizofrenia mengalami peningkatan beban yang tinggi, seperti perasaan sedih dan khawatir terhadap kondisi pasien dan beban keuangan sehingga keluarga pasien dapat mengalami stres berat (Novianty L., 2023). Stres yang berkepanjangan akan membuat seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional dan pengalaman subjektif yang merespon rangsangan eksternal atau internal dan memiliki tanda-tanda perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan adalah dengan meditasi *mindfulness*. Meditasi *mindfulness* (kesadaran) adalah praktik penerimaan diri terhadap apa yang terjadi saat ini dan membangun kesadaran diri. Individu belajar mengembangkan kesadaran akan perasaan dan pikiran negatif yang muncul yang membuat seseorang menjadi stres atau cemas. Meditasi *mindfulness* merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat dilakukan individu dengan cara memusatkan perhatian pada kesadaran terhadap permasalahan yang sedang dijalani, menerimanya dengan lapang dada tanpa membuat penilaian negatif dan juga tidak memiliki rasa bersalah. Penelitian Firstiyanti (2016), mengungkapkan bahwa meditasi *mindfulness* mampu mengurangi konflik, meningkatkan keterampilan dan efikasi diri atau kepercayaan diri dalam merawat pasien skizofrenia (Novianty L., 2023).

Penelitian yang menunjukkan hubungan antara pemicu stres dan tuntutan yang berasal dari pekerjaan dan keluarga seperti konflik pekerjaan-keluarga (Michel, Kotrba, Mitchelson, Clark, dan Baltes 2011). Konsep *work-family* yang berkembang saat ini adalah *work-family balance*. Keseimbangan pekerjaan-keluarga didefinisikan sebagai penilaian keseluruhan masyarakat atas efektivitas dan kepuasan mereka terhadap pekerjaan dan kehidupan keluarga (Greenhaus dan Allen, 2011). Penelitian yang menunjukkan hubungan antara pengalaman pekerjaan-keluarga dan konstruksi meditasi *mindfulness*. Mekanisme utama yang dianggap bertanggung jawab atas efek menguntungkan dari meditasi *mindfulness* adalah peningkatan pengaturan diri terhadap pikiran, perilaku, reaksi psikologis, dan emosi (Desrosiers et al., 2013; Glomb et al., 2011 ). Perhatian adalah aspek kunci dari



meditasi *mindfulness* yaitu “dengan sengaja memberikan perhatian pada pengalaman saat ini (sensasi fisik, persepsi, keadaan afektif, pikiran dan gambaran), dengan cara yang tidak menghakimi, sehingga menumbuhkan kesadaran yang stabil dan tidak reaktif” (Carmody et al., 2008:394). Meditasi *mindfulness* adalah unik dari keadaan perhatian lainnya karena mencakup bidang perhatian yang luas dan fokus pada saat ini (Dane E., 2011).

Menumbuhkan kesadaran penuh perhatian dapat menjadi perilaku pengaturan diri yang berharga yang memfasilitasi kontrol perhatian yang lebih besar (Carmody et al. 2008), yang dapat berdampak memberikan perhatian penuh pada peran pekerjaan dan keluarga saat menjalankan peran tersebut, membantu mengurangi masalah yang dirasakan dalam manajemen peran, membantu memfasilitasi alokasi sumber daya pribadi yang efektif (Marks dan MacDermid 1996). Oleh karena itu, individu yang lebih *mindful* akan lebih efektif dalam kedua peran tersebut dan melaporkan penilaian keseluruhan keseimbangan pekerjaan-keluarga yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang *mindful*. Perhatian penuh memberikan kesempatan untuk meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Baumeister & Leary, 1995). Koneksi yang lebih besar akan membantu mendorong kepuasan peran yang lebih besar, meningkatkan persepsi keseimbangan pekerjaan-keluarga. Keterampilan pengaturan diri yang ditingkatkan dengan kesadaran memungkinkan individu menghasilkan efektivitas yang lebih besar, dengan demikian mampu mempertahankan fokus, akan mengurangi konflik berbasis ketegangan pekerjaan-keluarga. Keterampilan mengatur diri sendiri juga merupakan sebuah sumber daya dan jika keterampilan ini diperdalam akan membantu meningkatkan peran dalam pekerjaan-keluarga (Allen & Paddock, 2015).

Hubungan regulasi emosi dengan meditasi *mindfulness*. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses dimana individu memodifikasi pengalaman emosional, ekspresi, dan fisiologi mereka serta situasi yang menimbulkan emosi dalam upaya menghasilkan respons yang tepat terhadap emosi tuntutan yang dipaksakan oleh lingkungan (Aldao 2013). Proses pengaturan emosi mencakup proses yang membutuhkan upaya yang signifikan, misalnya tetap tenang saat menemani anak yang terluka ke rumah sakit. Meditasi *mindfulness* telah disebut sebagai bentuk regulasi emosi yang berfokus pada “mengubah hubungan seseorang dengan emosinya, bukan sifat emosi itu sendiri” (Teper, Segal, dan Inzlicht 2013). Pekerjaan meta-analitik mengungkapkan bahwa strategi pengaturan emosi perubahan kognitif lebih efektif dibandingkan strategi lain seperti modulasi respons, misalnya, mencoba mengendalikan pengalaman emosi (Webb et al., 2012).

Meditasi *mindfulness* lebih memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari peristiwa negatif dalam satu peran saat berada di peran lain, misalnya berhenti merenungkan perselisihan dengan rekan kerja dengan membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah,

sebuah keterampilan yang seharusnya mengurangi disonansi emosional yang dialami dalam peran tersebut. Kesadaran yang melekat dalam *mindfulness* harus memfasilitasi penentuan individu mengenai kapan waktu terbaik untuk melakukan suatu tugas dan memungkinkan mereka melakukannya dengan penuh perhatian sehingga mendorong penyelesaian tugas yang lebih efektif. *Mindfulness* berdampak pada cara individu memandang waktu, termasuk perspektif waktu yang mereka ambil. Perspektif waktu mengacu pada cara khas individu dalam berhubungan dengan konsep psikologis masa lalu, masa kini, dan masa depan (Boniwell dan Zimbardo 2004). Persepsi waktu penting karena memainkan peran mendasar dalam pemilihan dan pencapaian tujuan sosial, motivasi, dan perilaku (Cartensen, 2006). Alokasi sumber daya yang efektif harus membuat individu lebih efektif dalam peran pekerjaan dan keluarga, sehingga meningkatkan keseimbangan kehidupan, dalam peran pekerjaan dan keluarga (Allen & Paddock, 2015).

Munculnya fenomena negatif *parenting stress* khususnya pada orang tua yang memiliki anak usia sekolah dan berbagai dampak yang ditimbulkannya perlu diwaspadai oleh orang tua. Salah satu keterampilan mengasuh anak yang penting adalah *mindful parenting* (Steinberg dalam Febriani et al., 2019). Meditasi *Mindfulness* merupakan kemampuan utama manusia dan mengacu pada perhatian dan pengetahuan tentang setiap kondisi (Brantley & Millstine dalam Oktavia, 2018). *Mindfulness* merupakan kualitas kesadaran diri yang mencakup keadaan kesadaran dan perhatian serta harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pemantauan), motivasi, dan keadaan emosional (Brown & Ryan dalam Cassidy, 2017). *Mindfulness* erat kaitannya dengan kesadaran, membantu individu menghadapi stres, rasa sakit, dan penderitaan (Stahl & Goldstein dalam Putri & Bintari, 2017). Duncan et al. (dalam Gani dan Kumalasari, 2019) disebutkan bahwa orang tua yang memiliki *mindfulness* akan mampu menghasilkan berkurangnya reaktivitas, peningkatan kesabaran, daya tanggap, konsistensi, dan pola asuh sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai positif orang tua. Selain itu, Gani dan Kumalasari (2019) juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif dengan parenting stress pada orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar, dimana Gani dan Kumalasari (2019) menemukan bahwa *mindfulness* berperan terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar (Nabila T. et al, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar populasi manusia mengalami kemarahan yang tidak perlu setiap hari sepanjang hidup mereka. Kemarahan, sebagai emosi dengan kecenderungannya yang merusak. Individu yang diliputi oleh kemarahan, menunjukkan iritabilitas dan niat jahat umumnya dianggap memiliki karakter marah (*dosa-carita*) (Baddevithana, 2009 dalam Surya, 2019). Perspektif ini juga diakui dalam psikologi Barat. Akibatnya, sejalan dengan prinsip-prinsip Buddhisme, menjadi penting untuk membangun kerangka terapeutik yang dapat meredakan penderitaan yang dialami oleh individu yang

menderita gangguan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memungkinkan mereka yang memiliki 'karakter pemaarah' untuk mengelola masalah psikologis mereka dan mencapai tingkat kesadaran diri yang cukup berdasarkan latihan meditasi vipassanā untuk menciptakan kehidupan yang damai (Surya J., 2019).

Masalah psikologis yang bersifat kemarahan dan emosi bisa diatasi melalui meditasi vipassanā. Sifat marah yang tidak terkendali sebenarnya adalah gangguan mental yang menyebabkan masalah psikologis dan perilaku yang tidak menyenangkan. Latihan meditasi vipassanā yang meningkatkan kesadaran adalah solusinya. Latihan meditasi vipassanā dilakukan dengan tujuan mencapai keadaan pikiran yang penuh samādhi. Seseorang harus melakukan praktik perenungan terhadap perasaan (vedānānupassanā) dan pikiran (cittānupassanā). Setelah itu, seseorang harus memperhatikan hakikat proses pikiran, sifat karakter, dan pikiran. Dengan mempraktikkan perenungan terhadap Dhamma (Dhammānupassanā), seseorang dapat mencapai kebijaksanaan (paññā) dan kesadaran (Surya J., 2019).

Saat ini, meditasi mindfulness sangat populer di dunia bisnis, dengan semakin banyak contoh yang menerapkan meditasi mindfulness mulai dari bisnis keluarga kecil hingga perusahaan besar. Laporan menyatakan peningkatan kebahagiaan, kesehatan, dan produktivitas pekerja. Hal ini dilaporkan dalam pers populer dan majalah perdagangan (Mikulas, 2015). Bagi individu yang benar-benar melakukan meditasi setiap hari, hikmah yang didapat dari melakukannya akan membawa ketenangan dalam hidup individu, kemampuan untuk mengendalikan emosi dan pikiran, dan kemampuan untuk membentuk pergaulan yang baik dengan sesama, sehingga dapat saling menolong kepada semua individu. Salah satu tujuan meditasi adalah untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Melakukan latihan meditasi akan membantu dalam meningkatkan kesadaran tentang kebenaran. Bagi umat Buddha, meditasi adalah cara untuk memahami ke dalam diri sendiri serta untuk mencapai kebebasan (Nibbāna) (Djamaludin, 2023).

## KESIMPULAN

Meditasi adalah jalan terbaik untuk mensucikan hati dan pikiran demi tercapainya kebahagiaan sejati yang terbebas dari segala bentuk penderitaan yaitu Nibbana. Terdapat dua macam praktik samadhi yaitu meditasi pengembangan ketenangan (samatha bhavana) dan meditasi pengembangan pandangan terang (Vipassanā). Meditasi samādhi-bhàvanā, ketika dikembangkan dan diperluas, mengarah menuju: kebahagiaan di sini dan saat ini (ditṭhadhamma-sukha), mendapatkan pengetahuan dan penglihatan (ñāṇa-dassana-paṭilābha), perhatian dan kesadaran jernih (sati-sampajañña), dan hancurnya kekotoran batin (āsavaṇam khaya). Latihan Meditasi akan meningkatkan kewaspadaan, tidak lengah. Ketika meditasi ketenangan (Samatha) berkembang, pikiran juga berkembang, sehingga

Nafsu ditinggalkan. Ketika meditasi pandangan terang (*Vipassanā*) berkembang, Kebijaksanaan berkembang, sehingga Ketidaktahuan ditinggalkan. Latihan meditasi akan menimbulkan kebijaksanaan; tanpa meditasi kebijaksanaan akan pudar. Salah satu tujuan meditasi adalah untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Bagi umat Buddha, meditasi adalah cara untuk memahami ke dalam diri sendiri serta untuk mencapai kebebasan (*Nibbana*)

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, T. D., & Paddock, E. L. (2015). How being mindful impacts individuals' work-family balance, conflict, and enrichment: A review of existing evidence, mechanisms and future directions. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications* (pp. 213–238). Cambridge University Press.
- Analayo B. (2012). *Satipatthana Jalan Langsung Ke Tujuan*. Terjemahan Tim Potowa Center. Jakarta: Yayasan Karaniya.
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa melalui Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 02(01): 68–74
- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2): 101–115.
- Bedini, L. A., Gladwell, N. J., Dudley, W. N., & Clancy, E. J. (2011). Mediation analysis of leisure, perceived stress, and quality of life in informal caregivers. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 153–175
- Bodhi B. (2015). *Anguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 1*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Bodhi B. (2015). *Anguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 3*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Bodhi B. (2015). *Anguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 5*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Ñāṇamoli B. dan Bodhi B. (2013). *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Terjemahan Edi Wijaya dan Indra Anggara, Jakarta: DhammaCitta Press.
- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Jurnal Orientasi Baru*, 24(1).
- Buddhaghosa, B. (2010). *The Path of Purification Visuddhimagga*. Terjemahan Ñāṇamoli B. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Candra Yana, S., Ismoyo, T., Diono, W., Lamirin, & Pramono, E. (2002). Buddhist Education' Quality through PAKEM. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2): 10393–10402.

- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3): 171–192.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4): 997 – 1018.
- Djamaludin, J. N. (2023). Embarking on the Path of Serenity: Unraveling the Impact of Buddhist Meditation on Modern Life in Bandung. Subhasita: *Journal of Buddhist and Religious Studies*, 1(2): 125–140.
- Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & Gelderen, M. Van. (2019). Self-Compassion when Coping with Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 45(4): 1–27.
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Listyawati, E.F. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di Cempaka Putih. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 4(1): 7–12.
- Ghorbani, N., Krauss, S.W., Watson, P. J. & LeBreton, D. (2008). Relationship of perceived stress with depression: Complete mediation by perceived control and anxiety in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 43(6):958-968
- Greenhaus, G. H. dan Allen, T. D. (2011). *Work-family balance: a review and extension of the literature*. In L. Tetrick and J. C. Quick (eds.), *Handbook of occupational health psychology*. 2nd edn. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 165–83
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sultra Educational Journal*, 1(3): 64–71.
- Hariato, A., Ismoyo, T. (2022). Apa Itu Vipassana Bhavana? *ABIP: Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 08(1): 12–17.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lourel, M., Ford, M. T., Gamassou, C. E., Guéguen, N., & Hartmann, A. (2009). Negative and positive spillover between work and home: Relationship to perceived stress and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 438–449
- Luria, G., & Torjman, A. (2009). Resources and coping with stressful events. *Journal of Organizational Behavior*, 30(6), 685–707
- Mikulas, W. L. (2015). Ethics in Buddhist Training. *Springer Science*, 6(1): 14–16.
- Norman, K. R. (2009). *The word of the doctrine (Dhammapada)*. Great Britain: The Pali Text Society.
- Novianty L. (2023). The Effect of Mindfulness on Family Stress and Anxiety in Caring for Schizophrenia Patients in City of Sukabumi (T). *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*.

- Pranata, J. & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2): 8–14.
- Rahmani, A. F., & Busro, B. (2023). Meditation as a Path to Inner Calm in the Life of Buddhists. *Subhasita: Journal of Buddhist and Religious Studies*, 1(1): 1–16.
- Setyadi, D., Kustiani, & Sukodoyo. (2020). Makna Meditasi Vipassanā Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra. *Jurnal Pencerahan*, 13(2087–9229): 52–60.
- Suherman, Hadion wijoyo, Kreno Budoyo, et al. (2022). Standar Isi Pada Manajemen Kurikulum Lembaga Pendidikan Buddha (Tinjauan Kesiapan Keberadaan Sekolah Minggu Buddha Di Indonesia).
- Surya, J. (2019). How Vipassanā Meditation Deals With Psychological Problems Of The Anger Character In Order To Create A Peaceful Life (1). *Vietnam Buddhist University Series*.
- Sutarti, T. (2022). Praktik Meditasi Yoga untuk Meningkatkan Pengendalian Diri dan Penguatan Daya Intuisi. *Jurnal Widya Aksara*, 27(2): 203–217.
- Nabila, T., Sholihah, K. U., Al Karim, C. H., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Mindfulness, Family Resilience, and Parenting Stress in Parents with Elementary School-Age Children During The Covid-19 Pandemic, *Jurnal Psikologi*, 21(2):124-134.
- Utami P., Wahyuni, I., & Ekawati (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja dan Pengendalian Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Bagia Cargo PT. Angkasa Pura Logistik Bandar Udara Internasional Ahmad Yani Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat E-Journal*, 5(5): 311–317.
- Walshe M. (2009). *Dīgha Nikāya, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Terjemahan Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press, DhammaCitta Press.
- Webb, T. L., Miles, E., and Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138 (4): 775 – 808 .
- Wijoyo, H., dan Surya, J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *SEJ (School Education Journal)*, 10(2).