

**MOTIVASI DALAM MELAKUKAN TEKNIK MEDITASI PADA
KOMUNITAS VIHARA MAHABODHI KOTA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Studi Agama Agama

Oleh:

ALLIYAH ISMAH

NIM: 2104036038

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alliyah Ismah

NIM : 2104036038

Program Studi : Studi Agama-agama

Judul Skripsi : Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada
Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang

Menyatakan dengan sungguh-sungguhnya dan sebenar-benarnya bahwa skripsi penelitian yang saya serahkan melalui penelitian ini adalah benar-benar merupakan karya hasil saya sendiri kecuali informasi yang terdapat dalam referensi dan dijadikan sebagai rujukan.

Semarang, 16 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Alliyah Ismah

NIM. 2104036038

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN



MOTIVASI DALAM MELAKUKAN TEKNIK MEDITASI PADA KOMUNITAS VIHARA MAHABODHI KOTA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Meraih Gelar Sarjana (S.Ag) dalam jurusan
Studi Agama-agama

Oleh:

Alliyah Ismah

NIM: 2104036038

Semarang, 16 Juni 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing,

Moch. Maola Nastv Gansehawa, S.Psi., M.A.

NIP. 199012042019031007

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Asslamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya,
maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Alliyah Ismah
NIM : 2104036038
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Studi Agama-agama
Judul Skripsi : Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas
Vihara Mahabodhi Kota Semarang
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 16 Juni 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing



Moch. Maola Nasty Ganshawa, S.Psi., M.A.

NIP. 199012042019031007

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

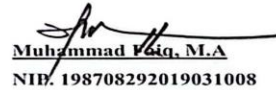
Skripsi di bawah ini:

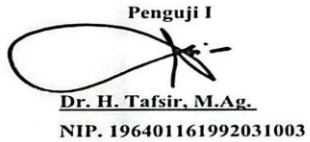
Nama : Alliyah Ismah
NIM : 2104036038
Judul : "Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang".

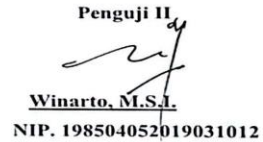
Telah di munaqosyahkan oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Pada 24 Juni 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

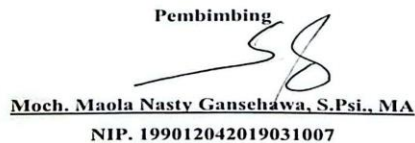

Ketua Sidang
Ulin. NAFH Masrari, MA
NIP. 19770502 2009011020

Semarang, 24 Juni 2025
Sekretaris Sidang


Muhammad Faiz, M.A
NIP. 198708292019031008


Penguji I
Dr. H. Tafsir, M.Ag.
NIP. 196401161992031003


Penguji II
Winarto, M.S.I.
NIP. 198504052019031012


Pembimbing
Moch. Maola Nasty Ganschawa, S.Psi., MA
NIP. 199012042019031007

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

(Q.S. Ar-Ra’ad: 28)

“Meditasi bukan pelarian, tapi perjumpaan yang tenang dengan kenyataan”.

-Thich Nhat Hanh

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam skripsi ini mengacu pada keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia, yaitu Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa'	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	W
هـ	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

2. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

اَ	Fathah (a)	تَبْرَكَ	Ditulis	<i>tabaaroka</i>
اِ	Kasrah (i)	اِلَيْكَ	Ditulis	<i>Ilaika</i>
اُ	Dommah (u)	دُنْيَا	Ditulis	<i>Dunyaa</i>

3. Vokal Panjang

Vokal Panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Fathah + alif	<i>ā</i>	عَذَاب	Ditulis	<i>‘adzābin</i>
Fathah + ya’ mati	<i>ā</i>	وَعَلَى	Ditulis	<i>Wa’alā</i>
Kasrah + ya’ mati	<i>ī</i>	جَمِيع	Ditulis	<i>Jamī’in</i>
Dammah + wawu mati	<i>ū</i>	قُلُوبِن	Ditulis	<i>Qulūbana</i>

4. Vokal Rangkap

Dalam vokal rangkap lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, contohnya dilambangkan seperti dibawah ini:

Fathah + ya’ mati (ai)	أَيَّتَهُم	Ditulis	<i>Aitahum</i>
Fathah + wawu mati (au)	يَوْمَئِذٍ	Ditulis	<i>yauma-iziy</i>

5. Ta’Marbutoh

- a. Apabila *ta’ marbutoh* hidup atau dibaca dengan harakat *fathah*, *kasroh*, dan *dammah* maka ditulis dengan (t):

سَاءَةٌ	Ditulis	<i>saa’atu</i>
بَعْتَةٌ	Ditulis	<i>Baghtatan</i>

- b. Apabila *ta’ marbutoh* mati atau di waqafkan maka ditulis dengan (h):

قِيَامَةٌ	Ditulis	<i>Qiyaamah</i>
قَحْمَةٌ	Ditulis	<i>Qohmah</i>

6. Kata Sandang

- a. Jika diikuti dengan huruf Syamsiyah maka ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiah:

الرَّحْمَنُ	Ditulis	<i>ar-rohmaan</i>
الشَّمْسُ	Ditulis	<i>asy-syamsu</i>

- b. Bila diikuti dengan huruf Qamariyyah maka ditulis dengan “al”:

الْقُرْآن	Ditulis	<i>al-qur'an</i>
الْإِنْسَان	Ditulis	<i>al-insan</i>

7. Syaddah

Tanda syaddah atau tasydid dilambangkan seperti contoh dibawah ini:

كُلَّ شَيْءٍ	Ditulis	<i>kulla syaiin</i>
يَتَّخِذُ	Ditulis	<i>Yattahiz</i>

8. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof ketika berada di tengah maupun di akhir kata. Namun jika hamzah terletak di awal kata maka dilambangkan dengan alif:

يَأْتِي	Ditulis	<i>ya-tii</i>
لِيُطْفِئُوا	Ditulis	<i>liyuthfi-uu</i>
أَوْلِيَاءَ	Ditulis	<i>aulyaaa-a</i>

9. Penulisan Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذَوِ الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>Ẓawi al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Transliterasi berkaitan erat dengan ilmu tajwid, sehingga penting untuk dipahami bagi seseorang yang menginginkan kefasihan dalam pembacaan al-Qur'an. Sebab itu, pedoman transliterasi Arab Latin (versi Indonesia) diresmikan dengan disertakan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena atas taufiq dan hidayah yang diberikan telah membawa penulis sampai di tahap penyelesaian skripsi ini dengan penuh rasa syukur. Tanpa limpahan rahmat dan karunia dari nya, segala bentuk usaha dan upaya yang telah dilakukan tidak akan membuahkan hasil yang optimal seperti yang dicapai saat ini. Penulis menyampaikan rasa syukur yang mendalam atas segala petunjuk dan keberkahan yang telah diberikan, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi yang berjudul “Analisis Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, saran, serta dukungan dalam bentuk material maupun non material. Seluruh bentuk bantuan tersebut berperan penting dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. KH. Nizar Ali, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Mokh. Sya’roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Ulin Ni’am Masruri, Lc, M.A., selaku Kepala Prodi Studi Agama-Agama yang telah mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Thiyas Tono Taufiq, S. Th.I., M.Ag., selaku Sekretaris Prodi Studi Agama-Agama.
5. Bapak Moch. Maola Nasty Gansehawa, S.Psi, M.A., selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing penulis dari awal

penyusunan skripsi hingga akhir. Terima Kasih telah rela meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan pada penulis dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta motivasi selama masa perkuliahan.
7. Bapak Andi, Bhikkuni Thita, Bhikkuni Dhamma, Ci Lian, Ci Melati, Ibu Nita, Clarissa, seluruh anggota komunitas dan pengurus Vihara Mahabodhi Kota Semarang yang sudah berkenan untuk diwawancarai dalam pembuatan dan penulisan skripsi ini.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Edi Junaedi dan Ibu Dumasari Lubis yang telah membiayai, memberi kasih sayang, doa, cinta, serta dukungan setiap saatnya. Terima kasih atas segala pengorbanan tulus kalian yang diberikan untuk penulis hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Saudara perempuan penulis, Asfarina Diyani. Sosok kakak perempuan yang menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala dukungan baik segi moral, material, kasih sayang hingga menjadi tempat berkeluh kesah untuk penulis.
10. Kepada Om dan Tante penulis, Ichwan Lubis dan Dunik Kriswanti Noviana. Berkat dukungan moral maupun material, doa, serta kasih sayang yang diberikan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan oleh penulis.
11. Fahra Najmah Lubis dan Fahira Fajriah Lubis, selaku adik sepupu penulis yang selalu menghibur dan memberi dukungan kepada penulis.
12. Siti Sri Widari, teman dekat penulis. Terima kasih telah menjadi teman baik penulis dari maba hingga saat ini, sekaligus menjadi tempat berkeluh kesah, serta membantu mengarahkan penyelesaian skripsi ini.

13. Siti Nurul Handayani, teman dekat penulis. Terima kasih selalu menemani penulis saat bimbingan hingga kemana pun saya ingin pergi, menghibur dan menjadi teman suka duka dalam perkuliahan hingga skripsi ini bisa terselesaikan.
14. Citra Aliyyah Khoirunnisa, dan Eva Maulidya. Terima kasih telah menjadi warga lokal Semarang yang baik sehingga menjadi teman dekat penulis dari maba hingga saat ini. Semoga kalian sehat dan bahagia selalu.
15. Teman-teman Warning (Badar, Faiz, Nuril Huda, Eva, Wida, Nurul, dan Roihan) serta Aura dan Della yang telah membuat penulis percaya bahwa pertemanan di tingkat perkuliahan tidak semenakutkan itu, dan selalu mendukung penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
16. Teman-teman Studi Agama-Agama angkatan 2021. Terima kasih atas kebersamaan, canda, tawa, semangat, dan perjuangan selama masa perkuliahan. Walaupun berbeda arah, penulis berharap semoga kelak kita menggapai kesuksesan.

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II	14
TEKNIK MEDITASI DAN ANALISIS MOTIVASI	14
A. Meditasi	14
1. Pengertian Meditasi	14
2. Meditasi Menurut Buddha.....	15
3. Jenis-jenis Meditasi.....	17
4. Tata Cara Meditasi.....	18

B. Teori Motivasi.....	20
1. Teori Motivasi Abraham Maslow.....	21
2. Motivasi Meditasi	24
BAB III.....	26
VIHARA MAHABODHI KOTA SEMARANG DAN TEKNIK MEDITASI.....	26
A. Gambaran Umum dan Kondisi Geografis Vihara Mahabodhi Kota Semarang ..	26
1. Sejarah berdirinya Vihara Mahabodhi	26
2. Letak Geografis Vihara Mahabodhi	27
3. Sarana dan Prasarana	28
4. Susunan Pengurusan di Vihara Mahabodhi	31
B. Teknik Meditasi yang Diajarkan di Vihara Mahabodhi.....	32
1. Teknik Meditasi di Vihara Mahabodhi	32
C. Motivasi Meditasi Dalam Komunitas Vihara Mahabodhi.....	35
1. Profil dan Motivasi Peserta Meditasi.....	35
BAB IV	39
MOTIVASI DALAM MELAKUKAN TEKNIK MEDITASI PADA KOMUNITAS	
VIHARA MAHABODHI DENGAN TEORI MOTIVASI ABRAHAM	
MASLOW	39
A. Teknik Meditasi di Vihara Mahabodhi dianalisis menggunakan pendekatan teori meditasi.....	39
B. Motivasi Peserta Meditasi Vihara Mahabodhi di Analisis dengan Teori Motivasi Abraham Maslow	42
BAB V.....	48
PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	65
----------------------------------	-----------

ABSTRAK

Praktik meditasi dilakukan oleh individu sebagai upaya untuk mencapai ketenangan batin, mengurangi tekanan psikologis, serta menciptakan keseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui meditasi, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi secara lebih efektif, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan konteks kehidupan modern yang sangat erat dengan tekanan sosial, dan tuntutan produktivitas, meditasi dipandang sebagai metode yang relevan untuk meningkatkan konsentrasi, kesehatan mental, bahkan sebagai bagian dari pencarian spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik meditasi yang dilakukan oleh anggota komunitas Vihara Mahabodhi serta mengetahui pendorong motivasi bagi anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam melakukan meditasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi serta mewawancarai narasumber pada komunitas Vihara. Analisis menggunakan teori kebutuhan Abraham Maslow. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang menerapkan teknik meditasi yang bersumber dari ajaran Buddhisme Theravada, dengan fokus pada dua bentuk utama, yaitu *Samatha* yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin, dan *Vipassana* yang mengarah pada pengembangan wawasan diri. Teknik meditasi yang dilakukan di Vihara Mahabodhi meliputi meditasi duduk, berjalan, makan, relaksasi, dan meditasi teh. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa motivasi masing-masing individu berbeda, tetapi memiliki kesamaan yaitu pada pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual tingkat tinggi, khususnya pada aspek aktualisasi diri.

Kata Kunci : Spiritual, Meditasi, Motivasi, Buddhisme, Vihara Mahabodhi

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Peradaban manusia semakin berkembang seiring dengan perubahan dan perkembangan zaman. Perubahan zaman ditandai dengan adanya perkembangan secara pesat dari berbagai bidang, baik materiel maupun imateriel. Perkembangan pesat tersebut mendorong manusia agar mampu menyesuaikan diri yang disesuaikan dengan moral atau etika, baik secara filosofis maupun teknis mekanis. Penyesuaian diri diperlukan agar manusia mampu bertahan dan memiliki daya juang tangguh dalam menghadapi berbagai fenomena kehidupan. Adanya perkembangan yang pesat serta tuntutan untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sering kali menjadi beban yang cukup berat bagi manusia. Selain itu, aspek sosial dan emosional kehidupan siswa memiliki potensi besar dalam membentuk tingkat kecemasan. Adanya kondisi kemajuan yang eksponensial ini hampir sepenuhnya mengubah pola pikir masyarakat karena adanya perkembangan teknologi dan globalisasi.¹

Era globalisasi yang penuh dengan gejolak pribadi setiap individu sangat menonjolkan sifat-sifat ingin menang sendiri, rasa ingin dihargai, dihormati, serta dipentingkan dan keinginan-keinginan lainnya. Keinginan setiap individual yang begitu banyak dan tidak terkontrol ini menyebabkan manusia angkuh dan keluar dari batas norma-norma sosial yang berlaku. Efek yang mengkhawatirkan ini dapat mengubah identifikasi sumber psikologis menjadi faktor pelindung terhadap pemicu kecemasan yang melekat dalam kehidupan.

Hal ini menyelaraskan hubungan antara potensi ancaman dan respons stres atau kecemasan serta mendorong adaptasi psikologis yang maksimal.² Kondisi psikologis

¹ Neni Putri et al., "Revolusi Teknologi Dalam Pendidikan Islam Di Zaman Globalisasi" 8, no. 2 (2024): 195-122.

² Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, "The Effect of Mindfulness and Self-Awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java," *Jurnal Bimbingan Konseling* 12, no. 1 (2023).

seseorang dalam menghadapi fenomena kehidupan serta perkembangan zaman yang pesat melahirkan orientasi baru dalam spiritual. Orientasi spiritual manusia modern berkembang seiring dengan adanya berbagai masalah kehidupan yang perlu dicarikan solusinya dari setiap individu yang mengalaminya.³

Spiritual memiliki hubungan yang saling terkait dengan stabilitas hidup dan kekuatan batin serta memberikan kedamaian diri. Salah satu bentuk spiritual ialah dengan meditasi. Meditasi memiliki fungsi sebagai upaya pendukung profesional kesehatan dan mencegah kecemasan. Meditasi mampu menjaga kestabilan mental serta resiko timbulnya stress yang dipengaruhi akibat lingkungan sosial, tekanan dari orang terdekat dan suasana kompetitif. Besarnya tekanan seseorang yang mampu mempengaruhi psikologis dapat diatasi dengan praktik meditasi untuk meminimalisir tekanan yang dimiliki seseorang.⁴

Spiritual sebagai semangat kerohanian pada dasarnya menjadi sebuah kebutuhan setiap manusia di dunia ini, tidak terbatas berdasarkan kelahiran, golongan, ras, suku maupun agama yang dianutnya. Era globalisasi telah mengubah cara pandang orang dalam menghadapi hal spiritual. Spiritual sebagai aspek rohani untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan batin. Kebahagiaan merupakan pengalaman subjektif yang mencakup emosi positif, kepuasan hidup, serta kesejahteraan. Ketika individu mengalami rasa bahagia, hal ini berdampak pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental dan kepuasan hidup. Maka dari itu mengenal dan memelihara kebahagiaan setiap individu menjadi salah satu bagian penting untuk menjalani kehidupan secara bermakna. Berbagai pendekatan telah diesplorasi untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin salah satunya ialah melalui spiritual.⁵ Spiritual juga menjadi salah satu peran penting dalam pengendali hidup.

³ Waluyo, *Harmonisasi Keragaman Dalam Komunitas Meditasi Kesadaran Di Wihara Mendut. Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14

⁴ Dewi Kumala Sari, Riko Hengki Nababan, and Wardiyah Daulay, “Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes,” *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2023): 19–25, <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>.

⁵ (Lie et al., 2023)

Bukan hanya dianggap menjadi sesuatu yang bersifat mistik, namun menjadi gaya hidup masyarakat dalam menghadapi permasalahan hidup yang ada pada era globalisasi.

Spiritual dalam era globalisasi seperti sekarang ini, pada dasarnya terjadi pengemasan spiritual yang menarik dengan memiliki kebermanfaatan yang praktis dan mampu memberikan kebahagiaan dan keharmonisan bagi setiap individu. Praktik spiritual yang dilakukan seperti meditasi membawa dan memberikan manfaat yang besar dalam merubah manusia menjadi lebih baik dan kesadaran secara spiritual. Hal ini terbukti dari adanya perubahan yang tampak dari cara pandang dalam berfikir kehidupan yang santai dan menjalani yang ada. Penelitian Masilamani, dkk berkaitan dengan kecemasan merekomendasikan bahwa kegiatan spiritual yaitu meditasi merupakan bagian penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Meditasi merupakan suatu bentuk latihan dalam mengatur pikiran dan jasmani.⁶

Meditasi merupakan salah satu praktik spiritual yang menjadi bagian penting dari tradisi agama Buddha, tradisi ini telah ada sejak dari ribuan tahun lalu. Spiritualitas dalam setiap keyakinan agama memiliki makna yang berbeda dan berdampak besar pada hubungan mereka dengan sang pencipta.⁷ Dengan demikian, seseorang dapat merealisasikan empat kebenaran tertinggi dalam hidupnya. Melaksanakan praktik spiritual dengan meditasi menjadi hal positif yang dapat dilakukan oleh sebagian besar manusia. Berbagai manfaat yang didapat selama praktik meditasi seperti pengendali diri, emosi, serta kecemasan mengenai kehidupan yang dijalani khususnya pada masa globalisasi seperti sekarang menjadi motivasi besar seseorang agar terdorong melaksanakan meditasi.

⁶ Retneswari Masilamani et al., "Stress, Stressors, and Coping Strategies between Pre-Clinical and Clinical Medical Students at Universiti Tunku Abdul Rahman," *Malaysian Journal of Public Health Medicine* 20, no. 1 (2020): 175–83, <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.20/no.1/art.503>.

⁷ MW. Shafwan, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Penerbit QALAM, Yogyakarta, 2000, h. 113.

Inteverensi meditasi selama 10 menit atau meditasi pernafasan terfokus selama 15 menit mampu menurunkan intensitas dan negativitas respons emosional terhadap rangsangan eksternal yang berbalensi afektif. Oleh karena itu, manusia nantinya mampu mendapatkan manfaat dari pelatihan meditasi dalam skala terkecilpun. Penelitian mengenai meditasi pun dalam dekade terakhir ini telah berkembang pesat dengan menjelaskan beberapa manfaat seperti pengurangan kecemasan, pencegahan kekampuhan depresi, peningkatan perhatian serta mampu memberikan peningkatan prestasi akademik.

Seseorang memilih untuk bermeditasi karena adanya dorongan untuk memperoleh ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran diri, dan mengatasi berbagai tekanan hidup. Dalam realitas kehidupan masa kini yang sangat erat dengan stres, dan tuntutan, meditasi berfungsi sebagai metode untuk menenangkan pikiran, mengelola emosi, serta menjaga keseimbangan kondisi mental dan fisik. Lebih dari sekedar aktivitas relaksasi, meditasi juga menjadi jalan untuk memperdalam makna kehidupan serta memperkuat spiritualitas yang mampu memberikan ketenteraman dan kebahagiaan batin. Praktik ini membantu individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan spiritual yang lebih tinggi, sebagaimana digambarkan dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, terutama pada tahapan aktualisasi diri.

Meditasi menjadi laku spiritual yang banyak dicari oleh orang yang sedang menghadapi masalah. Hal ini tidak berarti bahwa meditasi baru akan dilakukan jika seseorang mempunyai masalah kehidupan. Banyak orang melakukan meditasi justru dalam rangka menyiapkan batin dan mentalnya, jika suatu saat nanti di masa depan akan menghadapi berbagai masalah yang tidak dapat dielakkan.⁸

Di Indonesia, Khususnya di Kota Semarang terdapat komunitas yang aktif dalam menjalankan praktik meditasi yang bertempat di Vihara Mahabodhi. Di Vihara tersebut biasanya meditasi dilakukan dalam kurun waktu satu bulan satu

⁸ Waluyo, *Harmonisasi Keragaman Dalam Komunitas Meditasi Kesadaran Di Wihara Mendut. Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14

kali. Tidak hanya para pengikut agama Buddha saja yang bisa melakukan meditasi, tetapi dari agama lain pun bisa ikut serta dalam kegiatan tersebut. Beberapa orang mungkin termotivasi untuk mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, atau mencari ketenangan dalam kehidupan sehari-harinya. Meditasi mungkin masih sering dilihat sebagai jalan untuk mencapai pencerahan spiritual, sesuai dengan ajaran Buddha.

Namun, hingga saat ini masih sedikit penelitian yang menggali lebih dalam terkait motivasi yang mendorong anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam melakukan praktik meditasi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa meditasi memberikan beberapa manfaat, termasuk pengurangan tingkat stres pada kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19.⁹ Penelitian ini penting karena pemahaman yang mendalam tentang motivasi dalam meditasi dapat membantu meningkatkan pengembangan meditasi yang lebih efektif baik di Vihara Mahabodhi maupun di Vihara-vihara lainnya.

Dengan memahami berbagai macam faktor-faktor yang memotivasi seseorang untuk bermeditasi dan belum banyak penelitian yang secara spesifik mengangkat motivasi anggota komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang dalam melakukan meditasi. Mayoritas penelitian sebelumnya berfokus pada manfaat meditasi, bukan pada faktor pendorong internal maupun eksternal (motivasi) seseorang. Maka dari motivasi inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian terkait bagaimanakah teknik meditasi yang dilakukan di Vihara Mahabodhi Kota Semarang, serta apa yang menjadi motivasi pendorong bagi anggota komunitas Vihara Mahabodhi untuk melakukan meditasi. Dengan menggabungkan aspek teknik meditasi dan motivasi berdasarkan teori Maslow, yang belum dilakukan oleh penelitian terdahulu. Oleh karena itu berdasarkan dari uraian diatas penulis akan

⁹ Rosy Datun Nafisah, *Meditasi dan Kesehatan Mental Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2021)

mengangkat dalam bentuk penelitian yang berjudul “*Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang*”.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana teknik meditasi yang dilakukan oleh anggota komunitas Vihara Mahabodhi?
2. Apa motivasi bagi anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam melakukan teknik meditasi?

C. TUJUAN PENULISAN

1. Untuk mengetahui teknik meditasi yang dilakukan oleh anggota komunitas Vihara Mahabodhi.
2. Untuk mengetahui pendorong motivasi bagi anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam melakukan meditasi.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian tentunya diharapkan mempunyai sebuah manfaat, baik untuk peneliti, pembaca, maupun pihak lain. penelitian ini dibagi menjadi dua manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari hasil penelitian ini agar dapat menambah wawasan, pemahaman, gambaran, serta ilmu pengetahuan tentang Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi.

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti, penelitian ini dijadikan sebuah wawasan dan pengetahuan mengenai *Meditasi*, serta bagi kalangan masyarakat menambah pengetahuan juga untuk Meningkatkan Motivasi Melalui Meditasi dalam Tradisi Buddhisme.

E. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam suatu penelitian tentunya membutuhkan hasil penelitian yang mendukung dari penelitian sebelumnya dan berkaitan dengan penelitian ini, berikut beberapa penelitian sebelumnya:

1. Skripsi berjudul “*Pengaruh Meditasi Terhadap Peningkatan Nilai-nilai Keagamaan Agama Buddha (Studi Kasus Jamaah Vihara Sakyamuni) Gampong Peunayong Banda Aceh*”, ditulis oleh Nurul Maghfirah dari Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, tahun 2023. Penelitian ini secara keseluruhan berfokus pada bagaimana praktik meditasi berkontribusi terhadap peningkatan nilai-nilai keagamaan dalam ajaran Buddha. Bagi umat Buddha, meditasi diyakini sebagai sarana utama untuk mencapai kebahagiaan batin. Secara historis, praktik meditasi berakar dari perjuangan Sang Buddha Gautama dalam meraih pencerahan (Nibbana), yang memerlukan dedikasi serta latihan yang intens selama bertahun-tahun. Berdasarkan keyakinan tersebut, umat Buddha secara konsisten melatih diri dalam meditasi sebagai bentuk aktualisasi ajaran Sang Buddha. Penelitian ini juga menyoroti aspek psikologis umat Buddha aliran Theravada yang telah menjalani meditasi secara teratur dan sesuai dengan ajaran yang benar.¹⁰
2. Skripsi yang ditulis oleh Kumbang Sigit Priojati, mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, berjudul “*Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasi Terhadap Kesehatan Mental*”. Penelitian ini membahas praktik meditasi Zen yang tidak hanya dilakukan oleh umat Buddha, tetapi juga diikuti oleh penganut agama non-Buddhis. Fokus utama penelitian ini adalah motivasi para peserta dalam mengikuti bimbingan meditasi Zen yang diselenggarakan di Vihara Buddha Prabha. Para peserta terdorong oleh kebutuhan spiritual yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. Umumnya, sesi meditasi Zen dilaksanakan pada malam Jumat dan terbuka bagi individu dari latar belakang agama yang beragam. Praktik meditasi ini bertujuan mengajak peserta untuk melakukan

¹⁰ Nurul Maghfirah, “*Pengaruh Meditasi Terhadap Peningkatan Nilai-Nilai Keagamaan Agama Buddha (Studi Kasus Jamaah Vihara Sakyamuni) Gampong Peunayong Banda Aceh*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2023.

refleksi diri dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional mereka, sehingga mampu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih lapang dada. Implikasi dari praktik tersebut terhadap kesehatan mental peserta antara lain peningkatan ketenangan jiwa, kemampuan dalam mengendalikan emosi, serta penerimaan terhadap kenyataan hidup yang dihadapi.¹¹

3. Skripsi yang disusun oleh Gustiawan Nugraha mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul "*Pengalaman Keagamaan Peserta Meditasi Umum di Vihara Karangdjati Sleman*". Penelitian ini mengkaji kegiatan keagamaan serta pengalaman spiritual peserta meditasi umum yang dilaksanakan di Vihara Karangdjati Monjali. Kegiatan meditasi umum rutin diadakan setiap hari Jumat, dengan tahapan lanjutan berupa meditasi Samatha yang diselenggarakan setiap hari Selasa. Dari hasil penelitian terhadap tiga peserta dengan latar belakang keyakinan yang berbeda, ditemukan bahwa praktik meditasi tidak mengganggu keyakinan atau keimanan mereka. Sebaliknya, mereka merasakan dampak positif, seperti meningkatnya pemahaman terhadap agama masing-masing dan suasana beribadah yang lebih khusyuk setelah bermeditasi. Sementara itu, peserta yang beragama Buddha mengikuti dengan motivasi untuk memperkuat praktik keagamaannya. Mereka melakukan meditasi, puja bakti, dan perbuatan baik, meskipun merasa bahwa pemahaman mereka terhadap ajaran Buddha masih terbatas atau tanpa mempertimbangkan apakah tindakan tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan Tuhan atau tidak.¹²
4. Skripsi berjudul "*Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)*" , ditulis oleh Rosy

¹¹ Kumbang Sigit Priyoaji, "*Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*" , Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

¹² Gustiawan Nugraha, "*Pengalaman Keagamaan Peserta Meditasi Umum di Vihara Karangdjati Sleman*" , Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

Datun Nafisah dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2021. Penelitian ini secara keseluruhan menyoroti hubungan antara praktik meditasi dan kesehatan mental umat Buddha di wilayah Magelang raya selama masa pandemi Covid-19. Pandemi tersebut berdampak signifikan, termasuk penutupan vihara dan perubahan dalam pelaksanaan ritual keagamaan. Dalam menghadapi situasi tersebut, umat Buddha Magelang Raya merespons dengan berbagai strategi adaptif yang mencakup aspek kesehatan, ekonomi, dan spiritual. Dari segi kesehatan, mereka menerapkan pengelolaan pikiran melalui penanaman pola pikir positif yang didukung oleh praktik meditasi rutin. Dalam aspek ekonomi, umat Buddha memilih untuk tetap bekerja keras dan bersabar dalam menghadapi penurunan kondisi finansial. Di sisi lain, mereka juga memperkuat spiritualitas sebagai bentuk ketahanan batin, di mana meditasi memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual selama masa.¹³

Berdasarkan tinjauan pustaka yang diperoleh peneliti dari penelitian terdahulu, maka yang dilakukan peneliti yaitu melengkapi penelitian-penelitian terdahulu. Hal ini karena peneliti-peneliti terdahulu belum ada yang membahas terkait “*Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang*”. Dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada: bagaimana teknik meditasi yang dilakukan oleh komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang, serta apa yang menjadi pendorong motivasi bagi anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam melakukan teknik meditasi.

¹³ Rosy Datun Nafisah, “*Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

F. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan pendekatan sistematis yang digunakan dalam kegiatan riset untuk memperoleh, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan melalui prosedur ilmiah.¹⁴

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menguraikan berbagai aspek yang berkaitan dengan karakteristik, simbol, makna, fakta, maupun realitas yang memiliki hubungan dengan objek yang diteliti.¹⁵ Adapun jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian lapangan (Field Research), sebagaimana dijelaskan oleh Dedy Mulyana sebagai penelitian yang menelaah fenomena dalam konteks lingkungan yang alami.¹⁶ Oleh karena itu, pendekatan field research dipilih agar peneliti dapat menggali data secara langsung di lapangan dengan cermat dan mendalam, dimulai dari pengamatan atas gejala-gejala kecil yang menjadi akar permasalahan hingga memahami fenomena yang lebih luas, serta berupaya menemukan solusi yang bermanfaat secara kolektif. Dengan demikian, pendekatan deskriptif kualitatif ini digunakan untuk menguraikan secara komprehensif mengenai *“Analisis Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang”*.

2. Sumber Data

Untuk memperoleh data dan menyajikan informasi faktual, peneliti dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Data Primer

¹⁴ Syaiful Anwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h. 49.

¹⁵ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1983), h. 63.

¹⁶ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004, h. 160.

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari hasil penelitian lapangan (*field research*) dan melakukan observasi serta wawancara yang dilakukan dengan Bhikku, Bhikkuni Vihara Mahabodhi, Pengurus Vihara Mahabodhi, serta umat Buddha yang melakukan meditasi.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah data yang dapat diperoleh melalui studi literatur/kepuustakaan. Studi literatur adalah proses mengumpulkan informasi yang relevan dengan obyek atau masalah penelitian tertentu. Berbagai media dapat digunakan sebagai teknik pengumpulan data diantaranya yaitu berupa buku, artikel, laporan penelitian, karya ilmiah, internet, jurnal, dan sumber data lain yang berhubungan dengan topik utama penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data-data dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan narasumber secara langsung, melakukan observasi turun ke lapangan, serta melakukan dokumentasi untuk bukti-bukti telah melakukan penelitian tersebut. Pengumpulan data dengan wawancara dalam penelitian ini peneliti akan mewawancarai narasumber pada komunitas Vihara Mahabudhi Kota Semarang. Metode wawancara merupakan salah satu metode dengan indera pengumpulan berita dengan mengajukan pertanyaan secara lisan lalu dijawab secara lisan juga dan dari metode tersebutlah pencari berita mendapatkan jawaban/informasi dari si narasumber. Lalu dalam observasi, peneliti mengamati kegiatan yang ada dilapangan dan memperhatikan lingkungan setempat. Sedangkan dokumentasi, yaitu merupakan isi data setelah hasil dari kegiatannya.

4. Metode Analisis Data

Menurut Nasution metode merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitiannya.¹⁷ Karena jenis penelitiannya Field Research maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data lapangan, wawancara, serta dokumentasi. Metode tersebut memiliki tujuan, yaitu untuk melihat langsung secara faktual dengan fenomena yang diteliti, mendapatkan informasi secara langsung dari narasumber, dan dokumentasi yang memberikan bukti untuk memperkuat kepercayaan dari hasil penelitian. Setelah memperoleh dan mengumpulkan data, selanjutnya data itu bisa ditelaah.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Agar mempermudah dalam penulisan maupun pembahasan secara menyeluruh dalam penelitian ini, maka peneliti memaparkan sistematika penjelasan menjadi beberapa bab. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

Bab pertama, Pendahuluan, pada bab ini berfungsi sebagai pengantar keseluruhan awal untuk bab-bab selanjutnya. Pada bab ini meliputi: *Pertama*, dalam latar belakang ini masalah yang menjadi fokus penelitian dari permasalahan yang akan dijelaskan. *Kedua*, rumusan masalah sebagai masalah yang akan dikaji. *Ketiga*, tujuan penulisan dan manfaat penulisan skripsi. *Keempat*, tinjauan pustaka yang menjelaskan bahwa ada perbedaan dari penelitian-penelitian terdahulu. *Kelima*, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Landasan Teori meliputi beberapa sub bab antara lain: *Pertama*, Teknik Meditasi dalam Agama Buddha yang membahas mengenai pengertian umum, cara melakukan meditasi, serta macam-macam meditasi dalam Agama Buddha. *Kedua*, motivasi membahas mengenai motivasi seseorang dalam melakukan teknik meditasi.

Bab ketiga, Penyajian data memiliki beberapa sub bab antara lain: *Pertama*, Gambaran umum Vihara Mahabodhi Kota Semarang. *Kedua*, kegiatan teknik

¹⁷ Nasution, *Metode Research*, Jakarta :Bumi Aksara, 2006, h. 112-114.

meditasi yang meliputi: cara melakukan meditasi, sumber-sumber, dan motivasi dalam melakukan meditasi.

Bab keempat, Analisis yang meliputi teknik meditasi dan motivasi meditasi pada komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang.

Bab kelima, Bab ini adalah bagian penutup, yang merupakan akhir dalam proses penulisan hasil dari penelitian yang didapat dari bab-bab sebelumnya.

BAB II

TEKNIK MEDITASI DAN ANALISIS MOTIVASI

A. Meditasi

1. Pengertian Meditasi

Meditasi telah dikenal sebagai ajaran spiritual sejak sekitar tahun 1500 sebelum masehi di India kuno dan terus berkembang serta dipraktekkan oleh sebagian masyarakat hingga saat ini, tidak hanya dalam agama Hindu, meditasi juga dikembangkan sebagai ajaran agama lain seperti Buddha, Yahudi, Sikh, dan agama lainnya. Definisi meditasi telah banyak disajikan dalam banyak literatur, baik di Barat maupun di Timur. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, meditasi didefinisikan sebagai pemusatan, pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, dan bertafakur.¹⁸ Meskipun banyak sistem dan definisi yang berbeda mengenai pengertian meditasi, pada dasarnya meditasi merupakan kegiatan melepaskan pikiran duniawi dari semua hal yang menarik, membebani, dan mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari.

Meditasi dapat dipahami sebagai cara untuk menjernihkan pikiran dari segala gangguan dan beban pikiran yang seringkali menghantui kehidupan kita. Dengan melepaskan diri dari pikiran-pikiran tersebut, seseorang dapat mencapai ketenangan dan kedamaian batin. Meditasi bukan hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga merupakan praktik yang dapat membantu seseorang untuk lebih fokus, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi stres.

Sebagai cara ilmiah menyelami diri sendiri, yaitu mendekati diri melalui penjelajahan ke dalam diri dan kesadaran diri dengan proses menenangkan pikiran dan menemukan esensi diri, sifat ilahi dalam diri, diri yang lebih tinggi, jiwa, kearifan batin, dan semua pengetahuan diri. Sehingga dengan meditasi ini

¹⁸ Dr. Asep Achmad Hidayat, *Mind Body Spirit Therapies: Meditasi*, Penerbit Nuansa Cendikia, 2020, h. 13.

seseorang dapat mencapai kesadaran absolut dan mengembangkan diri menjadi manusia seutuhnya.¹⁹

Dalam literatur Psikologi, Adam Smith menjelaskan bahwa istilah meditasi merujuk pada serangkaian latihan yang bertujuan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Dalam konteks ini, meditasi tidak hanya dipahami sebagai praktik relaksasi semata, tetapi juga sebagai upaya aktif untuk mengendalikan dan memfokuskan pikiran. Dapat dipahami, meditasi melibatkan latihan-latihan tertentu yang dirancang untuk membantu individu mencapai mental yang lebih tenang dan terpusat.²⁰ Dengan berlatih meditasi, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri melalui latihan pemusatan perhatian. Meditasi membantu mengendalikan proses mental secara sadar dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Oleh karena itu, meditasi sering disebut sebagai terapi relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dipelajari serta dipraktikkan.

2. Meditasi Menurut Buddha

Dalam riwayat Kehidupan Sang Buddha 1971, disebutkan bahwa Ananda Aris Munandar adalah nama Siddharta Gautama ketika dia dilahirkan pada saat di bulan Waisak, atau pada tanggal 18 Mei tahun 623 SM. Dia dilahirkan di Taman Lumbini, sekitar 160 km dari Lumbini, di bagian pertama dari doktrin Tri Ratna, yang mengakui pernyataan berlandung kepada Sang Buddha.²¹ Ayah Siddharta Gautama adalah Raja Suddhodana, yang memerintah suku Sakya di Kavilawastu (India Utara). Siddharta Gautama lahir tujuh hari setelah ibunya, dewi Maha Maya meninggal. Gautama ingin mencari tempat lain untuk hidup namun ayahnya

¹⁹ Salahuddin, (2017), 'Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan', Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Vol. 20, No. 1, 31- 40, <https://doi.org/10.24252/lp.2017v20n1a3>, diakses pada 25 November 2022

²⁰ Tri Lestari and others, 'Buddhayana: Tradisi Agama Buddha Yang Membawa Kesatuan Dalam Kebhinekaan Indonesia', Jurnal Kajian Dan Reviu Jinarakkhita Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB), 1.1 (2023), pp. 10–16, doi:10.60046/jgsb.v1i1.35.

²¹ Soufyan Ibrahim, Pengantar Buddhisme, Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, 2015.

melarang keras. Keadaan yang terjadi di luar istana sangat berbeda dengan kehidupan yang dialaminya selama ini.

Pertama, ia bertemu dengan orang yang tua rentan. Kedua, bertemu dengan orang sakit yang mengerikan. Ketiga, dengan orang yang meninggal dunia. Keempat, bertemu dengan seorang pertapa yang sangat damai dan wajah yang tenang. Dari keempat peristiwa itulah Gautama memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang arti kehidupan yang sebenarnya dan membuat hidup mengembara sebagai seorang pertapa. Pertapan yang dilakukannya selama bertahun-tahun, yang biasanya disebut sebagai meditasi.

Meditasi merupakan salah satu praktik spiritual yang menjadi bagian penting dari tradisi agama Buddha, tradisi ini telah ada sejak dari ribuan tahun lalu. Spiritualitas dalam setiap keyakinan agama memiliki makna yang berbeda dan berdampak besar pada hubungan mereka dengan sang pencipta. Semua orang tahu bahwa agama Buddha memiliki keyakinan yang berbeda tentang keberadaan Tuhan. Salah satu praktik spiritual Buddha adalah mengikuti delapan jalan kebenaran, yang mencapai puncaknya pada kearifan salvific, juga dikenal sebagai *pranja*, yang terdiri dari wawasan (*insight*) dan pemikiran (*thought*) yang benar.²²

Dalam bahasa Pali, meditasi disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Secara istilah, *bhavana* adalah pengembangan batin yang bertujuan untuk melakukan pembersihan diri. Kata *bhavana* sendiri berasal dari kata kerja "bhu" dan "bhavati", yang memiliki arti asal usul keberadaan, atau menjadi, yang merujuk pada penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Istilah lain yang memiliki makna dan penggunaan yang serupa adalah *Samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. *Samma Samadhi* atau *Samadhi* yang benar adalah

²² MW. Shafwan, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Penerbit QALAM, Yogyakarta, 2000, h. 113

pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin ketika pikiran menyatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.²³

Dalam sutta-sutta, istilah *Samadhi* dijelaskan sebagai kondisi pikiran yang terfokus pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang luas, istilah ini merujuk pada tingkat pemikiran tertentu yang tidak terpisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Para sarjana Barat, menganggap kata *Samadhi* sebagai istilah yang umum dan secara tidak tepat menyamakannya dengan kata meditasi. Meditasi sendiri merupakan bahasa Inggris dari *bhavana* yaitu *meditation*. *Samadhi* bukan hanya berkaitan dengan pemahaman unsur-unsur dalam jalan tengah, tetapi juga mencakup latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi. Latihan *Samadhi* bertujuan untuk pembersihan pikiran dari berbagai *kilesa* (kotoran) melalui tahapan pengendalian dan pengembangan pikiran secara teratur dan sistematis.

3. Jenis-jenis Meditasi

Meditasi dalam agama Buddha merupakan praktik yang kaya dan beragam, mencakup berbagai teknik dan tujuan. Secara umum, meditasi Buddha dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu: Pertama, *Samatha Bhavana* yang berfokus pada pengembangan ketenangan batin. Tujuan utama dari meditasi *Samatha Bhavana* ini adalah untuk mencapai pikiran yang tenang, stabil, dan terpusat. Dalam hal ini, *Samatha Bhavana* dapat dianggap sebagai meditasi tingkat awal atau *lokiya* (duniawi) karena fokusnya masih pada pencapaian ketenangan dalam lingkup pengalaman duniawi. Meskipun merupakan meditasi tingkat awal, manfaatnya sangat besar dan menjadi landasan penting untuk pengembangan lebih lanjut.

Kedua, *Vipassana Bhavana* meditasi ini berfokus untuk mencapai tingkat pandangan terang tertinggi, yaitu *lokuttara*, yang melampaui duniawi. Dengan mencapai tingkat ini, seseorang mampu melihat berbagai fenomena sebagaimana adanya, sesuai dengan hakikatnya yang sebenarnya. Tujuannya adalah untuk

²³ Agus Harianto, Poniman Poniman, and Tejo Ismoyo, 'Apa Itu Vipassana Bhavana', Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan, 8.1 (2022), pp. 12–17, doi:10.53565/abip.v8i1.479.

memahami dengan jelas dan jernih proses kehidupan yang terus berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu diwarnai oleh penderitaan (*dukkha*). Pada akhirnya, pemahaman ini akan menembus konsep *anatta* (tidak ada aku atau diri) dan mencapai *Nibbana*.²⁴

4. Tata Cara Meditasi

Salah satu aspek dalam meditasi adalah kesadaran penuh atau perhatian yang fokus. Konsep ini mengacu pada kemampuan untuk mengalihkan perhatian dari pikiran yang terus bergerak dan lebih memusatkan diri pada pengalaman yang sedang berlangsung. Dengan melatih diri untuk tetap fokus pada keadaan yang sedang berlangsung, seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta menghindari gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat berbagai teknik meditasi yang dapat dipraktikkan, namun metode yang paling umum dilakukan adalah dengan duduk diam dan memfokuskan perhatian pada pernapasan atau pengulangan mantra tertentu.²⁵

Berikut beberapa tata cara meditasi yang paling umum dan mudah untuk dilakukan yaitu:

a. Meditasi pernafasan

Meditasi pernafasan merupakan salah satu teknik meditasi yang paling sederhana dan efektif. Praktik ini melibatkan memusatkan perhatian pada pernafasan kita, yang merupakan tindakan alami yang dilakukan setiap hari tanpa disadari. Dalam meditasi pernafasan, nafas sebagai titik fokus untuk meredakan pikiran yang bergejolak dan menciptakan kedamaian dalam pikiran. Cara yang dilakukan pada praktik ini, dimulai dengan duduk mengambil posisi nyaman dan santai. Lalu mata dapat ditutup atau sedikit

²⁴ Andy Tri Wijaya, Ngadat Ngadat, and Urip Widodo, 'Potret Pelaksanaan Meditasi Dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta', *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 6.1 (2019), pp. 119–35.

²⁵ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis: Teknik Meditasi Sederhana Untuk Pemula*, Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, 2024, h. 7-8.

terbuka, selanjutnya dimulai dengan mengamati nafas yang sedang di alami tanpa mencoba mengontrolnya. Biarkan nafas masuk dan keluar dari tubuh dengan alami.²⁶

b. Meditasi Berjalan

Meditasi berjalan adalah praktik meditasi yang melibatkan berjalan dengan perlahan-lahan dan penuh perhatian. Ini adalah cara yang efektif untuk mengintegrasikan gerakan fisik dengan kesadaran mental, menciptakan keadaan yang tenang dan fokus. Konsep dari meditasi berjalan dengan cara mengalihkan perhatian dari pikiran yang bergejolak ke pengalaman tubuh saat ini. Hal ini, dilakukan dengan memperhatikan setiap langkah yang diambil, sensasi tubuh, dan pernafasan. Dengan memusatkan perhatian pada pengalaman langsung ini, dapat menciptakan keadaan ketenangan yang mendalam.²⁷

c. Meditasi fokus

Meditasi fokus salah satu teknik meditasi yang paling umum dan mudah dipahami. Dalam meditasi ini, menggunakan objek atau mantra sebagai fokus perhatian. Objek bisa berupa benda fisik seperti lilin, batu kecil, atau bisa juga berupa suara mantra yang diulang-ulang secara mental. Meditasi fokus dapat dilakukan dalam posisi duduk yang nyaman, dengan mata terbuka atau tertutup. Kemudian mulai mengamati objek atau mengulang mantra dengan fokus. Ketika pikiran mulai tidak fokus ke arah lain, kembali mengarahkan perhatian ke objek atau mantra tersebut.²⁸

²⁶ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 22.

²⁷ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 22-25.

²⁸ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 27-28.

B. Teori Motivasi

Motivasi adalah energi yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan tindakan manusia dalam mencapai tujuan yang diinginkan.²⁹ Motivasi tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisiologis seperti makanan dan minuman, tetapi juga mencakup dorongan untuk meraih keberhasilan, pertumbuhan pribadi, dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Teori motivasi hadir sebagai kerangka konseptual yang memfasilitasi pemahaman tentang kompleksitas perilaku manusia, menjelaskan faktor-faktor yang memicu motivasi, serta memberikan arahan untuk memperkuat motivasi dalam berbagai setting, baik secara individu maupun kolektif.

Motivasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *motivation* yang artinya dorongan untuk melakukan suatu pekerjaan. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan atau kekuatan yang muncul dari diri seseorang. Dorongan tersebut menjadi pemicu atau penggerak yang mendorong individu untuk bertindak. Tindakan yang dilakukan sebagai hasil dari motivasi pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuan ini bisa beragam, mulai dari pemenuhan kebutuhan dasar hingga pencapaian prestasi tinggi. Dorongan motivasi ini tidak hanya dari satu dorongan saja, melainkan dari kumpulan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang saling berkaitan dan memengaruhi perilaku individu.³⁰

Selain itu, motivasi juga memiliki peran yang sangat luas dalam mengatur perilaku. Mulai dari membangkitkan minat dan semangat untuk bertindak, mengelola dan mengendalikan tindakan agar tetap terarah, mempertahankan perilaku yang sudah dimulai, hingga menyalurkan energi dan potensi individu menuju pencapaian sasaran yang diinginkan.³¹

²⁹ Ahmad Zakian Nurfausan et al., "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran Siswa The Influence of Motivation in Student Learning," *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia* 2, no. 2 (2022): 613–21.

³⁰ Lis Yulianti Syafrida Siregar, "Motivasi Sebagai Perubahan Perilaku," dalam *Forum Paedagogik*, Vol. 11, No 2, 2020, h. 82.

³¹ Lis Yulianti Syafrida Siregar, "Motivasi Sebagai Perubahan Perilaku," dalam *Forum Paedagogik*, Vol. 11, No 2, 2020, h. 82-83.

Menurut David C. McClelland, motivasi manusia sangat erat kaitannya dengan kebutuhan-kebutuhan mereka. Secara garis besar, McClelland menyatakan bahwa ada tiga kebutuhan utama yang memengaruhi motivasi manusia, yaitu kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), kebutuhan untuk berafiliasi atau menjalin relasi (*need for affiliation*), dan kebutuhan untuk memiliki kekuasaan (*need for power*). Teori McClelland menekankan bahwa ketiga kebutuhan ini ada dalam diri setiap individu, tetapi tingkat kepentingannya berbeda-beda.³²

1. Teori Motivasi Abraham Maslow

Abraham Maslow mengembangkan teori motivasi yang dikenal sebagai *hierarchy of needs* atau hierarki kebutuhan. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan yang harus dipenuhi secara bertahap, mulai dari kebutuhan dasar seperti fisiologis hingga kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri. Menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini, yang tersusun dalam urutan dari yang paling mendasar hingga yang paling kompleks. Seseorang akan berusaha memenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu sebelum naik ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Konsep ini menjelaskan bahwa motivasi manusia berorientasi pada pemenuhan kebutuhan yang semakin kompleks seiring dengan peningkatan kualitas hidup.

Hierarki kebutuhan maslow digambarkan dalam bentuk piramida berikut tingkatan piramida hierarki kebutuhan Maslow :

a. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*)

Dalam bentuk piramida, kebutuhan fisiologis berada di dasar sebagai fondasi utama. Kebutuhan mendasar ini mencakup ke hal-hal yang bersifat biologis seperti untuk oksigen, makanan, minuman, tidur, dan tempat tinggal.

³² Ahmad Zakian Nurfausan et al., "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran Siswa The Influence of Motivation in Student Learning," *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia* 2, no. 2 (2022): 613–21.

Maslow menegaskan bahwa “kebutuhan fisiologis adalah yang paling mendesak karena merupakan syarat utama untuk kelangsungan hidup manusia”.³³

b. Kebutuhan akan Keselamatan (*Safety Needs*)

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan baru yakni individu akan termotivasi untuk mencari keamanan. Kebutuhan ini mencakup keamanan fisik, ekonomi, kemantapan, ketergantungan, perlindungan, bebas dari rasa takut, dan psikologis. Kebutuhan akan keamanan mendorong seseorang untuk mencari tempat tinggal dan pekerjaan yang stabil setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi.³⁴

c. Kebutuhan akan Rasa Memiliki dan Rasa Cinta (*Love and Belonging*)

Pada tingkatan ketiga, apabila kebutuhan fisiologis dan keselamatan cukup terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan cinta, rasa kasih, dan rasa memiliki. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki adalah krusial untuk mencegah masalah psikologis seperti kesepian, keterasingan, dan depresi. Seseorang yang merasa dicintai dan diterima cenderung lebih bahagia, sehat, dan produktif. Mereka juga lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan mencapai potensi penuh mereka. Sebaliknya, kekurangan cinta dan rasa memiliki dapat menyebabkan perasaan tidak aman, rendah diri, dan bahkan gangguan mental yang serius.³⁵

d. Kebutuhan akan Harga Diri (*Esteem Needs*)

Semua orang pasti mempunyai kebutuhan atau menginginkan penilaian terhadap dirinya yang mantap, mempunyai dasar yang kuat, dan biasanya bermutu tinggi akan rasa hormat diri, atau harga diri, dan penghargaan lainnya. Kebutuhan ini dapat di klasifikasikan dalam dua perangkat tambahan. Pertama, keinginan akan kekuatan, prestasi, kecukupan, keunggulan dan kemampuan, kepercayaan

³³ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia* Cetakan Pertama (Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo, 1984), h. 40.

³⁴ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1*, h. 43.

³⁵ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1*, h. 48.

pada diri sendiri dalam menghadapi dunia, kemerdekaan dan kebebasan. Kedua, kita memiliki apa yang dapat kita katakan hasrat akan nama baik (gengsi), ketenaran, pengakuan, dan apresiasi. Pemenuhan kebutuhan akan harga diri membawa perasaan percaya pada diri sendiri, nilai, kekuatan, kapabilitas dan kelaikan, perasaan dibutuhkan dan bermanfaat bagi dunia.³⁶

e. Kebutuhan akan Perwujudan diri (*Self Actualization*)

Pada tingkat kebutuhan tertinggi, ada kebutuhan untuk perwujudan diri.³⁷ Menurut Maslow, kebutuhan aktualisasi adalah hasil akhir dari pencapaian manusia untuk tujuan yang diinginkan seperti mewujudkan potensi penuh seseorang, kreativitas, pemenuhan diri, serta pencarian makna hidup.

Dari teori hierarki Maslow menjelaskan bahwa manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan secara bertahap, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar utama seperti makanan dan tempat tinggal, hingga kebutuhan aktualisasi diri. Dalam konteks meditasi, seseorang mungkin termotivasi untuk bermeditasi karena beberapa alasan sesuai dengan kebutuhannya. Pada tingkat dasar, meditasi dapat membantu memenuhi kebutuhan fisiologis dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik. Meditasi juga dapat memenuhi kebutuhan rasa aman dengan memberikan rasa tenang dan emosi yang stabil. Selain itu, meditasi juga dapat memenuhi kebutuhan sosial dengan menciptakan rasa keterhubungan antara teman dan komunitas lainnya. Pada akhirnya, meditasi dapat membantu seseorang mencapai aktualisasi diri dengan meningkatkan kesadaran diri, dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Dengan demikian, motivasi seseorang untuk bermeditasi dapat bervariasi tergantung pada tingkat kebutuhan yang ingin dipenuhi.

³⁶ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 50-51.

³⁷ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 52.

2. Motivasi Meditasi

Motivasi merupakan dorongan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau menunjukkan perilaku tertentu. Motivasi berperan dalam memberikan energi untuk memulai suatu kegiatan serta menjaga minat seseorang agar tetap berulang dalam melakukannya. Tanpa adanya motivasi, seseorang mungkin tidak tertarik untuk memulai suatu pekerjaan. Selain itu, meskipun motivasi awal telah ada, jika tidak diperkuat, maka aktivitas yang telah dimulai berisiko terhenti. Oleh karena itu, setiap individu sebaiknya memiliki motivasi yang terus ditumbuhkan dan dipertahankan secara berkelanjutan.³⁸

Motivasi dapat timbul dengan dua cara, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tumbuh dalam diri sendiri. Motivasi instrinsik merupakan ketertarikan pribadi terhadap sesuatu hal sehingga seseorang memiliki minat untuk mengerjakan hal tersebut. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah, motivasi yang tumbuh karena faktor luar. Motivasi ekstrinsik cenderung berasal dari faktor luar diri seseorang yang memaksa seseorang untuk melakukan atau mengerjakan hal tertentu. Dengan demikian, motivasi yang bersifat intrinsik memiliki tingkat kesinambungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik.³⁹

Seperti hal nya motivasi harus dimiliki oleh seorang pelajar. Peserta didik sebaiknya memiliki motivasi belajar yang kuat dalam dirinya. Dengan adanya motivasi intrinsik, mereka akan menyadari bahwa belajar merupakan sebuah kebutuhan. Selain itu, motivasi intrinsik tersebut perlu diperkuat melalui motivasi ekstrinsik, seperti memberikan penghargaan atas pencapaian belajar mereka. Dengan motivasi belajar peserta didik dapat semakin berkembang dan meningkat.

Namun, dalam proses pembelajaran, guru sering menghadapi kendala ketika peserta didik kurang memiliki motivasi untuk belajar. Berbagai upaya telah

³⁸ Rakay Sutamayapanna, "Peranan Motivasi Belajar dan Meditasi Pernafasan (Anapanasati) Terhadap Penanggulangan Stres Belajar", dalam *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 2014. h. 64-65.

³⁹ Rakay Sutamayapanna, "Peranan Motivasi Belajar dan Meditasi Pernafasan (Anapanasati) Terhadap Penanggulangan Stres Belajar", dalam *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 2014. h. 65.

dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar mereka, tetapi hasilnya masih belum menunjukkan perubahan yang signifikan. Peserta didik tetap merasa jenuh dengan suasana pembelajaran yang ada. Berbagai kendala dalam proses belajar bisa saja disebabkan oleh stres belajar yang dialami peserta didik. Stres merupakan respons fisik maupun psikologis seseorang ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks ini, stres belajar berkaitan dengan tekanan yang muncul dalam kegiatan belajar. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat peserta didik dalam mengembangkan kompetensinya secara optimal.⁴⁰

Salah satu cara untuk mengatasi stres belajar pada peserta didik adalah dengan mempraktikkan meditasi pernapasan. Guru dapat mengajak peserta didik untuk melakukan meditasi pernapasan sebelum memulai proses pembelajaran. Dengan memperhatikan aliran napas, baik panjang maupun pendek, konsentrasi peserta didik dapat meningkat. Ketika konsentrasi terjaga dengan baik, mereka akan lebih mudah mengikuti pembelajaran secara optimal.⁴¹ Selain itu, salah satu manfaat dari meningkatnya konsentrasi melalui meditasi pernapasan adalah peserta didik dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan. Perasaan bahagia ini memberikan keuntungan bagi mereka, karena ketika belajar dengan suasana hati yang gembira, stres belajar dapat dihindari. Oleh sebab itu, guru disarankan untuk membimbing peserta didik dalam mempraktikkan meditasi pernapasan sebagai bagian dari persiapan sebelum memulai proses pembelajaran.

⁴⁰ Rakay Sutamayapanna, “Peranan Motivasi Belajar dan Meditasi Pernafasan (Anapanasati) Terhadap Penanggulangan Stres Belajar”, dalam *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 2014. h. 62.

⁴¹ Rakay Sutamayapanna, “Peranan Motivasi Belajar dan Meditasi Pernafasan (Anapanasati) Terhadap Penanggulangan Stres Belajar”, dalam *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 2014. h. 69.

BAB III

VIHARA MAHABODHI KOTA SEMARANG DAN TEKNIK MEDITASI

A. Gambaran Umum dan Kondisi Geografis Vihara Mahabodhi Kota Semarang

1. Sejarah berdirinya Vihara Mahabodhi

Vihara Mahabodhi Kota Semarang didirikan pada tanggal 1 Januari 1972 oleh Maha Sangha Indonesia, yang kini dikenal dengan Sangha Agung Indonesia. Vihara ini kemudian diberi nama “Mahabodhi” yang berarti Kesadaran Agung. Nama tersebut mencerminkan harapan agar tempat ibadah ini menjadi pusat pembelajaran dan pencerahan spiritual bagi umat Buddha di Kota Semarang dan sekitarnya. Berikut pernyataan dari Bapak Andi terkait awal mula berdirinya Vihara Mahabodhi:

“Pendirian Vihara Mahabodhi berawal dari kebutuhan umat Buddha untuk tempat beribadah. Awalnya, kegiatan keagamaan dilakukan di rumah seorang pandita, karena jumlah umat masih sedikit. Namun, seiring berjalannya waktu, jumlah umat yang datang untuk beribadah terus bertambah, sehingga rumah pandita tidak lagi mampu menampung jamaah yang hadir”.⁴² Kebutuhan inilah yang mendorong pembangunan vihara secara permanen.

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan akan tempat ibadah yang lebih memadai bagi umat Buddha di Kota Semarang mendorong langkah konkret dari tokoh-tokoh Buddhis setempat. Salah satunya adalah U.P. Sumananda yang pada 15 Juli 1971 mengajukan permohonan kepada Y.M. Sthavira Ashin Jinarakkhita untuk mendirikan sebuah vihara di Semarang. Permohonan ini mendapat tanggapan positif, dan dukungan pun mengalir, termasuk dari Gubernur Jawa Tengah saat itu. Salah satu bentuk nyata dukungan ialah berupa hibah sebidang tanah dari Bapak Basuki yang berlokasi di Jalan Seroja Timur No. 11. Atas dasar inisiatif, kerja sama, serta dukungan berbagai pihak inilah, akhirnya Vihara Mahabodhi resmi berdiri sebagai tempat ibadah umat Buddha di Kota Semarang.⁴³

⁴² Wawancara dengan Bapak Andi Ketua Vihara Mahabodhi, 13 Maret 2025.

⁴³ Keluarga Budhayana Indonesia, Acara Peresmian Purna Pugar Wihara Maha Bodhhi, Semarang, Keluarga Budhayana Indonesia. Minggu, 27 Mei 2022.

Seiring pertumbuhan jumlah umat dan perkembangan zaman, Vihara Mahabodhi mengalami renovasi yang diresmikan pada 27 Januari 1983. Peresmian ini ditandai dengan penandatanganan prasasti pemugaran oleh Y.M. Nyanasuryanadi Mahathera dan Bapak Sudhamek AWS. Sejak saat itu, vihara terus berkembang seiring dengan meningkatnya kegiatan keagamaan yang diadakan, serta bertambahnya jumlah umat yang datang untuk beribadah dan mengikuti berbagai kegiatan spiritual. Bapak Andi memberi penjelasan terkait renovasi Vihara, sebagai berikut:

“Melihat kebutuhan yang semakin besar dan kegiatan yang semakin beragam, Vihara di renovasi pada tahun 2020. Dulu nya hanya satu coupling saja dan di tahun 2020 itu menambah satu coupling lagi dijadikan menjadi satu”⁴⁴

Kini, vihara tersebut dikenal sebagai Vihara Mahabodhi Buddhist Centre. Tempat ini terus aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan keagamaan dan sosial bagi umat Buddha di Kota Semarang dan sekitarnya.

2. Letak Geografis Vihara Mahabodhi

Vihara Mahabodhi Buddhist Centre yang terletak di Jl. Seroja Timur No. 9-11, di wilayah Kelurahan Karangkidul, Kecamatan Semarang Tengah, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah.⁴⁵ Keberadaannya di jantung kota Semarang, membuat vihara ini sangat strategis serta mudah dijangkau, baik menggunakan kendaraan pribadi maupun transportasi umum. Vihara ini berada di lingkungan permukiman yang padat dan dekat dengan berbagai sarana umum seperti sekolah, pasar, rumah sakit, dan halte. Lokasi yang mudah diakses ini menjadikan Vihara Mahabodhi sebagai tempat ibadah yang nyaman dan mendukung kebutuhan umat Buddha. Selain sebagai tempat peribadatan, posisi vihara yang ditengah kota juga memungkinkan pelaksanaan berbagai aktivitas keagamaan dan sosial secara rutin,

<https://www.buddhayana.or.id/berita/organisasi/81/acara-peresmian-purna-pugar-wihara-maha-bodhi-semarang>. Diakses pada tanggal 14 April 2025.

⁴⁴ Wawancara dengan Bapak Andi Ketua Vihara Mahabodhi, 13 Maret 2025.

⁴⁵ Balebaleku, *Wihara Mahabodhi Semarang*. Diunduh pada tanggal 14 April 2025 dari <https://balebaleku.wordpress.com/2016/05/01/semarang-wihara-maha-bodhi/>.

menjadikannya sebagai salah satu pusat spiritual yang berperan penting bagi umat Buddha di Semarang dan sekitarnya.

Vihara yang terletak di pusat Kota Semarang ini, memegang peranan penting tidak hanya sebagai tempat ibadah umat Buddha, melainkan juga sebagai pusat aktivitas sosial, budaya, dan kemasyarakatan. Keberadaan vihara ini memperkuat keterlibatan komunitas Buddhis dalam kehidupan sosial masyarakat dan mencerminkan keharmonisan antarumat beragama yang terjaga dengan baik di Semarang. Lokasinya yang strategis dan mudah dikunjungi menjadikan vihara ini tempat yang ideal untuk mengadakan berbagai kegiatan rohani, seperti puja bakti, meditasi, dan perayaan hari besar keagamaan, serta kegiatan sosial yang terbuka luas bagi masyarakat. Vihara Mahabodhi berfungsi sebagai wadah inklusif yang mendorong interaksi antarumat beragama serta menanamkan nilai-nilai toleransi di lingkungan perkotaan.⁴⁶

3. Sarana dan Prasarana

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Vihara Mahabodhi serta di dukung oleh dokumen tambahan yang diperoleh dari Vihara tersebut, diketahui bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Vihara Mahabodhi mencakup berbagai fasilitas yang mendukung untuk kegiatan keagamaan dan operasional Vihara. Berikut penjelasan Bapak Andi terkait sarana dan prasarana Vihara Mahabodhi:⁴⁷

“Di gedung Vihara Mahabodhi ini memiliki 5 lantai, yang awalnya hanya satu coupling lalu renovasi menjadi dua coupling dan terbentuklah Vihara yang sekarang ini”.

- a. Lantai pertama difungsikan sebagai area penunjang utama terdiri tempat parkir, dapur, serta ruang makan seperti yang dikatakan Bapak Andi.

“Di lantai satu ini kami menyediakan tempat parkir dan dapur sekaligus ruang makan untuk para Bhikku, Bhikkuni, dan Mas Sutris, Mas Fery penjaga Vihara ini”.

⁴⁶ Keluarga Budhayana Indonesia, Acara Peresmian Purna Pugar Wihara Maha Bodhhi, Semarang, Keluarga Budhayana Indonesia. Minggu, 27 Mei 2022. <https://www.buddhayana.or.id/berita/organisasi/81/acara-peresmian-purna-pugar-wihara-maha-bodhi-semarang>. Diakses pada tanggal 14 April 2025.

⁴⁷ Wawancara dengan Bapak Andi Ketua Vihara Mahabodhi, 13 Maret 2025.

Bangunan ini dirancang untuk menunjang aktivitas harian secara efisien. Fasilitas parkir tersedia bagi penghuni maupun tamu, memberikan kemudahan akses kendaraan. Dapur utama sebagai tempat memasak, yang posisinya berdekatan dengan ruang makan. Ruang makan tersebut diperuntukkan bagi para Bhikkhu, Bhikkhuni, serta penjaga Vihara, dan dirancang agar nyaman serta menciptakan suasana tenang yang sesuai dengan kehidupan religius mereka. Tata letak ruang pada lantai satu diatur secara fungsional untuk mendukung kelancaran aktivitas memasak, makan, serta mobilitas kendaraan. Semua elemen ini dipadukan guna menciptakan lingkungan yang tertib, nyaman, dan selaras dengan fungsi Vihara.

- b. Naik ke lantai dua, terdapat ruang kebaktian yang dikenal dengan sebutan Baktisala.

“di lantai dua kami menyediakan tempat untuk kebaktian namanya Baktisala”.

Difungsikan sebagai area peribadahan utama di Vihara. Pada lantai ini terdapat ruangan khusus yang digunakan untuk berbagai kegiatan spiritual, seperti kebaktian, puja bakti, dan meditasi. Ruangan tersebut dirancang dengan suasana yang tenang dan sakral guna mendukung konsentrasi serta ketenangan batin para umat dan penghuni Vihara. Tata ruangnya diatur secara sederhana namun khidmat, sehingga mampu menciptakan atmosfer yang mendalam selama kegiatan keagamaan berlangsung. Fungsi utama lantai ini adalah sebagai pusat kegiatan rohani, tempat umat berkumpul untuk memperdalam ajaran, berdoa, dan menenangkan diri melalui praktik meditasi yang terarah dan tertib.

- c. Sementara itu, di sebuah Vihara tentunya dibutuhkan ruang untuk berbagai keperluan seperti rapat, diskusi keagamaan, pelatihan umat dan lain nya.

“Lalu di lantai tiga kita punya ruang untuk pertemuan dan ruang untuk sekretariat bersama”.

Sebagai tempat sekretariat yang menjadi pusat administratif di Vihara. Ruangan ini digunakan untuk berbagai keperluan, seperti rapat, diskusi

internal, serta koordinasi antar pengurus dan pihak terkait. Didesain secara fungsional, ruang sekretariat dilengkapi dengan fasilitas yang mendukung kelancaran komunikasi dan pengelolaan kegiatan Vihara. Selain itu, tempat ini juga menjadi lokasi penyusunan agenda, dokumentasi kegiatan, serta pengarsipan data penting. Suasana ruangan diatur agar kondusif untuk pertemuan, baik formal maupun informal, demi mendukung terciptanya koordinasi yang efisien dan tertib. Keberadaan ruang ini sangat vital dalam menjaga kelangsungan operasional dan pengelolaan Vihara secara profesional dan terorganisir.

- d. Kuti berfungsi sebagai area hunian bagi para Bhikkhu dan Bhikkhuni yang tinggal di Vihara.

“Kemudian lantai empat ada Kuti, kita pisahkan Kuti untuk yang laki dan Kuti untuk yang perempuan”.

Ruangan ini dirancang untuk memberikan rasa nyaman, tenang, dan privasi guna mendukung kehidupan spiritual para penghuni. Setiap Kuti dilengkapi fasilitas esensial untuk menunjang aktivitas harian, seperti istirahat, membaca, serta meditasi pribadi. Suasana di lantai ini diatur agar tetap sunyi dan damai, selaras dengan prinsip hidup sederhana dan penuh kesadaran yang dianut oleh para Bhikkhu dan Bhikkhuni. Penataan ruang dilakukan dengan rapi untuk menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung kehidupan komunitas monastik secara menyeluruh di dalam Vihara.

- e. Terakhir di lantai lima terdapat ruang serbaguna seperti penjelasan dari Bapak Andi berikut:

“Terakhir di lantai lima ada ruang serbaguna, ibaratnya ruangan ini ruang yang paling luas, saat ini digunakan sebagai kegiatan SMB (Sekolah Mingguan Buddha). Dan di lantai ini kami sediakan dua kamar untuk tamu jauh yang menginap disini”.

Ruang serbaguna ini dirancang dengan konsep fleksibel agar dapat dimanfaatkan untuk berbagai keperluan komunitas. Saat ini, ruang tersebut digunakan sebagai tempat pelaksanaan Sekolah Minggu Buddha (SMB), di mana anak-anak mendapatkan pembelajaran dan pelatihan ajaran Buddha

dalam suasana yang edukatif dan nyaman. Selain itu, tersedia dua kamar tamu di dalam ruangan ini yang digunakan sebagai tempat beristirahat sementara bagi para tamu Vihara. Dengan desain yang luas dan multifungsi, ruang ini mendukung berbagai kegiatan tanpa mengganggu fungsi ruang lainnya dalam kompleks Vihara.

4. Susunan Pengurusan di Vihara Mahabodhi

Susunan kepengurusan Vihara Mahabodhi Kota Semarang Periode 2015

hingga sekarang:

Ketua	: Andi Febrianto
Wakil Ketua I	: Mulyadi
Wakil Ketua II	: Bedjo Paramita
Sekretaris	: Amelia
Bendahara	: Hong Ifen
Bidang Upacara/ Kegiatan lain	: Lian
Bidang Among Sangha	: Sukha Puspita
Bidang Logistik	: Wagiman
Bidang Humas	: Yuyanto

5. Pola Kepemimpinan Dalam Melaksanakan Meditasi

Meditasi sebagai salah satu bentuk latihan batin memerlukan struktur kepemimpinan yang mampu menciptakan suasana penuh kedamaian, kondusif, serta disiplin. Seorang pemimpin dalam melaksanakan meditasi harus memahami nilai-nilai moral Buddhis dan memiliki kemampuan untuk membimbing, mengarahkan, serta menjadi contoh bagi para peserta meditasi. Namun di Vihara Mahabodhi sendiri, kepemimpinan meditasi tergantung dengan permintaan peserta komunitas dan komitmen para Bhikku Bhikkuni yang tinggal di Vihara tersebut. Penjelasan Bapak Andi terkait pola kepemimpinan bimbingan meditasi:

“Untuk meditasi disini sebetulnya tidak ada struktur pola kepemimpinan yang memimpin berjalannya meditasi, kalau kita mau nya Bhikkuni yang kesatu tetapi kadang Bhikkuni yang kesatu ada kesibukan lain jadi digantikan dengan Bhikkuni yang lain. Karena meditasi ini sistemnya kan cocok-cocok an ya, tergantung mood peserta juga dipimpin nya oleh siapa. Kalau secara spesifiknya pola kepemimpinan meditasi tidak ada, tetapi selama berjalannya meditasi Vihara ini, di bimbing oleh Ayya Thitacarini Theri (Bhikkuni Thita) dan Ayya Dhammacarini Theri (Bhikkuni Dhamma)”.⁴⁸

B. Teknik Meditasi yang Diajarkan di Vihara Mahabodhi

1. Teknik Meditasi di Vihara Mahabodhi

Di Vihara Mahabodhi, terdapat dua jenis meditasi rutin yang terbuka untuk umum. Pertama, meditasi mingguan yang diadakan setiap Kamis malam selama satu jam, menggunakan metode meditasi duduk. Kegiatan ini bersifat santai namun konsisten, sehingga cocok untuk semua kalangan. Kedua, meditasi bulanan yang dikenal sebagai ODM (One Day Mindfulness), berlangsung dari pagi hingga malam. Dalam ODM, peserta mengikuti berbagai metode meditasi yang dibimbing langsung oleh para Bhikkhu dan Bhikkhuni Vihara, seperti Ayya Thita dan Ayya Dhamma. Mereka memberikan arahan dan penjelasan selama kegiatan, sehingga peserta dapat lebih memahami dan meresapi latihan meditasi secara mendalam. Kedua jenis meditasi ini membantu peserta mengembangkan kesadaran dan ketenangan batin secara berkelanjutan. Berikut penjelasan metode meditasi yang dilaksanakan di Vihara Mahabodhi:

a. Meditasi duduk

Dalam praktik meditasi duduk, seseorang duduk dengan posisi yang nyaman, kaki disilangkan, tangan diletakkan di atas paha, dan mata dipejamkan secara perlahan. Metode ini menitikberatkan perhatian pada napas khususnya pergerakan perut saat bernapas atau pada satu titik fokus tertentu. Tujuan utamanya adalah menenangkan pikiran serta meningkatkan kesadaran diri. Dengan melatih fokus pada napas atau objek secara

⁴⁸ Wawancara dengan Bapak Andi Ketua Vihara Mahabodhi, 13 Maret 2025.

konsisten, peserta belajar hadir sepenuhnya di momen kini dan mengurangi gangguan pikiran. Meskipun sederhana, latihan ini terbukti efektif dalam menciptakan ketenangan batin dan menjaga kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

“Untuk melihat keberhasilan meditasi kita, sangat mudah sekali. Dengan kita mengecek kondisi batin kita pada saat kita buka mata dan tutup mata. Sangat mudah ketika kita tutup mata, posisi kita tetap tenang, namun apakah masih bisa kita mempertahankan ketenangan kita saat membuka mata? Ketika kita berinteraksi dengan banyak orang, mengalami pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dan emosi kita belum bisa terkontrol maka kembali melakukan meditasi lagi”.⁴⁹

b. Meditasi makan

Meditasi makan adalah teknik meditasi yang dilakukan saat mengonsumsi makanan untuk meningkatkan kesadaran penuh terhadap tekstur, rasa, aroma, dan seluruh proses makan. Praktik ini mendorong kita untuk fokus sepenuhnya pada makanan, memperlambat tempo makan, dan meminimalkan percakapan selama makan. Dengan melibatkan seluruh perhatian, kita belajar menikmati setiap suapan secara sadar dan tidak terburu-buru. Kebiasaan ini tidak hanya membantu menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan makanan, tetapi juga mendukung proses pencernaan yang lebih optimal. Melalui meditasi makan, kita diajak hadir sepenuhnya dalam momen makan dan lebih menghargai apa yang kita konsumsi setiap harinya.

“Dalam Meditasi ini kita diajarkan untuk menikmati syukur atas makanan yang masuk ke dalam tubuh, agar tubuh menjadi sehat untuk pertahanan hidup kita sebagai manusia”.⁵⁰

c. Meditasi Relaksasi

Meditasi relaksasi, atau yang sering disebut meditasi tidur, merupakan salah satu teknik mindfulness yang dirancang untuk menenangkan pikiran dan

⁴⁹ Wawancara dengan Bhikkuni Thita Pembimbing Meditasi Duduk, 13 Maret 2025.

⁵⁰ Wawancara dengan Bhikkuni Dhamma Pembimbing Meditasi Makan, 23 Maret 2025

tubuh menjelang waktu tidur. Tujuan utamanya adalah membantu seseorang memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.⁵¹ Latihan ini mencakup aktivitas seperti bernapas secara dalam, memusatkan perhatian pada sensasi tubuh, serta melepaskan ketegangan secara perlahan. Dengan mengarahkan fokus pada momen sekarang dan membiarkan pikiran yang mengganggu berlalu, meditasi ini efektif dalam meredakan stres, mengurangi kecemasan, dan mengatasi kesulitan tidur seperti insomnia.

“Meditasi tidur kalau mau tidur dengan hilang kesadaran diperbolehkan, tetapi jika ingin tidur untuk merileksasikan tubuh dan masih ingin berkesadaran dianjurkan untuk tidur menghadap kiri”.⁵²

d. Meditasi Berjalan

Meditasi berjalan merupakan salah satu teknik mindfulness yang mengintegrasikan kesadaran penuh dengan aktivitas berjalan secara perlahan dan penuh perhatian. Setiap langkah kecil dilakukan dengan memperhatikan sensasi tubuh, irama keluar masuknya napas, dan suasana di sekitar, sehingga mampu menenangkan pikiran serta meningkatkan fokus. Berbeda dari meditasi dalam posisi duduk, meditasi ini memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menerapkan kesadaran dalam rutinitas harian, menjadikannya sarana yang efektif untuk meredakan stres dan mendukung kesehatan emosional.

“Jika kaki terasa berat itu sangat wajar, karena pada metode ini keseimbangan tubuh juga sangat berpengaruh, karena jalan dengan langkah kecil tidak seperti biasanya jika kita berjalan”.⁵³

e. Meditasi Teh

Meditasi teh adalah teknik yang memadukan kesadaran penuh (mindfulness) dengan ritual menikmati teh, yang bertujuan menumbuhkan

⁵¹ Luluk Cahyanti and Jamaludin Jamaludin, “Mindfulness Meditasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hiv,” *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 10, no. 3 (2021): 199, <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.824>.

⁵² Wawancara dengan Bhikkuni Dhamma Pembimbing Meditasi Rileksasi, 23 Maret 2025.

⁵³ Wawancara dengan Bhikkuni Thita Pembimbing Meditasi Berjalan, 23 Maret 2025.

ketenangan batin, meredakan stres, dan memperkuat hubungan antara indera dan hati. Di Vihara Mahabodhi, praktik ini dilakukan dengan cara yang unik dan menarik. Peserta tidak hanya menikmati teh dan makanan ringan, tetapi juga diajak untuk melakukan meditasi memaafkan, atau dalam bahasa lain, belajar untuk ikhlas. Proses ini mencakup memaafkan orang yang pernah menyakiti kita, baik di masa lalu maupun masa kini. Melalui kombinasi rasa syukur, keheningan, dan penerimaan, meditasi ini membantu menenangkan jiwa dan membuka ruang bagi kedamaian batin.

C. Motivasi Meditasi Dalam Komunitas Vihara Mahabodhi

1. Profil dan Motivasi Peserta Meditasi

- a. Peserta yang pertama bernama Ililiani Iriyupati biasa dipanggil dengan sebutan Ci Lian, berumur 50 tahun, riwayat pendidikan terakhir SMA, sudah melakukan meditasi di Vihara selama 3 tahun. Berikut penjelasan Motivasi dari Ci Lian dalam melakukan meditasi:⁵⁴

“Saya termotivasi oleh komunitas, yang bukan dari Buddhist sendiri tetapi dari berbagai kalangan antar umat yang membuat saya lebih senang dan bersemangat melakukan meditasi. Selain termotivasi oleh komunitas, diri kita sendiri juga harus ada kemauan”.

Dari penjelasan diatas bisa dijabarkan bahwa motivasi untuk bemeditasi tidak semata berasal dari dalam diri saja, tetapi juga mendapatkan kekuatan dari komunitas yang terbuka dan beragama. Dengan adanya peserta dari latar belakang berbeda, termasuk dari luar umat Buddha menciptakan lingkungan yang mendukung dan ramah. Hubungan yang terjalin antar umat ini memberikan energi positif, sehingga meditasi terasa lebih menyenangkan dan bermakna. Meski begitu sebesar apapun pengaruh komunitas, tetap diperlukan motivasi dari diri kita sendiri. Tanpa adanya keinginan yang tulus dari diri sendiri, motivasi yang diberikan oleh

⁵⁴ Wawancara dengan Ci Lian Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

lingkungan tidak akan cukup untuk mempertahankan rutinitas meditasi dan mendapat ketenangan dalam batin.

- b. Lalu, peserta kedua bernama Melati, kerap disapa dengan sebutan Ci Mel, kini usianya 47 tahun, dan memiliki riwayat pendidikan terakhir D3, sudah melakukan meditasi di Vihara Mahabodhi selama 3 tahun. Ci Mel membagikan penjelasannya mengenai motivasi yang mendorongnya untuk terus menjalani praktik meditasi:

“Yang membuat termotivasi untuk melakukan meditasi di Vihara Mahabodhi, karena lingkungan nya yang positif dapat meningkatkan energi positif dalam diri. Melakukan meditasi di Vihara saya juga merasakan energi nya lebih kuat berbeda jika melakukan meditasi di rumah sendiri. Menurut saya juga motivasi dari dalam diri sangatlah berpengaruh besar agar meditasi berjalan dengan lancar karena niat utama itu adanya bisa meluangkan waktu secara terus menerus agar bisa melakukan meditasi setiap hari nya”.⁵⁵

Dari penjelasan yang disampaikan oleh Ci Mel, dapat disimpulkan bahwa dorongan untuk bermeditasi di Vihara Mahabodhi hadir karena lingkungan yang mendukung, mampu memberikan energi positif sehingga meningkatkan ketenangan batin. Melakukan meditasi di Vihara juga dirasakan lebih kuat dibandingkan saat dilakukan di rumah, karena suasananya lebih mendalam dan menenangkan. Walaupun begitu, selain dukungan lingkungan, motivasi dari dalam diri tetap menjadi faktor utama. Niat yang kuat diperlukan agar meditasi bisa dijalankan secara konsisten setiap hari. Dengan komitmen dan kesediaan meluangkan waktu, praktik meditasi dapat dilakukan secara rutin sehingga manfaatnya lebih terasa. Perpaduan antara suasana yang menenangkan dan kemauan pribadi inilah yang membuat meditasi semakin bermakna serta berkesinambungan.

⁵⁵ Wawancara dengan Ci Mel Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

- c. Peserta yang ketiga bernama Nita Widiawati, kini berumur 33 tahun, riwayat pendidikan terakhir SMA, sudah melakukan meditasi sebanyak 6 kali pertemuan di Vihara Mahabodhi. Ibu Nita mengatakan mengenai dorongan untuk bermeditasi sebagai berikut:

“Motivasi saya melakukan meditasi di Vihara ini karna untuk pengembangan batin dan kesehatan mental, dan pastinya motivasi dari diri sendiri sangat berpengaruh untuk menjalani meditasi”.⁵⁶

Meditasi di Vihara dipilih karena memberikan suasana yang tenang dan mendukung untuk menumbuhkan kesadaran serta menjaga kesehatan mental, seperti yang dikatakan oleh Ibu Nita. Selain itu Vihara juga membantu proses refleksi diri menjadi lebih dalam dan membawa ketenangan pikiran. Meditasi di sini bukan sekedar kebiasaan, tetapi menjadi cara untuk mencapai keseimbangan batin dalam keseharian. Motivasi dari dalam diri tetap menjadi kunci utama. Tanpa niat dan kemauan dari dalam diri, sulit untuk menjaga konsistensi dalam bermeditasi. Komitmen dan kesadaran diri sangat penting agar manfaat meditasi benar-benar dirasakan secara berkelanjutan.

- d. Nabila Clarissa Putri peserta keempat yang diwawancarai oleh peneliti, Clarissa berumur 23 tahun, riwayat pendidikan terakhir SMA, sudah melakukan meditasi di Vihara sebanyak 2 kali pertemuan. Clarissa mengatakan dorongan ia mengikuti meditasi sebagai berikut:

“Motivasi aku ikut meditasi di Vihara ini karena keseringan overthinking, sebelumnya juga udah konseling terlebih dahulu karena aku merasa tidak baik-baik saja. Lalu dari konselor aku menyarankan untuk ikut meditasi, ya tentunya motivasi diri aku sendiri juga berpengaruh untuk berjalan nya meditasi”.⁵⁷

Dijelaskan bahwa motivasi seseorang untuk melakukan meditasi tidak hanya untuk pengembangan batin semata. Seperti hal nya yang dikatakan oleh Clarissa berawal dari kebiasaan overthinking yang cukup mengganggu

⁵⁶ Wawancara dengan Ibu Nita Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

⁵⁷ Wawancara dengan Clarissa Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

aktivitas sehari-hari dan kondisi mental mulai terasa tidak stabil, menyadari perlunya mencari bantuan. Walaupun sebelum mengenal praktik meditasi, terlebih dahulu menjalani proses konseling guna memahami dan mengatasi perasaan tidak nyaman yang dialami. Aktivitas meditasi menjadi langkah penting dalam membantu pengelolaan emosi serta menciptakan keseimbangan batin. Lingkungan Vihara yang tenang dan bimbingan dari para pembina memberikan dukungan positif dalam proses pemulihan. Seiring waktu, individu merasakan perubahan signifikan dalam menghadapi overthinking, dengan pikiran yang lebih jernih dan kesadaran diri yang semakin berkembang.

BAB IV

MOTIVASI DALAM MELAKUKAN TEKNIK MEDITASI PADA KOMUNITAS VIHARA MAHABODHI DENGAN TEORI MOTIVASI ABRAHAM MASLOW

A. Teknik Meditasi di Vihara Mahabodhi dianalisis menggunakan pendekatan teori meditasi

Meditasi merupakan kegiatan yang dilakukan secara individu dengan tujuan menenangkan pikiran dan merelaksasi kan tubuh. Praktik ini sudah dikenal sejak peradaban kuno sebagai metode untuk mencapai ketentraman batin dan keseimbangan hidup. Dengan bermeditasi, seseorang dapat terbebas dari beban mental dan emosional, sehingga pikirannya menjadi lebih fokus dan damai.

Sebagai bentuk latihan spiritual, meditasi mengajarkan cara mengendalikan pikiran secara sadar. Biasanya dilakukan dengan memusatkan perhatian pada napas atau meningkatkan kesadaran terhadap momen saat ini. Teknik ini membantu individu untuk tetap hadir dalam setiap pengalaman tanpa terjebak oleh gangguan pikiran.

Apabila dilakukan secara rutin, meditasi memberikan berbagai manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Praktik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kejernihan kognitif, serta memperdalam kesadaran diri. Dengan demikian, individu yang melakukannya secara berkelanjutan cenderung mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan tingkat ketenangan, konsentrasi, dan keharmonisan yang lebih tinggi.⁵⁸

Dalam penelitian ini, peneliti telah mengumpulkan data lapangan yang berfokus pada teknik meditasi serta motivasi yang mendorong komunitas dalam menjalankan praktik meditasi di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang. Teknik meditasi yang di implementasikan di Vihara Mahabodhi tentunya ada beberapa persamaan dengan teknik meditasi pada umum nya. Berikut analisis berdasarkan tata cara meditasi menurut Stanza Aquina serta temuan yang diperoleh peneliti:

⁵⁸ Dr. Asep Achmad Hidayat, *Mind Body Spirit Therapies: Meditasi*, Penerbit Nuansa Cendikia, 2020, h. 12.

1. Meditasi pernafasan

Meditasi pernafasan ialah teknik meditasi yang sederhana namun efektif, dengan cara memusatkan perhatian pada nafas, yang merupakan aktivitas alami yang sering dilakukan tanpa disadari.⁵⁹ Di Vihara Mahabodhi, praktik ini dikenal sebagai meditasi duduk, dan tata caranya mirip dengan metode Stanza Aquina. Tata cara yang dilakukan dimulai dengan mengambil posisi duduk nyaman dan santai, kaki disilangkan, lalu tangan diletakkan di atas paha, dan mata dipejamkan secara perlahan. Dalam praktik ini, nafas sebagai titik fokus untuk meredakan pikiran yang bergejolak sehingga menciptakan kedamaian dalam pikiran.

2. Meditasi berjalan

Meditasi berjalan merupakan praktik meditasi dengan berjalan dan penuh kesadaran. Teknik Stanza Aquina menekankan perhatian pada setiap langkah, sensasi tubuh, dan napas.⁶⁰ Dengan memusatkan perhatian pada pengalaman langsung ini, dapat menciptakan keadaan ketenangan yang mendalam. Di Vihara Mahabodhi, metode ini dilakukan dengan cara serupa, yakni dengan mengarahkan kesadaran pada gerakan tubuh, pola napas, serta kondisi lingkungan sekitar. Seperti yang dikatakan oleh Bhikkuni Thita, praktik ini memiliki dua objek utama untuk pemula yang difokuskan pada kaki kanan melangkah dan kaki kiri melangkah dan itu akan bertahap ketika sudah mengikuti meditasi beberapa lama, sehingga jika sudah bertahap objek ke fokus an bisa bertambah.⁶¹

⁵⁹ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 7-8.

⁶⁰ Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 24-25.

⁶¹ Wawancara dengan Bhikkuni Thita Pembimbing Meditasi Berjalan, 13 Maret 2025.

3. Meditasi fokus

Meditasi fokus adalah salah satu teknik meditasi yang paling umum dan mudah dipahami. Dalam meditasi ini, menggunakan objek atau mantra sebagai fokus perhatian. Seperti yang dikatakan Stanza dalam tata cara meditasi fokus ini, dapat dilakukan dalam posisi duduk yang nyaman, dengan mata tertutup atau terbuka.⁶² Dengan cara yang serupa jika dianalisis dengan temuan teknik meditasi di Vihara Mahabodhi, meditasi fokus ini juga masuk ke dalam meditasi pernapasan atau meditasi duduk yang fokus perhatian nya ke salah satu objek seperti memfokuskan keluar masuk nya napas.

Hasil temuan selanjutnya, ditemukan bahwa praktik meditasi makan, relaksasi, dan teh merupakan bentuk penerapan kesadaran penuh (mindfulness) yang menekankan perhatian terhadap kondisi saat ini. Hal ini membuktikan bahwa teknik meditasi di Vihara Mahabodhi berbeda dengan yang lain karena memiliki tiga metode unik untuk menarik perhatian seseorang dalam melakukan meditasi.

Pertama, teknik meditasi makan menurut pendapat peneliti, metode ini diajarkan agar umat lebih memperkuat rasa syukur dan lebih menghargai akan adanya nikmat yang telah diberikan oleh tuhan. Kedua, meditasi relaksasi teknik ini dilaksanakan di Vihara karena menurut peneliti, para praktisi sering menemukan peserta yang sulit untuk tidur dan beristirahat yang disebabkan oleh kecemasan. Oleh karena itu, agar peserta bisa mendapatkan kualitas tidur dan istirahat yang lebih baik maka metode ini pun terlaksana dengan sepenuhnya. Selanjutnya yang ketiga, meditasi teh difokuskan pada penguatan kesadaran emosional melalui kegiatan minum teh secara perlahan, yang disertai dengan proses refleksi dan penerimaan diri secara mendalam. Pendapat menurut peneliti, meditasi teh ini dilakukan karena melalui sensasi aroma teh yang wangi dan rasa teh yang khas bisa membantu merelaksasikan tubuh sehingga peserta bisa merasakan dan mendapatkan ketenangan pikiran serta batin melalui metode meditasi teh tersebut.

⁶² Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis*, h. 27-28.

Secara keseluruhan, ketiga bentuk meditasi ini yang diajarkan di Vihara Mahabodhi memiliki peran yang signifikan dalam mendukung penerapan mindfulness secara praktis dan relevan dalam kehidupan sehari-hari melalui pendekatan yang sistematis dan berkesadaran, praktik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin, tetapi juga sebagai upaya untuk menumbuhkan perhatian penuh dalam setiap tindakan. Dengan demikian, mindfulness dipraktikkan sebagai keterampilan hidup yang konkret dan dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam berbagai situasi kehidupan.

B. Motivasi Peserta Meditasi Vihara Mahabodhi di Analisis dengan Teori Motivasi Abraham Maslow

Motivasi individu untuk bermeditasi di Vihara Mahabodhi dapat dijelaskan melalui teori Hierarki Kebutuhan Maslow yang menggambarkan bahwa manusia memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan secara bertahap, mulai dari kebutuhan paling dasar hingga keinginan untuk mencapai potensi tertinggi. Berikut analisis berdasarkan teori Hierarki Kebutuhan Maslow:

1. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*)

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan mendasar pada manusia yang bersifat biologis seperti kebutuhan manusia akan oksigen, makanan, minuman, tempat tinggal, tidur, dan dikatakan oleh Maslow kebutuhan ini ialah sebagai syarat utama untuk kelangsungan hidup manusia.⁶³ Pada tahap kebutuhan fisiologis, secara keseluruhan para peserta meditasi sudah cukup terpenuhi akan kebutuhan fisiologis nya masing-masing, jadi tidak ada yang membutuhkan hierarki ini dalam bermeditasi. Karena kebutuhan ini merupakan kebutuhan pokok pada manusia, selain itu pun melakukan meditasi memerlukan kondisi fisik yang stabil untuk mencapai ketenangan batin, jadi jika mereka kekurangan akan tidur, haus, dan lapar maka akan sulit untuk bisa fokus pada proses meditasi.

⁶³ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 40.

2. Kebutuhan akan Keselamatan (*Safety Needs*)

Kebutuhan akan rasa aman bisa muncul jika kebutuhan fisiologis sudah terpenuhi. Kebutuhan ini mencakup beberapa diantaranya seperti keamanan dalam fisik, ekonomi, kemandirian, perlindungan, bebas dari rasa takut, dan psikologis.⁶⁴ Seperti beberapa peserta meditasi di Vihara Mahabodhi, yang melakukan meditasi untuk memenuhi kebutuhan rasa aman ini. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara bersama Ibu Nita, dan Clarissa. Ibu Nita mengatakan motivasi utama yang mendorongnya untuk menjalani praktik meditasi adalah upaya dalam mengembangkan kualitas batin serta menjaga stabilitas kesehatan mental, yang diperkuat oleh dorongan intrinsik.⁶⁵ Karena motivasi yang dibutuhkan ibu Nita ialah memiliki kualitas batin yang sehat sehingga hal itu bisa mengurangi kecemasan yang dialami Ibu Nita dari segi ekonomi hingga rasa takut yang berlebihan tentu hal ini bisa membuat ibu Nita menjadi lebih tenang. Kemudian disambung oleh pernyataan dari Clarissa yang mengungkapkan bahwa motivasi utamanya mengikuti kegiatan meditasi adalah karena ia sering mengalami overthinking dan ketidakstabilan emosional, sehingga meditasi sebagai upaya untuk menjaga kesehatan mentalnya dan terbebas dari rasa takut yang dialaminya. Selain itu psikiater Clarissa juga menyarankan untuk bermeditasi agar bisa mengurangi overthinking dan ketidakstabilan emosional yang dialami nya. Karena dengan berbagai cara atau teknik meditasi yang dilakukan serta membutuhkan ke fokus an, hal itu tentu bisa mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang dialami oleh Clarissa. Kebutuhan rasa aman ini sangat dibutuhkan oleh Clarissa khususnya dalam konteks perlindungan terhadap kondisi psikologis.

⁶⁴ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 43.

⁶⁵ Wawancara dengan Ibu Nita Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

3. Kebutuhan akan Rasa Memiliki dan Rasa Cinta (*Love and Belonging*)

Pada tingkatan ketiga ini, jika kebutuhan fisiologis dan keselamatan sudah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan cinta, rasa kasih, dan rasa memiliki. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki adalah krusial untuk mencegah masalah psikologis seperti kesepian, keterasingan, dan depresi.⁶⁶ Hal ini dibuktikan oleh informan dari peserta meditasi yaitu Ci Lian dan Ci Melati. Berdasarkan dari hasil wawancara, Ci Lian mengungkapkan bahwa motivasinya dalam melakukan meditasi berasal dari keterlibatannya dalam komunitas lintas agama yang membuatnya merasa lebih senang termotivasi dalam mengikuti praktik meditasi.⁶⁷ Karena mungkin jika tidak bermeditasi di Vihara Mahabodhi, Ci Lian tidak bisa bertemu dan berkumpul dengan komunitas lintas agama serta berbagi pengalaman dengan mereka. Sedangkan Ci Melati mengatakan bahwa motivasi utama dalam menjalankan praktik meditasi di Vihara Mahabodhi berasal dari atmosfer lingkungan orang-orang yang positif sehingga mampu menghadirkan energi spiritual yang lebih intens dibandingkan ketika bermeditasi di rumah.⁶⁸ Karena jika bermeditasi di rumah dengan melakukan meditasi di Vihara itu rasanya berbeda dan tingkat konsentrasinya pun juga berbeda, salah satunya yang menjadi pembeda ialah jika di rumah meditasi dilaksanakan secara individu, sedangkan di Vihara melakukan meditasi dengan dibimbing oleh praktisi dan bisa bertemu dengan banyak orang. Hal itu mungkin yang menjadi salah satu ketertarikan Ci Melati melakukan meditasi di Vihara.

⁶⁶ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 48.

⁶⁷ Wawancara dengan Ci Lian Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

⁶⁸ Wawancara dengan Ci Mel Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

4. Kebutuhan akan Harga Diri (*Esteem Needs*)

Meditasi juga berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan harga diri, di mana individu merasa lebih dihargai, percaya diri, serta mampu mengelola diri secara positif.⁶⁹ Pada akhirnya, melalui meditasi, individu dapat mencapai tahap aktualisasi diri, yaitu dengan menggali potensi pribadi, meningkatkan kesadaran batin, dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Kegiatan meditasi di Vihara Mahabodhi menjadi sarana penting dalam memenuhi beragam tingkatan kebutuhan manusia menurut Maslow. Oleh karena itu, pada tingkat akan kebutuhan harga diri ini tidak ada yang membutuhkan pada peserta meditasi. Karena kebutuhan itu sudah tercukupi oleh mereka yang mungkin sudah di dapati di tempat lain seperti dihargai di lingkungan keluarga, sekolah, bahkan lingkungan kantor sehingga di lingkungan Vihara mereka tidak membutuhkan itu.

5. Kebutuhan akan Perwujudan diri (*Self Actualization*)

Pada tingkat kebutuhan tertinggi, yakni kebutuhan perwujudan diri.⁷⁰ Menurut Maslow, kebutuhan aktualisasi merupakan hasil akhir dari pencapaian manusia untuk tujuan yang diinginkan seperti mewujudkan potensi penuh seseorang, pemenuhan diri, kreativitas, serta pencarian makna hidup. Hal tersebut, dibuktikan juga dari keseluruhan informan seperti pernyataan oleh informan pertama yaitu Ci Lian menyatakan bahwa penting adanya kemauan dari diri sendiri dalam melakukan meditasi, mencerminkan adanya dorongan internal untuk tumbuh dan berkembang, yang sesuai dengan kebutuhan aktualisasi diri, yaitu keinginan untuk mewujudkan potensi diri dan menemukan makna hidup.⁷¹ Informan selanjutnya, Ci Melati menekankan pentingnya motivasi intrinsik dan konsistensi pribadi dalam menyediakan waktu untuk bermeditasi

⁶⁹ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 50-51.

⁷⁰ Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian* 1, h. 52.

⁷¹ Wawancara dengan Ci Lian Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

secara berkelanjutan.⁷² Lalu Ibu Nita mengungkapkan bahwa penekanan terhadap pentingnya motivasi dari dalam diri juga menunjukkan adanya kecenderungan menuju aktualisasi diri, yang dimaksud ialah dorongan untuk mengembangkan potensi pribadi dan mencapai pemenuhan diri secara optimal.⁷³ Dan menurut Clarissa sebagai informan terakhir, adanya kesadaran diri untuk memperbaiki kondisi mental melalui meditasi juga menunjukkan arah menuju aktualisasi diri, yakni pemenuhan potensi diri serta pencarian makna hidup.⁷⁴ Dari pernyataan keseluruhan informan mereka membutuhkan hierarki aktualisasi diri ini bisa disimpulkan karena, hal itu bentuk pencarian makna hidup dan tujuan hidup mereka dengan memaksimalkan potensi mereka. Selain itu juga berdasarkan dari pernyataan Clarissa ia ingin mendapatkan kesehatan mental yang lebih baik maka dari itu ia memaksimalkan dirinya untuk bermeditasi agar mendapatkan hasil sesuai kebutuhan nya.

C. Diskusi

Melalui observasi dan wawancara yang dilakukan di Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang, peneliti menemukan beberapa dorongan individu dalam menjalankan praktik meditasi sangat beragam dan dapat ditinjau menggunakan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Meditasi tidak hanya dilihat sebagai aktivitas religius semata, tetapi juga sebagai cara untuk memenuhi berbagai tingkatan kebutuhan manusia, dari yang paling dasar hingga aktualisasi diri. Dengan pendekatan Maslow, praktik meditasi di komunitas ini mencerminkan upaya terpadu dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

Dengan demikian, pada sub bab ini peneliti menguraikan hasil analisis ke dalam sejumlah poin penting yang merangkum esensi teknik meditasi serta motivasi yang mendorong komunitas Vihara Mahabodhi dalam menjalankannya.

⁷² Wawancara dengan Ci Mel Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

⁷³ Wawancara dengan Ibu Nita Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

⁷⁴ Wawancara dengan Clarissa Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

Poin-poin tersebut dilengkapi dengan penjelasan yang terstruktur dan mendalam untuk memperlihatkan keterkaitan antara teknik meditasi dengan motivasi para anggota komunitas.

1. Menurut pendapat peneliti teknik meditasi teh, makan, dan relaksasi yang di praktikkan di Vihara Mahabodhi merupakan metode yang unik sekaligus mencerminkan ciri khas komunitas tersebut. Hal ini dikarenakan aktivitas sehari-hari yang umumnya dianggap biasa, seperti minum teh, makan, dan tidur, justru dimaknai secara lebih mendalam sebagai sarana untuk mencapai kesadaran penuh dan ketenangan batin. Meminum teh sambil menyadari aroma dan rasanya, menikmati makanan yang beragam, serta merelaksasikan tubuh secara sadar merupakan bentuk latihan mindfulness yang efektif untuk menumbuhkan ketenangan pikiran dan kestabilan mental, hal tersebut juga menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat umum. Tidak mengherankan jika banyak orang tertarik mengikuti praktik meditasi di Vihara Mahabodhi, selain karena keunikan tekniknya, juga karena sikap keterbukaan dan keramahan para pengurus Vihara dalam menyambut siapa pun yang ingin belajar dan berlatih meditasi.
2. Peneliti berpendapat bahwa motivasi memegang peranan penting dalam keberhasilan praktik meditasi. Karena tanpa adanya dorongan dari dalam diri, proses meditasi cenderung tidak berjalan efektif. Menurut hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa setiap informan memiliki motivasi dan kebutuhan yang berbeda, namun memiliki kesamaan utama yang ditemukan oleh peneliti yaitu keinginan mereka untuk mencapai aktualisasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi bukan sekedar latihan batin, tetapi juga menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri seseorang. Sebab, pada dasarnya tanpa motivasi internal, pencapaian potensi pribadi secara maksimal akan sulit terwujud.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara mendalam dari berbagai data yang berhasil dikumpulkan menjadi satu, penulis mengidentifikasi dan merumuskan sejumlah poin penting yang berkaitan dengan judul skripsi “*Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang*”. Seluruh poin utama tersebut kemudian dirangkum secara sistematis oleh penulis dalam bagian kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang menerapkan teknik meditasi yang bersumber dari ajaran Buddhisme Theravada, dengan fokus pada dua bentuk utama, yaitu *Samatha* yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin, dan *Vipassana* yang mengarah pada pengembangan wawasan diri. Anggota vihara mempraktikkan lima jenis meditasi, meliputi meditasi duduk, berjalan, makan, relaksasi, dan teh. Kegiatan meditasi dilaksanakan secara rutin dalam dua bentuk kegiatan, yaitu melalui program *One Day Mindfulness* (ODM) yang berlangsung satu hari penuh setiap bulan, serta melalui sesi meditasi duduk yang dilakukan setiap Kamis malam selama satu jam. Seluruh proses meditasi ini dipandu oleh pembimbing spiritual yang berkompeten, seperti Bhikku, Bhikkuni, dan Samaneri. Tujuan utama dari praktik meditasi ini adalah untuk membantu mengembangkan ketenangan pikiran, kejernihan batin, serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap diri sendiri.
2. Hasil analisis berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow menunjukkan bahwa motivasi anggota komunitas Vihara Mahabodhi dalam menjalankan praktik meditasi cukup beragam. Responden pertama mengaku terdorong mengikuti meditasi karena merasa nyaman berada dalam komunitas yang terdiri dari berbagai latar belakang agama, sehingga menumbuhkan rasa senang dan semangat. Selain itu, adanya dorongan dari dalam diri juga menjadi faktor penting. Berdasarkan hal tersebut, kebutuhan yang dominan adalah cinta dan

rasa memiliki (*Love and Belonging*) serta aktualisasi diri (*Self-Actualization*). Responden kedua merasa bahwa suasana vihara memberikan energi positif yang berbeda dibandingkan dengan praktik meditasi di rumah. Lingkungan yang kondusif tersebut mendorongnya untuk lebih fokus dalam bermeditasi, ditambah dengan motivasi pribadi yang kuat. Kebutuhan yang relevan bagi responden ini sama seperti pada responden pertama, yaitu *Love and Belonging* dan *Self-Actualization*. Sementara itu, responden ketiga termotivasi melakukan meditasi sebagai bentuk upaya meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan kehidupan batin. Motivasi internal juga berperan besar dalam proses ini. Berdasarkan hal tersebut, kebutuhan yang terpenuhi mencakup rasa aman (*Safety Needs*) dan aktualisasi diri (*Self-Actualization*). Responden keempat memiliki latar belakang motivasi yang berbeda, yaitu sering mengalami overthinking dan ketidakstabilan emosi, sehingga atas saran konselor ia mulai melakukan meditasi. Dorongan dari dalam diri juga turut memperkuat konsistensinya dalam bermeditasi. Kebutuhan yang sesuai dalam hierarki Maslow untuk responden ini sama seperti responden ketiga, yakni *Safety Needs* dan *Self-Actualization*. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa meskipun alasan masing-masing individu berbeda, seluruh responden menunjukkan motivasi yang mengarah pada pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual tingkat tinggi, khususnya pada aspek aktualisasi diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai masukan bagi pihak-pihak terkait, baik dalam pengembangan praktik meditasi maupun untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

1. Bagi Komunitas Vihara Mahabodhi

Diharapkan pihak pengelola Vihara dapat terus mengembangkan teknik serta pendekatan meditasi yang lebih bervariasi dan terbuka, sehingga mampu menjangkau kebutuhan peserta dari berbagai latar belakang. Selain itu, peningkatan kualitas pembimbing meditasi serta penyediaan fasilitas refleksi yang interaktif dapat menjadi langkah positif dalam memperdalam pengalaman spiritual para praktikan.

2. Bagi Peserta Meditasi

Diharapkan pihak pengelola Vihara dapat terus mengembangkan teknik serta pendekatan meditasi yang lebih bervariasi dan terbuka, sehingga mampu menjangkau kebutuhan peserta dari berbagai latar belakang. Selain itu, peningkatan kualitas pembimbing meditasi serta penyediaan fasilitas refleksi yang interaktif dapat menjadi langkah positif dalam memperdalam pengalaman spiritual para praktikan.

3. Bagi Masyarakat Umum

Praktik meditasi dapat dijadikan sebagai alternatif dalam menjaga kesehatan mental dan memperoleh ketenangan batin. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dari berbagai latar belakang agama dan budaya untuk diberikan pemahaman bahwa meditasi bersifat universal dan dapat diadaptasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan reflektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, H. M. (1984). *Motivasi dan Kepribadian 1 : Teori Motivasi dengan Kebutuhan Manusia Cetakan Pertama*. PT. Pustaka Binawan Presindo.
- Agus Harianto, Poniman Poniman, and Tejo Ismoyo, 'Apa Itu Vipassana Bhavana', *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 8.1 (2022), pp. 12–17, doi:10.53565/abip.v8i1.479.
- Andy Tri Wijaya, Ngadat Ngadat, and Urip Widodo, 'Potret Pelaksanaan Meditasi Dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta', *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 6.1 (2019), pp. 119–35.
- Buwana, R. W. (2023). Analisis Motivasi Pemustaka dalam Mengikuti Kelas Zotero di Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kudus (Perspektif Teori Motivasi McClelland). *Pustakaloka*, 15(1), 29–48.
<https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v15i1.5910>
- Balebaleku, Wihara Mahabodhi Semarang. Diunduh pada tanggal 14 April 2025 dari <https://balebaleku.wordpress.com/2016/05/01/semarang-wihara-maha-bodhi/>.
- Cahyanti, L., & Jamaludin, J. (2021). Mindfulness Meditasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hiv. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 199. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.824>
- Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung:Remaja Rosdakarya, 2004, h. 160
- Dewi Kumala Sari, Riko Hengki Nababan, and Wardiyah Daulay, "Pengaruh Meditasi Mindfullness Terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes," *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2023): 19–25, <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>.
- Dr. Asep Achmad Hidayat, *Mind Body Spirit Therapies: Meditasi*, Penerbit Nuansa Cendikia, 2020, h. 12.
- Gustiawan Nugraha, "Pengalaman Keagamaan Peserta Meditasi Umum di Vihara Karangdjati


- Sleman*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Juniartha, M. G. (2020). Praktik Spiritual Sebagai Komoditi Sosial Dalam Era Globalisasi. *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 11(1), 29–43. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v11i1.346>
- Kadji, Y. (2012). Tentang Teori Motivasi. *Jurnal INOVASI*, 9(1), 1–15.
- Keluarga Budhayana Indonesia, Acara Peresmian Purna Pugar Wihara Maha Bodhi, Semarang, Keluarga Buddhayana Indonesia. Minggu, 27 Mei 2022. <https://www.buddhayana.or.id/berita/organisasi/81/acara-peresmian-purna-pugar-wihara-maha-bodhi-semarang>. Diakses pada tanggal 14 April 2025.
- Kumbang Sigit Priyoaji, “*Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.
- Lie, N., Astika, R., Magister, P., Keagamaan, P., Boyolali, K., & Tengah, P. J. (2023). HARMONI DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL DENGAN PENERAPAN. *Jurnal Pendidikan Budha Dan Isu Sosial Kontemporer*, 5(2), 68–79.
- Lis Yulianti Syafrida Siregar, “Motivasi Sebagai Pengubahan Perilaku,” dalam *Forum Paedagogik*, Vol. 11, No 2, 2020, h. 82-83.
- Masilamani, R., Jabbar, M. A., Liang, C. S., You, H. L. S., Jonathan, L. J. K., Pei-Suen, W., Yuan, Y. X., & Ling, Y. M. (2020). Stress, stressors, and coping strategies between pre-clinical and clinical medical students at universiti Tunku Abdul Rahman. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(1), 175–183. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.20/no.1/art.503>
- MW. Shafwan, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Penerbit QALAM, Yogyakarta, 2000, h. 113
- Nasution, *Metode Research*, Jakarta :Bumi Aksara, 2006, h. 112-114.
- Neni Putri et al., “Revolusi Teknologi Dalam Pendidikan Islam Di Zaman Globalisasi” 8, no. 2 (2024): 195-122.
- Nurfauzan, A. Z., Almubarak, M., Abdillah, K., & Anggraini, A. (2022). Pengaruh

- Motivasi dalam Pembelajaran Siswa The Influence of Motivation in Student Learning. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia*, 2(2), 613–621.
- Nurul Maghfirah, “*Pengaruh Meditasi Terhadap Peningkatan Nilai-Nilai Keagamaan Agama Buddha (Studi Kasus Jamaah Vihara Sakyamuni) Gampong Peunayong Banda Aceh*” , Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2023.
- Rakay Sutamayapanna, “Peranan Motivasi Belajar dan Meditasi Pernafasan (Anapanasati) Terhadap Penanggulangan Stres Belajar”, dalam *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 2014
- Rosy Datun Nafisah, “*Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)*” , Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Salahuddin, (2017), ‘Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan’, *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, Vol. 20, No. 1, 31- 40, <https://doi.org/10.24252/lp.2017v20n1a3>, diakses pada 25 November 2022
- Setiyan, P., Rejeki, E. S., & Sukisno, S. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha. *Journal On Education*, 6.
- Soufyan Ibrahim, Pengantar Buddhisme, Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, 2015.
- Stanza Aquina, *Meditasi Minimalis: Teknik Meditasi Sederhana Untuk Pemula*, Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, 2024,
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 50241. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Syaiful Anwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h.
- Tri Lestari and others, ‘Buddhayana: Tradisi Agama Buddha Yang Membawa Kesatuan

- Dalam Kebhinekaan Indonesia', Jurnal Kajian Dan Reviu Jinarakkhita Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB), 1.1 (2023), pp. 10–16, doi:10.60046/jgsb.v1i1.35.
- Waluyo. (2019). HARMONISASI KERAGAMAN DALAM KOMUNITAS MEDITASI KESADARAN DI VIHARA MENDUT. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBERTUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wawancara dengan Bapak Andi Ketua Vihara Mahabodhi, 13 Maret 2025.
- Wawancara dengan Bhikkuni Dhamma Pembimbing Meditasi Makan, 23 Maret 2025
- Wawancara dengan Bhikkuni Dhamma Pembimbing Meditasi Rileksasi, 23 Maret 2025.
- Wawancara dengan Bhikkuni Thita Pembimbing Meditasi Berjalan, 13 Maret 2025.
- Wawancara dengan Bhikkuni Thita Pembimbing Meditasi Duduk, 13 Maret 2025
- Wawancara dengan Ci Lian Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.
- Wawancara dengan Ci Mel Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.
- Wawancara dengan Clarissa Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.
- Wawancara dengan Ibu Nita Peserta Meditasi Komunitas Vihara Mahabodhi, 23 Maret 2025.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA <small>Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185 Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id</small>
Nomor : 1089/Un.10.2/D.1/KM.00.01/3/2025	13 Maret 2025
Lamp : Proposal Penelitian	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	

Yth.
Ketua Vihara Mahabodhi, Kota Semarang
di Kota Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:


Nama : ALLIYAH ISMAH
NIM : 2104036038
Program Studi : Studi Agama-Agama
Judul Skripsi : Analisis Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi Kota Semarang
Tanggal Mulai Penelitian : 16 Maret 2025
Tanggal Selesai : 31 Maret 2025
Lokasi : Vihara Mahabodhi, Kota Semarang

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan


SRI PURWANINGSIH

Tembusan:
- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

* Surat ini telah disahkan secara elektronik, untuk cek keaslian surat ini silakan scan QRCode di atas.

Lembar Surat Izin Penelitian

Dokumentasi Wawancara



Wawancara Dengan Ayya Thita (Bhikkuni Thita)



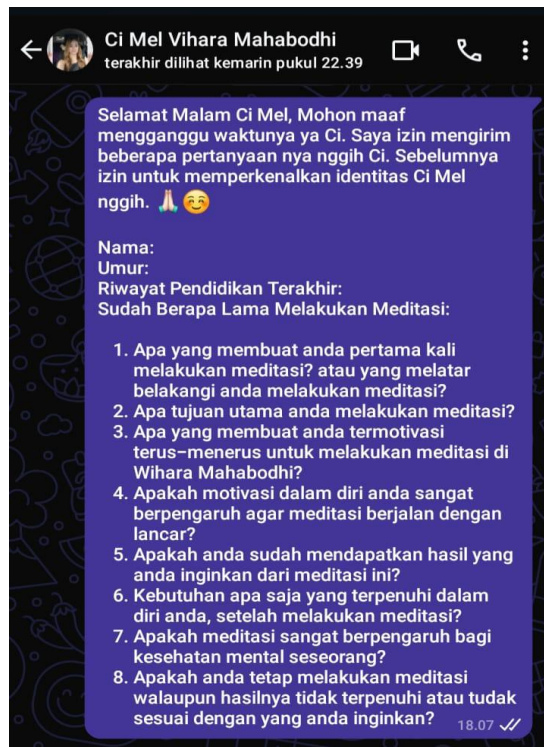
Wawancara Dengan Bapak Andi, Ketua Pengurus Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.



Wawancara Dengan Peserta Meditasi Komunitas
Vihara Mahabodhi, Ibu Nita dan Clarissa.



Wawancara Dengan Peserta Meditasi Komunitas
Vihara Mahabodhi, Ci Lian.



Wawancara Dengan Ci Melati, Peserta Meditasi
Komunitas Vihara Mahabodhi, via WhatsApp.



Penyerahan Plakat Perwakilan Oleh Ayya Thita
(Bhikkuni Thita) di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.

Lampiran 2

Dokumentasi Pelaksanaan Meditasi di Vihara Mahabodhi Kota Semarang.



Pengarahan oleh pembimbing meditasi duduk (Bhikkuni Thita),
sebelum meditasi duduk dimulai.



Pelaksanaan teknik meditasi duduk di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.



Pelaksanaan teknik meditasi makan di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.



Pelaksanaan teknik meditasi berjalan di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.



Pelaksanaan teknik meditasi teh di Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.



Foto bersama Komunitas Meditasi Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.

Lampiran 3

Draft Wawancara Analisis Motivasi Dalam Melakukan Teknik Meditasi Pada Komunitas Vihara Mahabodhi, Kota Semarang.

Teks Wawancara Oleh Ketua Pengurus Vihara Mahabodhi

1. Bagaimana sejarah dan latar belakang berdirinya Vihara Mahabodhi?
2. Apa saja sarana dan prasarana yang ada di Vihara Mahabodhi?
3. Apa ciri khas dari Vihara Mahabodhi?
4. Bagaimana pola kepengurusan di Vihara Mahabodhi?
5. Bagaimana pola kepemimpinan dalam melakukan teknik meditasi?

Teks Wawancara Oleh Bhikkuni Vihara Mahabodhi

1. Bagaimana tata cara meditasi? Dan cara meditasi yang sering dilakukan dalam Vihara Mahabodhi jenis meditasi apa? Serta ada berapa macam meditasi yang dilakukan di Vihara ini?
2. Diantara tata cara meditasi tersebut apakah satu sama lain memiliki perbedaan?
3. Jika tata cara meditasi tidak sesuai atau ada bagian meditasi yang terlewat, apakah meditasi masih bisa berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan meditasi?
4. Apakah tata cara meditasi bisa dilihat melalui buku atau dari media sosial yang lain? atau harus melakukan meditasi di Vihara?
5. Bagaimana teknik meditasi untuk mencapai spiritual?
6. Apakah meditasi sangat berpengaruh bagi kesehatan mental seseorang?

Teks Wawancara Oleh Para Peserta Komunitas Meditasi Vihara Mahabodhi

1. Apa yang membuat anda pertama kali melakukan meditasi? Atau yang melatar belakangi anda melakukan meditasi?
2. Apa tujuan utama anda melakukan meditasi?
3. Apa yang membuat anda termotivasi terus-menerus untuk melakukan meditasi di Vihara Mahabodhi?
4. Apakah motivasi dalam diri anda sangat berpengaruh agar meditasi berjalan dengan lancar?
5. Apakah anda sudah mendapatkan hasil yang anda inginkan dari meditasi ini?
6. Kebutuhan apa saja yang terpenuhi dalam diri anda, setelah melakukan meditasi?
7. Apakah meditasi sangat berpengaruh bagi kesehatan mental seseorang?
8. Apakah anda tetap melakukan meditasi walaupun hasilnya tidak terpenuhi atau tidak sesuai dengan yang anda inginkan?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alliyah Ismah
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 15 Maret 2002
Alamat : Perumahan Kranggan Permai JL. Cempaka raya Blok BS
12 No. 49. Jatisampurna, Kota Bekasi.
NIM : 2104036038
No. Handphone : 081380038875
Email : alliyahismah17@gmail.com

Riwayat pendidikan

1. RA Robbani Kota Bekasi
2. MIT Al-Hamid Jakarta Timur
3. MTs Al-Hamid Jakarta Timur
4. MAN 15 Jakarta Timur