

**MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL DALAM MEDITASI PADA
JEMAAT VIHARA BUDDHA DIPA GUNUNG PATI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Studi Agama-Agama

Oleh:

DEFI SAYEKTI

NIM: 1704036020

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2021

**MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL DALAM MEDITASI PADA
JEMAAT VIHARA BUDDHA DIPA GUNUNG PATI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Studi Agama-Agama

Oleh:

DEFI SAYEKTI

NIM: 1704036020

Semarang, 13 Oktober 2021

Disetujui oleh,

Pembimbing



(Rokhmah Ulfah, M.Ag.)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor:
Lamp :
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Defi Sayekti

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Defi Sayekti
NIM : 1704036020
Jurusan : Studi Agama-agama
Judul : Manajemen Konflik Intrapersonal dalam Meditasi Pada Jemaat Vihara Buddha
Dipa Gunung Pati
Nilai : 3, 8

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan.
Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 13 Oktober 2021
Pembimbing

Rokhmah Ulfah, M.Ag
NIP. 19700513 199803 2002

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Defi Sayekti

NIM : 1704036020

Program Studi : Studi Agama Agama

Judul Skripsi : Manajemen Konflik Intrapersonal dalam Meditasi pada Jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati

Menyatakan dengan sungguh-sungguhnya dan sebenar-benarnya bahwa skripsi penelitian yang saya serahkan melalui penelitian ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

✍

Demak, 31 Juli 2021

Pembuat Pernyataan



Defi Sayekti

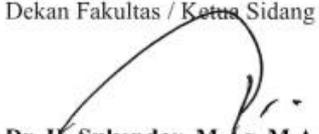
PENGESAHAN

Skripsi saudara Defi Sayekti No. Induk 1704036020 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

Jum'at, 29 Oktober 2021

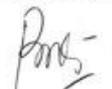
dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Dekan Fakultas / Ketua Sidang


Dr. H. Sukendar, M.Ag. M.A.

NIP. 19740809 199803 1004

Pembimbing


Rokhmah Ulfah, M.Ag

NIP. 19700513 199803 2002

Penguji I


Drs. H. Tafsir, M.Ag

NIP. 19640116 199203 1003

Penguji II

Drs. Djurban, M.Ag

NIP. 19581104 199203 1001

Sekretaris Sidang


Fitriyati, S.Psi. M.Si

NIP. 19690725 200501 2002

Surat Keterangan

Dengan surat ini diterangkan bahwa

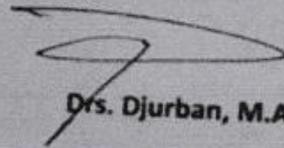
Nama : Defi Sayekti
N I M : 1704036020
Jur/Fak : SAA/FUHUM
Judul Skripsi : **Manajemen Konflik Intrapersonal Dalam Meditasi Pada Jemaat**

Vihara Buddha Dipa Gunung Pati

Telah melakukan perbaikan skripsi sebagaimana arahan dan saran penguji II oleh karena itu skripsi ini dipandang sah untuk dilakukan proses selanjutnya . Demikian surat keterangan ini dan supaya digunakan sebagaimana mestinya

Magelang ,1 Desember 2021

Penguji II



Drs. Djurban, M.Ag

NIP. 195811041992031001

MOTTO

الْمِيزَانَ تَخْسِرُوا وَلَا بِالْقِسْطِ الْوَزْنَ وَأَقِيمُوا

‘Dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi
keseimbangan itu’

Q.S. Ar-Rahman (55) : 9

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Sagala puji bagi Allah SWT, Tuhan Maha Welas Asih, bahwa atas, taufiq, hidayah, serta keridhoan-Nya sehingga penelitan dalam skripsi ini dapat terselesaikan. Teriring doa sholawat dan cinta kasih kepada kekasih Allah, Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa mencurahkan syafaat bagi umatnya.

Dalam ikhtiar memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1), Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, penelitian ini dilaksanakan, dan mengambil judul, *Manajemen Konflik Intrapersonal dalam Meditasi Pada Jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati*.

Melalui lembar ini, penulis ingin menghaturkan ucapan terimakasih, atas bimbingan, kritik, dan saran serta dukungan yang telah diberikan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana. Terimakasih untuk orang-orang baik tersebut:

1. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
2. H. Sukendar, M.A., Ph.D. dan Sri Rejeki, S. Sos.I., M.Si., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Studi Agama Agama UIN Walisongo Semarang.
3. Dosen Wali, ibu Tsuwaibah, M. Ag.
4. Dosen Pembimbing ibu Rokhmah Ulfah, M.Ag., atas kebaikan telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Samanera Santhipalo Wahyudi, Romo Pandita Daryono, dan jemaat Vihara Buddha Dipa, yang bersedia memberikan sumbangsih ilmu dan pikirannya.
6. Seluruh dosen, civitas akademika UIN Walisongo Semarang dan pihak-pihak yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.

Sebatas ketulusan doa yang dapat penulis berikan, semoga Tuhan membalas kebaikan berbagai pihak atas doa, dukungan, dan bantuan kepada penulis untuk meyunun skripsi dan menyelesaikan studi ini. Besar harapan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin.

Demak, 31 Juli 2021

Salam hormat,

Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bpk. Fhandil & Ibu Lestari, atas doa, kasih sayang, perhatian dan dukungan yang tak terbatas dan berbilang.
2. Kakak laki-laki ku, Faisal Murodi.
3. Keluarga dan teman-teman, atas segala doa dan dukungan.
4. Orang-orang baik yang telah kebersamai selama masa perkuliahan, AROMA, SAA 2017, sahabat-sahabati Rashul, kelompok KKN 31, pengurus Komisariat PMII Walisongo 2021, pengurus DEMA FUHUM 2020, pengurus HMJ SAA, teman-teman Muda Bersuara, akang dan teteh UKM-U BKC UIN Walisongo Semarang, atas kebaikan yang telah menyertai proses pendewasaan penulis di masa perkuliahan.

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi Arab Latin merupakan metode atau pendekatan yang diterapkan sehingga bahasa Arab lisan dan tulisan dapat diwakili dalam bahasa latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta	t	te
ث	sa	ts	es (titik diatas)
ج	jim	j	je
ح	ha	h	ha (titik dibawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (titik diatas)
ر	ra	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	s	es (titik dibawah)
ض	dad	d	de (titik dibawah)
ط	ta	t	te (titik dibawah)
ظ	za	z	zet (titik dibawah)
ع	àin	`	koma terbalik (didas)
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef
ق	qaf	q	ki

ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wau	w	we
ه	ha	h	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	ya	y	ye

2. Vokal & Diptongs

Huruf Arab	Huruf Latin	Nama		Huruf Arab	Huruf Latin	Nama
ء	ā	a (panjang)		و	aw	aw
و	ū	u (panjang)		ي	ay	ay
ي	ī	i (panjang)				

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
HALAMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xiii
HALAMAN ABSTRAK	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Tinjauan Pustaka	6
E. Metode Penelitian	8
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II: MEDITASI DAN MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL	
A. Meditasi	
1. Pengertian Meditasi	13
2. Meditasi dalam Agama Buddha	15
3. Macam-macam Meditasi	16

4. Tata Cara Meditasi	17
5. Tujuan dan Manfaat Meditasi	25
B. Manajemen Konflik	
1. Pengertian Manajemen Konflik	28
2. Jenis-jenis Konflik	31
3. Bentuk-bentuk Manajemen Konflik	34
4. Manajemen Konflik Intrapersonal	37
BAB III: PELAKSANAAN MEDITASI DI VIHARA BUDDHA DIPA GUNUNG PATI	
A. Sejarah Vihara Buddha Dipa	43
B. Aktivitas Umum di Vihara Buddha Dipa	45
C. Aktivitas Meditasi di Vihara Buddha Dipa	47
D. Ajaran Meditasi di Vihara Buddha Dipa	51
BAB IV: MEDITASI SEBAGAI MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL BAGI JEMAAT VIHARA BUDDHA DIPA	
A. Konflik Intrapersonal Perspektif Jemaat Vihara Buddha Dipa	64
B. Pengaruh Meditasi Terhadap Manajemen Konflik Intrapersonal	65
C. Dampak Positif Meditasi Terhadap Manajemen Konflik Intrapersonal	69
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	

ABSTRAK

Manusia tidak terlepas dari dinamika kehidupan. Hal tersebut tidak dapat dihindarkan sebagai akibat perbedaan, keyakinan, prinsip, dan nilai-nilai pada masing-masing individu, yang pada suatu ketika dapat mengalami pertentangan saat satu sama lain saling berinteraksi. Konflik dapat melibatkan dua pihak atau lebih, baik antar perorangan, individu dengan kelompok atau antar kelompok bahkan dalam individu itu sendiri. Konflik individu (*intrapersonal conflict*), dapat terjadi apabila seseorang dihadapkan pada pilihan dalam waktu yang bersamaan sehingga tidak memungkinkan untuk terpenuhi keduanya. Konflik pastinya memberikan ketidaknyamanan dan mengganggu pihak yang terlibat. Perlu adanya manajemen untuk mengelola konflik agar konflik tidak berkelanjutan dan memberikan dampak negatif. Untuk itu dalam penelitian ingin menelaah manajemen konflik intrapersonal melalui pendekatan spiritual, meditasi.

Sebagai latihan spiritual untuk mengelola pikiran dan batin agar memperoleh ketenangan dalam berpikir dan bertindak laku, penelitian ini bertujuan mengetahui pelaksanaan dan pemahaman praktik meditasi oleh jemaat di Vihara Buddha Dipa Gunung Pati serta manfaatnya sebagai salah satu bentuk manajemen konflik intrapersonal. Untuk memahami dan mengetahui nilai praktis meditasi sebagai manajemen konflik intrapersonal oleh jemaat Vihara Buddha Dipa, metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif lapangan (*field reseach*). Adapun teknik pengumpulan menggunakan sumber data yang diperoleh dari hasil observasi, dokumentasi, dan wawancara dengan pengasuh dan jemaat Vihara Buddha Dipa. Sedangkan untuk analisis data, digunakan analisis deskripsi, sehingga dapat menginterpretasikan dan menjelaskan data terkait yang diperoleh dalam penelitian.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 1.) Meditasi menurut jemaat Vihara Buddha Dipa merupakan aktivitas spiritual untuk melatih mawas diri dan kesadaran. Meditasi meningkatkan kesadaran sehingga seseorang dapat berpikir dan bertindak laku berdasarkan ketenangan pikir. Jemaat Vihara Buddha Dipa tidak memiliki ketentuan khusus dalam bermeditasi termasuk tempat, waktu, hingga durasi waktu meditasi. Meditasi dilakukan dalam aktivitas sehari-hari sesuai kenyamanan dan kebutuhan masing-masing praktikan meditasi. 2.) Meditasi memberikan manfaat sebagai salah satu manajemen konflik Intrapersonal. Dengan bermeditasi dapat membantu praktikan meditasi menguasai dan mengendalikan pikiran untuk terhindar dari perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan dan mengganggu serta

membantu mengelola pikiran untuk mempertimbangkan atas suatu pilihan sehingga dapat menentukan mana yang harus dikerjakan dan tidak.

Keyword: Meditasi, Manajemen Konflik Intrapersonal.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada hakikatnya setiap manusia memiliki keyakinan, prinsip, pengetahuan dan pendapat yang berbeda-beda. Perbedaan inilah yang dapat memicu terciptanya konflik. Konflik (*conflict*) adalah suatu tindakan seseorang yang bertujuan untuk menghalangi, menghambat atau mengganggu kehidupan pihak lain. Menurut Wijono, konflik merupakan kondisi terjadinya ketidakcocokan antar nilai atau tujuan-tujuan yang ingin dicapai, baik yang ada dalam individu maupun dalam hubungannya dengan orang lain.¹

Konflik tidak dapat terjadi begitu saja tanpa sebab maupun suatu proses. Konflik dapat terjadi atas kondisi yang mendahuluinya. Hendricks W. mengemukakan setidaknya ada tiga kondisi atau situasi yang dapat menyebabkan terciptanya konflik. 1.) Peristiwa sehari-hari, peristiwa sehari-hari yang berlangsung oleh individu dapat menciptakan konflik apabila dianggap belum sesuai dengan apa yang diharapkan, 2.) Adanya tantangan, hal ini akan menjadi pemicu konflik apabila individu tetap mempertahankan pendapat yang tidak sesuai dengan pendapat pihak lain dan tidak ditemukannya kesepakatan, 3.) Timbulnya pertentangan, adanya saling ingin menang oleh masing-masing individu atau kelompok dengan tujuan mengalahkan pihak lain.²

Konflik memiliki banyak kategori, berdasarkan jumlah pelaku yang berkonflik, konflik dapat diidentifikasi menjadi beberapa jenis, yaitu: konflik individu (*intrapersonal conflict*), konflik antar individu (*interpersonal conflict*), konflik individu dengan kelompok dan konflik antar kelompok (*intergroup conflict*).

Manusia tidak terlepas dari dinamika kehidupan yang terus bergulir. Konflik menjadi bagian kehidupan manusia yang mengiringi dinamika tersebut. Konflik dapat tercipta dari pengalaman atas kejadian yang dialami atau pengalaman atas interaksi dengan pihak lain. Sehingga konflik mengisi setiap lini kehidupan bahkan pada lingkup terkecil kehidupan manusia yaitu diri sendiri.

Setiap pribadi individu tentunya memiliki keyakinan, prinsip diri, dan karakter masing-masing. Karakteristik dari masing-masing individu tersebut dapat menciptakan konflik apabila

¹ Defiani Indra Cahyono, Yang Roswita, *Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal Pada Wanita dalam Menghadapi Perselingkuhan Dari SuaPmi*, (Jurnal Psikodimensia Vol. 12 No. 1, 2013, h. 65.

² Syairal Fahmy Dalimunthe, *Manajemen Konflik dalam Organisasi*, (Jurnal Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan, t.th.), h. 3.

dipaksakan untuk memenuhi pertentangan dengan nilai-nilai yang ada di masyarakat yang terkadang memberikan pilihan kepada manusia diantara dua nilai atau antara harapan dan kewajiban.

Konflik intrapersonal (*intrapersonal conflict*), merupakan konflik yang terjadi secara internal dalam diri seseorang. Konflik intrapersonal terjadi apabila seseorang memiliki keinginan, kebutuhan, motif dan nilai yang *incompatible* (tidak sejalan) satu sama lain pada waktu yang sama sehingga tidak memungkinkan untuk terpenuhi secara bersamaan. Konflik juga dapat muncul apabila situasi yang terjadi mengharuskan seseorang memilih diantara dua pilihan atau lebih yang saling bertentangan, dan diharuskan hanya memilih salah satu untuk dilakukan.³

Dalam pengertian lain, konflik intrapersonal merupakan konflik yang terjadi akibat berlebihnya beban peran (*role overloads*) dan kurangnya kemampuan peran oleh individu (*person-role incompatibilities*) sehingga mengakibatkan konflik dalam diri individu. Konflik individu ini juga dapat dialami apabila seseorang memiliki beban berlebih atau seseorang tersebut menerima tanggung jawab yang terlampau banyak. Dalam kehidupan sehari-hari, konflik intrapersonal ini sering ditemukan meliputi tentang peran dan tanggung jawab seseorang apabila dihadapkan pada suatu pilihan.

Suatu konflik yang terjadi pasti akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan kerugian pada pihak yang terlibat, untuk itu perlu adanya penyelesaian konflik. Salah satu metode penyelesaian konflik yang coba dianalisa dalam penelitian ini adalah metode penyelesaian konflik menggunakan pendekatan spiritualitas.

Spiritualitas adalah salah satu unsur terpenting dalam ajaran agama maupun aliran kepercayaan. Spiritualitas merupakan suatu nilai kemanusiaan yang bersifat non material seperti: keindahan, kesucian dan cinta, kerohanian dan kejiwaan. Setiap pemeluk agama pasti memiliki pemaknaan beragama yang berbeda-beda terhadap spiritualitas walaupun pada hakikatnya sama yaitu terhubungnya manusia dengan Sang Pencipta melalui ketenangan batiniah dan rohaniah.

Spiritualitas tersebut diimplementasikan dalam suatu pemujaan. Pemujaan dilakukan untuk melatih konsentrasi menuju Sang Pencipta. Latihan spiritual melalui meditasi menjadi jalan manusia mendekati diri pada Tuhan. Meditasi melibatkan pikiran, jiwa dan tubuh. Tubuh berperan sebagai kendaraan pikiran, pikiran memusatkan jiwa Tuhan yang terjewantahkan dalam penjagaan-Nya melalui realisasi spiritual.

³ Defiani Indra Cahyono, Yang Raswita, *op. cit.*, h. 65-66.

Untuk mencapai tingkat tertinggi kemurnian dan keteguhan diri, penting melakukan pembersihan diri. Pembersihan diri dapat dicapai melalui evaluasi diri sehingga secara sistematis manusia siap menemui tujuan spiritualitasnya. Dengan keberhasilan mencapai evaluasi diri, seseorang dapat menentukan kebaikan apa yang seharusnya ada dalam hidupnya. Itulah tujuan nyata keberadaan manusia.

Dalam agama Islam, pemujaan dilakukan kepada Allah SWT, Tuhan Maha Esa yang disembah dan tempat doa dipanjatkan. Pemujaan dalam Islam bersifat mutlak yang wajib dilakukan sebagai wujud penghormatan dan ucapan terimakasih kepada Tuhan. Karena Tuhan adalah kejayaan. Tidak ada yang dapat menyainginya dalam memberikan dan menyelesaikan konflik dalam kehidupan manusia.

Pemujaan dalam Islam terjewantahkan dalam doa yang disebut shalat. Shalat merupakan tuntunan umat muslim dalam melakukan penyembahan pada Tuhan yang telah diajarkan melalui manusia utusan-Nya, Nabi Muhammad SAW. Shalat menjadi persembahan kerendahan hati, permohonan ampunan dan perlindungan dari seorang hamba kepada Penciptanya.

Shalat menjadi pemenuhan spiritual bagi umat muslim. Shalat dilakukan setiap hari sebagai doa harian umat muslim. Dengan melakukan shalat seorang muslim akan dihindarkan dari kebatilan dan didekatkan dengan kebaikan. Shalat memberikan ketenangan, sehingga dengan pikiran yang tenang dan jernih seseorang dapat menemukan penyelesaian atas masalah yang dihadapi.

Islam telah mengajarkan seluruh kebaikan dalam Shalat. Dalam Islam juga telah diberikan tuntunan dalam menjaga hubungan dengan Tuhan, al-Qur'an. Penjagaan atas kemurnian pikiran, perkataan dan perbuatan, sehingga tekanan dunia yang mengakibatkan konflik dalam diri dapat dikuasai dan diredam.⁴ Inti sari dalam al-Qur'an yang mencakup doa muslim tersebut dapat ditemukan dalam tujuh ayat Q.S Al-Fatihah.

Sedangkan dalam agama Buddha pemujaan dilakukan melalui meditasi. Meditasi dalam agama Buddha berasal dari bahasa Pali atau Sansekerta yaitu *Samadhi*. Kata *Samadhi* berasal dari akar kata *sam-adha* yaitu menyatukan atau konsentrasi atas keadaan batin tertentu. Jadi *samadhi* dapat diartikan suatu proses tindakan memusatkan atau mengkonsentrasikan pikiran atau batin.

⁴ I. G. A. Dewi Paramita, S.S, ed, 'Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan', (Surabaya: Paramita, 2010), h. 127-135.

Istilah Meditasi dalam agama Buddha yang diterangkan dalam *sutta-sutta* diartikan sebagai suatu keadaan pikiran dipusatkan pada suatu objek dalam arti kata yang luas. Meditasi sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan dan penyatuan pikiran yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Meditasi merupakan salah satu langkah yang ditempuh untuk menghilangkan kotoran batin dengan cara pemusatan dan penyatuan pikiran pada bentuk-bentuk karma yang baik.

Meditasi Buddhis dilakukan dengan pikiran. Melakukan Meditasi menjadi suatu bentuk melatih diri agar terbiasa mengendalikan diri dengan menyucikan pikiran dari berbagai bentuk *kilesa* (kotoran/ketidakmurnian). Pikiran yang suci dan cemerlang akan diperoleh ketika seseorang mengetahui bahaya dan kerugian yang akan didapatkan dari *kilesa*, pikiran akan berusaha melepaskan dan menghilangkan *kilesa*.

Dalam agama Buddha Meditasi dipahami suatu cara menuju tingkat *arahat*, suatu keadaan pikiran yang suci sebagai awal menuju kemajuan yang lebih tinggi yaitu kesucian sempurna. Dalam upaya untuk mencapai kesempurnaan ini dilakukan dengan memperhatikan setiap gerak badan jasmani, ucapan dan pikiran dengan usaha untuk menghilangkan kotoran-kotoran batin dalam diri demi terciptanya pandangan terang.⁵

Dalam Meditasi inilah seseorang dengan pikiran jernih dan cemerlang akan memperoleh ketenangan jiwa sehingga dapat menentukan suatu pilihan penyelesaian konflik intrapersonal dalam dirinya. Wijono mengidentifikasikan manajemen konflik intrapersonal ke dalam tiga cara, yaitu 1.) Pengenalan diri, individu akan mampu menemukan manajemen konflik dalam dirinya apabila dia dapat mengenali emosi positif maupun negatif yang dapat menjadi pemicu konflik. 2.) Meningkatkan kekuatan diri, hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan rasa percaya diri, optimis dan realistis dalam diri, 3.) Memiliki kesadaran konflik, dengan memiliki kesadaran konflik individu dapat memilih alternatif penyelesaian konflik intrapersonal dalam dirinya dan cenderung dapat mengendalikan tekanan-tekanan atau stres dan memperkuat sikap/sifat pribadi ketika muncul situasi dan kondisi yang terjadi dapat memunculkan konflik.⁶

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini memilih Vihara Buddha Dipa sebagai lokasi penelitian. Vihara Buddha Dipa merupakan salah satu Vihara yang berada di desa Pakintelan, yang merupakan desa Buddhis pertama di Indonesia. Sebagai desa Buddhis, 90%

⁵ Chandra Monica Sasonto, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yudani, S.T. *Perencanaan Panduan Meditasi Singkag Untuk Umat Buddha Theravada*, (Jurnal Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra, Surabaya, t.th.), h. 3-4.

⁶ Diah Anastasia Anggraini, *op.cit.*, h. 17.

penduduk desa Pakintelan memeluk agama Buddha, sampai pada akhirnya terjadi beberapa pernikahan penduduk dengan lintas agama. Meski demikian penduduk tetap hidup rukun dan menjaga toleransi satu sama lain.

Vihara Buddha Dipa juga merupakan Vihara yang menganut Sangha Agung Buddhayana, yaitu Vihara yang membawa 4 aliran dalam agama Buddha, Theravada, Mahayana, Tantrayana, dan Vajrayana. Selain itu Vihara Buddha Dipa juga terbuka atas majelis dari lintas madzhab dan lintas iman untuk mengikuti kegiatan di Vihara. Dengan heterogennya latar belakang tersebut, Vihara Buddha Dipa menjadi salah satu tempat terciptanya kerukunan persaudaraan umat lintas iman tanpa mengorbankan keimanan dalam diri itu sendiri.

Demikian halnya dalam pelaksanaan meditasi sebagai salah satu aktivitas keagamaan di Vihara Buddha Dipa, jemaat dapat saling bertukar pengetahuan dan pengalaman hasil dari meditasi yang dilakukan. Untuk itu dalam penelitian ini ingin mengetahui secara komprehensif pelaksanaan dan pemahaman meditasi jemaat Vihara Buddha Dipa, dan bagaimana bentuk meditasi terhadap manajemen konflik intrapersonal jemaat Vihara Buddha Dipa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana jemaat Vihara Buddha Dipa melaksanakan dan memahami meditasi?
2. Bagaimana bentuk manajemen konflik intrapersonal dalam meditasi pada jemaat Vihara Buddha Dipa?

C. Tujuan dan Manfaat Penulisan

Adapun tujuan dan manfaat dilaksanakannya penelitian ini adalah:

1. Tujuan Penelitian
 - a. Mengetahui bagaimana jemaat Vihara Buddha Dipa melaksanakan dan memahami meditasi
 - b. Mengetahui bentuk manajemen konflik intrapersonal dalam praktik meditasi pada jemaat Vihara Buddha Dipa
2. Manfaat Penelitian
 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan di bidang Studi Agama-agama dan bahan kajian bagi penelitian yang akan dilaksanakan berikutnya.

2. Manfaat Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi penulis dan pembaca dalam memahami praktik meditasi sebagai salah satu bentuk manajemen konflik intrapersonal pada jemaat Vihara Buddha Dipa.

D. Tinjauan Pustaka

Sebelum penelitian berjudul '*Manajemen Konflik Intrapersonal dalam Meditasi pada Jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati*' ini dilaksanakan, peneliti melakukan tinjauan pustaka untuk mengetahui kesinambungan antara penelitian yang sedang dilaksanakan dengan penelitian-penelitian sebelumnya serta memastikan tidak terjadinya duplikasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh M. Arbiyanto Hijriyan dalam skripsinya yang berjudul '*Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Kasus Atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta)*'. Menggunakan metode pendekatan analisis deskriptif kualitatif, penelitian tersebut menjelaskan konsep spiritualitas yang dilakukan Anand Krishna. Selain itu, dalam penelitian tersebut menjelaskan manfaat dan pengaruh meditasi sebagai salah satu manajemen stres terhadap para pelakunya. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: meditasi menurut Anand Krishna merupakan gaya hidup atau aktivitas yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari atau hidup yang meditatif. Kehidupan yang meditatif ini dapat ditempuh dengan praktik dan latihan untuk menemukan jati diri sekaligus intisari ke-Tuhan-an. Dengan program manajemen stres yang dilaksanakan di Anand Krishna Yogyakarta, dapat menjadi media untuk menemukan jati diri sehingga dapat meningkatkan kesadaran spritualitas.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dalam skripsinya yang berjudul '*Meditasi Samatha Bhahava dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara STIAB Jinarakkita Bandar Lampung)*'. Menggunakan metode penelitian kuantitatif, dalam penelitian tersebut menjelaskan dalam agama Buddha seorang meditator yang akan melaksanakan meditasi harus memenuhi syarat-syarat baik persyaratan internal maupun eksternal. Syarat internal dalam melakukan meditasi yaitu seorang meditator harus memiliki *sila* yang baik dalam Buddhisme, menghindarkan diri dari rintangan fisik (*palibhodha*), memiliki sikap peduli terhadap keluarga

⁷ M. Arbiyanto Hijriyan, *Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta)*, (skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

serta mempelajari subjek meditasi (*kammatthana*) dengan baik. Sedangkan syarat eksternal yang harus terpenuhi untuk melakukan meditasi adalah tempat tinggal yang layak dan makanan yang sesuai dengan karakter meditator dan memiliki manfaat untuk melindungi kesehatan jasmani. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa meditasi Samatha Bhavana secara positif terhubung dengan ketenangan jiwa.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Kumbang Sigit Priyoaji dalam skripsinya yang berjudul '*Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)*'. Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif *field reseach* atau penelitian lapangan, penelitian tersebut mengulas motivasi para peserta mengikuti bimbingan Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan proses pelaksanaan meditasi dan implikasinya dalam pembetulan mental yang sehat terhadap peserta meditasi. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: para peserta meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha termotivasi mengikuti meditasi karena mereka merasa membutuhkan suatu perubahan dalam hidup mereka dengan ketenangan jiwa. Implikasi dari praktik meditasi yang dilakukan Jum'at malam terhadap kesehatan mental, meditator yang terdiri atas umat Buddhis maupun non-Buddhis merasakan ketenangan jiwa dalam menjalani hidup karena kondisi emosional menjadi lebih stabil.⁹

Penelitian yang dilakukan Desy Agus Setiani dalam skripsinya yang berjudul '*Meditasi Buddhis Theravada (Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)*'. Menggunakan metode pendekatan analisis deskriptif kualitatif, penelitian tersebut menjelaskan makna meditasi baik bagi umat Buddhis maupun non-Buddhis. Selain itu, penelitian tersebut membahas pengaruh dan manfaat meditasi sebagai teknik pengelolaan batin atau jiwa serta meditasi sebagai pengembangan rasa toleransi umat beragama di Semarang. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: aktivitas di Vihara Tanah Putih Semarang yang mengalami perkembangan mengakibatkan peningkatan jumlah peserta meditasi baik dari umat Buddhis maupun non-Buddhis. Peserta meditasi menjadi lebih memahami makna meditasi karena praktik meditasi yang dilakukan secara rutin pada Rabu malam dan aktivitas sosial yang cukup sering dilakukan di Vihara Tanah Putih Semarang. Sebagai jalan spritual Buddhis, memberikan manfaat dan pengaruh terhadap ketenangan batin. Sedangkan bagi umat non-Buddhis, meditasi menjadi

⁸ Wulandari, *Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara STLAB Jinarakkita Bandar Lampung)*, (skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, 2019).

⁹ Kumbang Sigit Priyoaji, *Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Atas Kelompok Meditasi Zen di Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)*, (skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).

jalan penyembuhan, karena meditasi menggunakan objek pikiran dan ketenangan batin, sehingga memberikan kekuatan positif bagi meditator untuk sembuh dari berbagai penyakit.¹⁰

Penelitian yang dilakukan Bambang Romaidi dalam skripsinya yang berjudul '*Meditasi Buddha Theravada dalam Prespektif Mahasi Sayadaw*'. Menggunakan metode penelitian *library reseach*, penelitian tersebut menggunakan karya-karya tulis yang dikarang sendiri oleh tokoh yang diteliti, buku-buku dan hasil penelitian untuk menjelaskan teknik dan orientasi Meditasi Buddha Theravada yang dilakukan Mahasi Sayadaw. Dalam penelitian ini juga mengulas isi / *content* meditasi Mahasi Sayadaw serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan Meditasi Mahasi Sayadaw. Hasil dari penelitian tersebut adalah meditasi menurut Mahasi Sayadaw merupakan satu-satunya jalan melepaskan diri dari penderitaan (*dukkha*) sedangkan isi / *content* Meditasi Theravada disebutkan manusia akan terbebas atas pandangan salah tentang diri dan keraguan spiritual apabila telah berhasil melampaui *nibbana*.¹¹

Berdasarkan telaah tinjauan pustaka diatas, penelitian yang sedang dilaksanakan ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian sebelumnya mengkaji Meditasi dalam pengaruhnya terhadap manajemen stres, ketenangan jiwa atau kesehatan mental. Penelitian-penelitian lainnya membahas Meditasi dalam prespektif teologis seperti Meditasi Buddha Theravada yang berlangsung di Vihara Tanah Putih Semarang, dan Meditasi Buddha Theravada dalam prespektif Mahasi Sayadaw. Sementara penelitian ini akan mengulas Meditasi sebagai salah satu bentuk manajemen konflik intrapersonal di Vihara Buddha Dipa yang oleh peneliti belum pernah menemukan pembahasan dan lokasi penelitian yang sama.

E. Metode Penelitian

Sebagai sebuah penelitian yang mengkaji keilmuan secara ilmiah, diperlukan metode penelitian berikut jenis penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data yang tepat. Dengan begitu permasalahan yang telah di tetapkan dalam penelitian dapat terjawab dan disusun secara sistematis melalui informasi yang telah diperoleh. Adapun metode dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

¹⁰ Desy Agus Setiani, *Meditasi Buddhis Theravada (Studi Kasus di Vihara Tanah Putih)*, (skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, 2009).

¹¹ Bambang Romaidi, *Meditasi Buddha Theravada dalam Prespektif Mahasi Sayadaw*, (skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang mengedepankan pemahaman dan penafsiran mendalam atas makna, kenyataan dan fakta yang relevan.¹² Menggunakan strategi penelitian lapangan (*field reseach*) penelitian ini dimaksudkan sebagai studi realisasi kehidupan sosial masyarakat secara langsung yang bersifat fleksibel, terbuka dan tidak terstruktur.

Penelitian ini diarahkan dengan model penelitian kualitatif pospositivisme yaitu pandangan untuk menyikapi setiap fakta pada suatu realita. Tujuan penggunaan model penelitian kualitatif ini adalah memahami makna meditasi dalam keperluan terapannya dengan manajemen konflik intrapersonal dan nilai praktisnya oleh jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati.

Untuk mendapatkan ketepatan, kedalaman dan kelayakan informasi, diperlukan ketepatan memilih dan menentukan sumber data. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi sumber data primer dan sekunder, yaitu:

a. Sumber Primer

Sumber primer merupakan sumber data/informasi utama yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh dari observasi yang dilakukan di lokasi penelitian yaitu Vihara Buddha Dipa Kelurahan Pakintelan, RT 02 RW 01, Gunung Pati Kota Semarang.

Selain itu, data primer lain yang digunakan yaitu data/informasi yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan pengasuh sekaligus pemimpin meditasi di Vihara Buddha Dipa Samanera Santhipalo Wahyudi dan beberapa jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati.

b. Sumber Sekunder

Dalam mendukung data primer, penelitian ini menggunakan sumber data sekunder. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari audio visual berupa foto atau video, arsip artikel, jurnal atau buku-buku yang mendukung data/informasi terkait pelaksanaan dan pemahaman meditasi terhadap manajemen konflik intrapersonal.

2. Metode dan Teknik Pengumpulan Data

¹² Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*, (Jurnal: library.stiba.ac.id, 2014), hal. 48.

Menggunakan jenis penelitian kualitatif lapangan (*field reseach*), metode dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini mencakup tiga tahapan pengumpulan data yang dipilih berdasarkan sumber data yang tersedia yaitu observasi, wawancara, dokumentasi yang digunakan untuk menjawab masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

a. Observasi

Dalam penelitian kualitatif observasi merupakan bagian yang penting. Observasi merupakan bentuk kegiatan mendokumentasikan dan merefleksikan terhadap kegiatan dan interaksi subjek penelitian secara sistematis dan terstruktur.

Metode observasi penting dilakukan untuk membantu peneliti memperoleh gambaran yang luas topik permasalahan yang sedang diteliti, observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan dan menganalisis menganalisis secara langsung tingkah laku individu atau kelompok.

Pencatatan juga dilakukan dalam metode ini. Semua informasi yang diterima oleh panca inderawi baik penglihatan maupun pendengaran dicatat dan direkam secara sistematis, jika itu sesuai dengan topik permasalahan yang sedang diteliti.¹³

Dalam penelitian ini observasi dilakukan dengan pengamatan secara langsung untuk mengetahui dan menganalisis praktik meditasi jemaat di lokasi penelitian Vihara Budhha Dipa di Kelurahan Pakintelan, RT 02 RW 01, Gunung Pati, Kota Semarang.

b. Wawancara

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara semi berstruktur. Wawancara semi berstruktur dilakukan berdasarkan isu yang diperoleh dalam pedoman wawancara. Wawancara ini menggunakan list pertanyaan yang berbeda pada tiap informan, bergantung pada informasi yang diharapkan pada masing-masing individu.

Dalam melakukan wawancara semi berstruktur, peneliti mengembangkan pertanyaan untuk memperoleh isu yang akan di dimunculkan. Wawancara berfokus pada subjek penelitian berdasarkan area tertentu yang

¹³ *Ibid.*, h. 132.

diteliti, sehingga diperoleh prespektif informan dan topik penelitian dapat tergal. ¹⁴

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi terkait pelaksanaan dan pemahaman meditasi di Vihara Buddha Dipa yang meliputi, ajaran, tata cara, amalan-amalan sebelum meditasi, tujuan dan manfaat meditasi. Wawancara dilakukan dengan pengasuh Vihara Buddha Dipa, Samanera Santhipalo Wahyudi.

Untuk memperoleh informasi keterkaitan manajemen konflik intrapersonal dalam meditasi, wawancara dilakukan dengan beberapa jemaat Vihara Buddha Dipa. Target data yang diharapkan adalah implementasi meditasi oleh jemaat Vihara Buddha dan manfaat meditasi dalam beberapa bentuk manajemen konflik intrapersonal.

c. Dokumentasi

Dalam metode ini peneliti melakukan pendokumentasian terhadap hasil-hasil yang diperoleh selama penelitian dalam bentuk dokumen. Dokumen adalah data tambahan seperti informan, peristiwa atau aktivitas dan tempat penelitian kualitatif berlangsung. ¹⁵

Dokumen dalam penelitian ini berbentuk audio visual berupa foto atau video dan arsip artikel, jurnal buku-buku yang mendukung data/informasi terkait pelaksanaan dan pemahaman meditasi terhadap manajemen konflik intrapersonal.

3. Metode Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh sebagai hasil penelitian kemudian disusun menggunakan analisis yang telah disesuaikan dengan permasalahan yang telah ditetapkan dan jenis penelitian yang digunakan ¹⁶. Pada penelitian ini digunakan metode analisis deskriptif (*descriptive analysis*).

Dalam Metode analisis deskriptif (*descriptive analysis*) ini nantinya untuk menginterpretasikan dan memberikan penjelasan berdasarkan data-data yang diperoleh mengenai subjek penelitian secara sistematis pada aktivitas Meditasi di Vihara Buddha Dipa Gunung Pati.

¹⁴ Imami Nur Rachmawati, *Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif Wawancara*, (Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 11, No. 1 Maret 2007), hal. 36.

¹⁵ Farida Nugrahani, ed, *op.cit.*, h. 123.

¹⁶ Farida Nugrahani, ed, *op.cit.*, h. 214.

Metode analisis data dalam penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan secara deskriptif implementasi meditasi oleh jemaat Vihara Buddha dan manfaat meditasi dalam beberapa bentuk manajemen konflik intrapersonal berdasarkan data/informasi yang telah diperoleh.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui isi dalam penelitian ini secara utuh dan menyeluruh serta keterkaitan BAB 1 dan BAB berikutnya, maka sistematika penulisan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I: Bab Pendahuluan. Bab ini terdiri atas latar belakang, yang berisi penjelasan latar belakang masalah penelitian ini dilakukan. Rumusan masalah atau pokok masalah, berisi pokok permasalahan yang akan dibahas pada bab-bab selanjutnya. Tujuan dan manfaat penelitian, berisi capaian yang diharapkan atas penelitian yang dilakukan. Tinjauan pustaka, untuk mengetahui kesinambungan penelitian yang sedang dilaksanakan ini dan untuk menghindari duplikasi penelitian. Metode penelitian, berisi penjelasan jenis penelitian, metode dan teknik pengumpulan data dan metode analisis data yang digunakan. Sistematika penulisan, berisi informasi keseluruhan isi penelitian.

BAB II: Bab Landasan Teori. Bab ini berisi tinjauan umum tentang Meditasi dalam agama Buddha yang meliputi pengertian, macam-macam meditasi, tata cara, tujuan dan manfaat meditasi serta keterkaitan meditasi dalam manajemen konflik intrapersonal yang meliputi pengertian dan bentuk-bentuk manajemen konflik intrapersonal.

BAB III: Bab Penyajian Data. Bab ini berisi hasil penelitian berupa informasi Vihara Buddha Dipa yang meliputi sejarah perkembangan dan aktivitas di Vihara Buddha Dipa serta informasi pelaksanaan dan pengajaran meditasi di Vihara Buddha Dipa mengenai tata cara, amalan-amalan sebelum meditasi, tujuan dan manfaat meditasi di Vihara Buddha Dipa.

BAB IV: Bab Analisis. Bab ini berisi analisa deskriptif hasil penelitian yaitu meditasi sebagai manajemen konflik intrapersonal bagi jemaat Vihara Buddha Dipa yang meliputi konflik intrapersonal perspektif jemaat Vihara Buddha Dipa, pengaruh meditasi dalam manajemen konflik intrapersonal, dampak positif meditasi terhadap manajemen konflik intrapersonal, serta korelasi penyelesaian konflik dalam meditasi dengan nilai-nilai Islam.

BAB V: Bab Penutup. Bab ini terdiri atas kesimpulan yang berisi jawaban rumusan masalah dan saran peneliti atas penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB II

MEDITASI DAN MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL

A. MEDITASI

1. Pengertian Meditasi

Kata meditasi dalam kamus *Chamber* berasal dari bahasa latin '*meditari*' dengan akar kata latin '*mederi*' yang secara etimologi artinya 'menyembuhkan' atau dalam pengertian lain bertafakur, mempertimbangkan, merenungkan atau memikirkan.¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.

Secara umum meditasi merupakan pemusatan pikiran menuju status 'kebahagiaan' dan kesadaran'. Melalui meditasi individu akan memperoleh stimulus atau rancangan akan nilai kontrol pada kesadaran. Kesadaran tersebut akan menciptakan fokus konsentrasi pada suatu hal. Keadaan tersebut menjadi tahap awal yang akan menempatkan individu pada fokus tertinggi dan memusat.

Dalam bahasa Inggris sendiri, meditasi berasal dari kata '*meditation*' yang memiliki arti *focus conciousness 'on one thing'* yakni usaha pemusatan secara terhadap objek tertentu secara serius. Meditasi merupakan suatu usaha melepaskan diri dari sifat keduniawian dengan tujuan mencapai kedamaian batin yang sempurna.

Meditasi dilakukan melalui jalan pikiran yang murni dan kokoh. Meditasi menjadi suatu proses menuju tingkat kesadaran yang tinggi, dimana energi memasuki kondisi yang paling utuh dan sempurna. Meditasi dilakukan dalam keadaan hening dan diam dengan mata terpejam serta tidak melakukan gerakan apapun dengan tujuan sebagai pemusatan dalam konsentrasi.

Meditasi merupakan jalan individu untuk bersikap positif. Meditasi akan membuat sifat positif tersebut secara otomatis dalam kehidupan sehari-hari meditator. Sikap-sikap positif tersebut misalnya, ketenangan, kesabaran, kebijaksanaan, cinta, dan kasih sayang.²

Dengan melakukan meditasi individu dapat melatih diri untuk mengendalikan diri serta meningkatkan kesabaran dan konsentrasi sehingga beban-beban kehidupan

¹ I. G. A. Dewi Paramita, S.S, ed, *Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*, (Surabaya: Paramita, 2010), h. 15.

² Hadion Wijoyo, et.al, *Penerapan Meditasi Buddhis dalam Dunia Modern: Kesehatan Mental*, (Jurnal: Reseach Gate, 2020), h. 3.

yang dialami menjadi terasa ringan.³ Dengan bermeditasi, artinya seorang meditator memberikan kendali yang sempurna terhadap diri serta sebagai bentuk proses mempersiapkan dan mengatur menuju restorasi keadaan seseorang, baik fisik, mental maupun spiritual.⁴

Dalam Islam meditasi dilakukan dalam bentuk dzikir. Dzikir merupakan kegiatan mengingat, menyebut, menyucikan, dan mengagungkan Asma Allah atau kalimat-kalimat keagungan-Nya secara berulang-ulang. Istilah dzikir berasal dari bahasa Arab (*Dzikri*) yaitu suatu eksistensi yang hadir dan telah diketahui dalam diri seseorang. Dzikir bermakna menjaga ingatan dengan menyebut sesuatu dengan lisan, dengan tujuan menghadirkan sesuatu yang diingat dan dikenal sebelumnya.

Dzikir adalah aktivitas spiritual yang dilakukan sebagai wujud ketaatan seorang hamba kepada Tuhannya dengan cara mengingat, mengagungkan dan menyebut dengan lisan bacaan-bacaan yang indah. Dzikir merupakan suatu keadaan spiritual memusatkan seluruh fisik dan spritualitas, melupakan segala sesuatu kecuali untuk mengingat Allah SWT dan menyebut asma Allah dalam penyerahan diri yang seutuhnya.⁵

Sebagaimana meditasi dalam agama Buddha, Islam senantiasa mengajarkan umatnya melakukan meditasi dzikir sebagai bentuk latihan spiritual untuk menyeimbangkan aspek kehidupan manusia. Dengan memperoleh keseimbangan tersebut, seseorang lebih mudah mengelola pikiran, perasaan dan keputusan atas tindakan yang akan dilakukan. Dengan demikian pikiran akan menjadi tenang, sehingga kejiwaan seseorang tetap sehat. Adapun perintah berdzikir telah dijelaskan dalam Q.S Al-Ahzab (33): 41 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝

Artinya: Wahai orang-orang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebaik-baiknya.

Ibarat sebatang pohon yang berbuah, dzikir membuahakan pengetahuan yang menunjukkan jalan menuju Allah SWT. Tidak ada jalan selain dari pohon dzikir

³ Chandra Monica Sasonto, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yudani, S.T. *Perencanaan Panduan Meditasi Singkag Untuk Umat Buddha Theravada*, (Jurnal Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra, Surabaya, t.th.), h. 1-2.

⁴ I. G. A. Dewi Paramita S.S, ed, *op.cit.*, h. 9.

⁵ Abdul Hafidz, *Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Islam*, (Jurnal Pendidikan & Keislaman: Islamic Akademika, Vol. 6 No. 6 t.th.), h. 60-63.

tersebut. Semakin besar dan kokoh akarnya, pohon akan menghasilkan buah sebagai hasil kedisiplinan merawat pohon tersebut. Dzikir juga dapat diibaratkan makanan pokok hati dan ruh manusia. Dzikir yang dilakukan secara bersungguh-sungguh, manusia akan merasakan dzikir sebagai makanan bagi manusia yang memberikan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Meditasi dalam Agama Buddha

Meditasi dalam agama Buddha berasal dari kata *bhavana* yaitu pembudayaan atau pengembangan mental. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja '*bhu*' dan '*bhavati*' yang artinya sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Pengertian pengembangan mental dalam meditasi yaitu pengembangan batin secara luas untuk meningkatkan kualitas-kualitas diri, seperti kesadaran, konsentrasi, kemauan, kecerdasan, kekuatan, kemampuan analisis yang tajam, kesukacitaan dan kesinambungan.

Meditasi dalam Buddhis merupakan langkah membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti keragu-raguan, kecemasan, kegelisahan, kemalasan, kebencian atau sifat-sifat tercela lainnya dengan tujuan untuk mencapai kebijaksanaan tertinggi, menembus realitas kasunyataan mutlak, dan mencapai penerangan sempurna (*nibbana*).⁶

Dalam bahasa Pali atau Sansekerta meditasi dikenal dengan sebutan *Samadhi*. Kata *Samadhi* diucapkan dalam *Samma Samadhi*, berasal dari akar kata *sam-a-da* yang berarti menyatukan atau konsentrasi atas keadaan batin tertentu. Secara terminologi *Samadhi* berarti mengkonsentrasikan atau memusatkan pikiran atau batin terhadap sesuatu.⁷

Samadhi atau *Samatha* juga dapat diartikan suatu keadaan tenang, hening atau sunyi yang dicapai dengan mengeksklusikan suatu hal lain untuk memusatkan pikiran pada suatu objek tertentu. Dengan melakukan *Samadhi* atau konsentrasi individu dapat menenangkan pikiran untuk merenungkan dan merefleksikan realitas sehingga pandangan terang (*vipassana*) dapat dicapai.

Meditasi dalam *sutta-sutta* dimaknai sebagai pemusatan pikiran pada suatu tingkat tertentu yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Dengan

⁶ Hadion Wijoyo, et.al, *op.cit.*, h. 2.

⁷ Chandra Monica Sasonto, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yundani, S.T., *op.cit.*, h. 3.

melakukan Samadhi berarti individu bukan hanya saja dapat memahami akan unsur-unsur jalan Tengah melainkan ikut melakukan latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi.

Dari berbagai pengertian dan pemaknaan meditasi diatas, maka meditasi dapat diartikan suatu usaha yang dilakukan untuk memperoleh ketenangan dan menuju tingkat tertinggi dengan cara pemusatan pikiran dan pengendalian diri atas keinginan yang dapat menciptakan penderitaan. Dari pemusatan pikiran tersebut akan membawa individu pada kebajikan hidup.⁸

3. Macam-macam Meditasi

Macam-macam Meditasi dalam tradisi Buddhis dibagi menjadi 2, yaitu:

a. Meditasi Samatha (*Samatha Bhavana*)

Samatha Bhavana berasal dari kata '*Samatha*' dan '*Bhavana*'. *Samatha* yaitu ketenangan dan *Bhavana* yang berarti mengembangkan. Sehingga dapat diartikan *Samatha Bhavana* yaitu mengembangkan ketenangan. *Samatha Bhavana* atau *Samadhi* juga memiliki arti konsentrasi, yaitu pemusatan atau penyatuan pikiran (*cittekaggata/citaikaggrata*).

Samadhi atau *Samatha* merupakan tingkat paling awal (*lokiya / duniawi*) yang dilakukan dengan pemusatan pikiran terhadap satu objek tertentu untuk mencapai ketenangan batin dan jasmani. Meditasi ini merupakan tempat tinggal bagi pikiran yang penuh kedamaian (*dittadhammasukhavihara*) atau kehidupan damai (*santavihara*).

Samadhi atau konsentrasi ini dilakukan dengan tujuan untuk menenangkan pikiran, sehingga *Samadhi* atau *Samatha* dapat diartikan suatu keadaan hening, sunyi atau tenang. Untuk mencapai *Samadhi* atau *Samatha* meditorator harus memusatkan pikiran secara sempurna sehingga pikiran dapat mencapai pada tingkat tertinggi yaitu, ketentrangan dan kedamaian.

Meskipun Meditasi *Samatha* tidak dapat menghilangkan karma-karma batin secara menyeluruh, namun dengan melakukan meditasi *Samatha* meditorator dapat mencapai kekuatan-kekuatan batin dan tingkat-tingkat konsentrasi yang biasa disebut *jhana-jhana*. Dalam meditasi *Samatha*

⁸ Sari Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, *Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha*, (Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Vol. 14 No. 2, 2019), h. 274.

dibutuhkan ketenangan pikiran untuk mencapai pengembangan pandangan terang, sehingga meditasi *Samatha* juga disebut pendukung *Vipassana Bhavana* (Meditasi Pandangan Terang).

b. Meditasi *Vipassana* (*Vipassana Bhavana*)

Kata *Vipassana* berasal dari bahasa Pali atau Sansekerta yaitu *insight* atau yang berarti melihat kedalam. Meditasi *Vipassana* juga dapat diartikan pencerahan, kebijaksanaan atau yang lebih dikenal dengan istilah Meditasi Pandangan Terang. Meditasi *Vipassana* atau Meditasi Pandangan Terang merupakan ajaran Buddhis yang berasal dari pengalaman Budha yang khas, unik, dan eksklusif Buddhis dan belum dikenal pada zaman sebelum kedatangan Belanda.

Meditasi *Vipassana* merupakan tingkat meditasi paling akhir (*lokuttara*/diatas duniawi) dalam ajaran Buddha. Meditasi *Vipassana* berasal dari pengalaman mental Buddhis yang sebenarnya mengenai kebenaran. Meditasi *Vipassana* merupakan inti sari ajaran Buddha yang menjadi analisis dalam mencapai pengamatan yang tajam, kewaspadaan dan kesadaran yang penuh.

Meditasi *Vipassana* bertujuan mengarahkan individu menuju proses pembebasan pikiran dan pencarian kebenaran untuk mencapai wawasan yang mendalam terhadap hakikat kebenaran tertinggi yaitu *nibbana*. Dengan melakukan meditasi *Vipassana* meditator dapat mencapai pandangan terang untuk mengetahui kehidupan yang selalu berubah-ubah (*anicca*) dan selalu dipenuhi oleh penderitaan (*dukkha*) sehingga dapat mencapai tingkat tertinggi *nirvana* yaitu tanpa / tiada aku atau *anatta* (segala hal tidak memiliki makna tetap yang inheren).⁹

4. Tata Cara Meditasi

Sebelum melakukan meditasi, meditator harus memenuhi persyaratan baik secara internal maupun eksternal. Adapun persyaratan internal tersebut adalah:

- a. Memiliki moral (*sila*), *sila* dalam agama Buddha yaitu meliputi perbuatan-perbuatan yang tidak menyakiti orang lain, membantu dan melindungi orang lain. Ada 5 *sila* (pancasila) yang menjadi syarat

⁹ Hadion Wijoyo, et.al, *op.cit.*, h. 3.

individu untuk melakukan Meditasi, 1.) Menghindarkan diri dari niat buruk terhadap makhluk lain, 2.) Tidak menyalahgunakan hak-hak orang lain, 3.) Melakukan hubungan seks secara sadar dan tidak berlebihan 4.) Berkata jujur, 5.) Menahan diri dari alkohol dan narkoba.¹⁰

- b. Menghilangkan rintangan-rintangan, meliputi 5 rintangan-rintangan mental (*panca nivarana*) dan 10 rintangan secara umum (*palibodha*). 5 macam bentuk niravani yaitu keinginan panca indra, niat buruk, kemalasan atau kelambanan, kegelisahan atau kekhawatiran, dan keraguan. Sedang 10 bentuk-bentuk polibodha yaitu tempat tinggal, keluarga, pendapatan, siswa, kegiatan, bepergian, kerabat, sakit, belajar, dan kemampuan batin.
- c. Memilih dan bersikap terhadap guru dengan baik, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah dengan hormat dan patuh atas perintah guru dan menyampaikan ilmu yang kita harapkan darinya.
- d. Memilih objek meditasi yang sesuai dengan karakter/watak pribadi. Adapun 40 objek dalam Meditasi tersebut adalah:
 1. Sepuluh Wujud Benda (Sepuluh *Kasina*) yaitu memusatkan pikiran pada salah satu dari sepuluh wujud benda yang meliputi wujud tanah (*pathavi kasina*), wujud air (*apo kasina*), wujud api (*tejo kasina*), wujud udara atau angin (*vayo kasina*), wujud warna biru (*nila kasina*), wujud warna kuning (*pita kasina*), wujud warna merah (*lohita kasina*), wujud warna putih (*odata kasina*), wujud cahaya (*aloka kasina*), dan wujud ruangan terbatas (*akasa kasina*).
 2. Sepuluh Wujud Kotoran (Sepuluh *Ashuba*), yaitu membayangkan sepuluh wujud kekotoran jasmani ketika meninggal, yang meliputi wujud mayat yang membengkak (*udhumataka*), wujud mayat yang kebiru-biruan (*vinilika*), wujud mayat yang bernanah (*vipubbaka*), wujud mayat yang terbelah ditengahnya (*vicchiddaka*), wujud mayat yang

¹⁰ Ven Ajahn Chah, '*Meditation (Samadhi Bhavana)*', (Yogyakarta: Vidyasena Production, 2006), h. 16-17.

digerogoti binatang-binatang (*vikkahayitaka*), wujud mayat yang hancur lebur (*vikkhitataka*), wujud mayat yang membusuk (*hatavikkittaka*), wujud mayat yang berlumuran darah (*lohitaka*), wujud mayat yang dikerubungi belatung (*puluvaka*), dan wujud tengkorak mayat (*atthika*).

3. Sepuluh Macam Perenungan (Sepuluh *Anussati*), yaitu merenungkan seluruh anggota tubuh, sifat-sifat Buddha dan sifat-sifat Dhamma, yang meliputi perenungan atas Buddha (*Buddhanussati*), perenungan atas Dhamma (*Dhammanussati*), perenungan atas Sangha (*Sanghanussati*), perenungan atas *Sila* (*Silanussati*), perenungan atas kebajikan (*Caganussati*), perenungan atas para Dewa dan makhluk-makhluk Agung (*Devatanussati*), perenungan atas kematian (*Maranussati*), perenungan atas jasmani (*Kayagatasati*), perenungan atas pernapasan (*Anapanasati*), dan perenungan atas Nirvana (*Upamanussati*).
4. Empat Keadaan Tak Terbatas (Empat *Appamana*), yaitu merenungkan sifat-sifat yang ingin dicapai secara individu, oleh orang lain atau semua makhluk tanpa batasan, yang meliputi cinta kasih universal dan tanpa pamrih (*metta*), belas kasihan (*karuna*), rasa simpati (*mudita*), dan keseimbangan batin (*unekka*).
5. Satu Perenungan atas Makanan yang Menjijikan (Satu *Aharapatikulasanna*), yaitu merenungkan bahwa makanan dan minuman yang telah dikunyah dan ditelan masuk kedalam perut akan berubah menjadi kotoran.
6. Satu Analisa atas Keempat Unsur dalam tubuh Jasmani (Satu *Catudhatuvavatthana*), yaitu merenungkan unsur-unsur yang terdapat dalam jasmani manusia yang meliputi, unsur tanah (*pathavi dathu*), unsur air (*apo dathu*), unsur api (*tejo dathu*), dan unsur udara (*vayo dathu*).
7. Empat Perenungan Tanpa Materi (Empat *Arupa*), yaitu merenungkan keadaan kosong atau tanpa materi, yang meliputi, objek ruangan diluar objek ruangan terbatas Meditasi Kasina

(*Kasinagaghatimakasapanatti*), objek kesadaran tak terbatas (*Akasancayatana-citta*), objek kekosongan (*nattibhavapannatti*), dan objek penerapan (*akincannayatana-citta*).

- e. Memilih tempat meditasi yang sesuai dengan karakter/watak pribadi

Adapun persyaratan eksternal melakukan meditasi adalah:

- a. Orang-orang sekitar yang mendukung, seperti guru yang memberikan petunjuk, teman-teman yang memberikan dukungan dalam proses Meditasi, baik berupa material maupun non material, dan orang-orang yang memberi bantuan untuk terlaksananya meditasi.
- b. Lingkungan yang memadai, iklim yang tidak panas atau dingin, lingkungan sekitar yang memberikan ketenangan, dan wilayah yang mencukupi sumber pendapatan.
- c. Pembicaraan yang baik dan bermanfaat, misalnya pembicaraan yang memberikan pengertian dan motivasi untuk bermeditasi.
- d. Makanan yang sehat, yaitu makanan sehat yang melindungi jasmani dari berbagai penyakit dan diperoleh dengan cara yang baik.¹¹

Waktu terbaik melakukan meditasi adalah ketika sebelum atau sesudah tidur, meski demikian meditasi dapat dilakukan kapan saja, menyesuaikan pribadi masing-masing. Hal yang biasanya dilakukan sebelum melakukan meditasi adalah dengan melakukan Puja Bhakti, yaitu memanjatkan paritta suci diantaranya Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, Vandana, Tisarana, Pancasila, Karaniya Metta Sutta, dan Saccakiriya Gatha.¹²

Meditasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan posisi berjalan, posisi tidur (*yoga nidra*) dan posisi duduk. *Posisi berjalan*, meditasi posisi ini dilakukan dengan lebih memusatkan pada pernapasan dan gerakan yang bisa dilakukan dimana dan kapan saja. *Posisi tidur*, meditasi posisi ini dilakukan dengan berbaring pada lantai dan didampingi oleh guru yang akan mengarahkan pada kesadaran melalui rileksasi yang mendalam.¹³

¹¹ Chandra Monica Sasonto, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yundani, S.T., *op.cit.*, h. 4.

¹² Sari Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, *op.cit.*, h. 277-278.

¹³ dr. Putu Indah Budi Apsari, S.Kes, M.Si., *Meditation for A Better Life As A Potential Wellness Tourism in Bali*, Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan Vol. 3 No. 2, 2019, h. 74.

Posisi duduk, menjadi meditasi yang paling sering dipraktikan. Cara melakukan meditasi ini adalah dengan duduk diatas lantai yang beralas dengan posisi kaki bersila, dengan meletakkan kaki kanan diatas kaki kiri dan tangan kanan menumpu tangan kiri dipangkuan. Meditasi dengan posisi duduk juga dapat dilakukan posisi kaki dalam keadaan setengah sila dengan kaki dilipat ke samping, atau jika tidak memungkinkan dapat dilakukan dengan duduk dikursi.

Posisi kepala dan badan lurus tegak tapi tidak kaku atau tegang, dan untuk memudahkan konsentrasi posisi mata dan mulut harus tertutup. Ambil posisi duduk yang nyaman tapi tidak bersandar. Selama meditasi berlangsung diusahakan tidak menggerakkan anggota badan atau mengubah sikap kecuali benar-benar perlu dan untuk mendapatkan posisi yang nyaman kembali. Jika memang dirasa harus perlu untuk mengubah posisi maka dilakukan secara perlahan-lahan dan penuh kesadaran.¹⁴

Selanjutnya, untuk mencapai tingkat kesadaran tertinggi saat melakukan meditasi, Meditator dapat menempuhnya dalam 4 cara yaitu kesadaran pada pernapasan (*anapanasati*), kesadaran atas perilaku sehari-hari, perenungan atas perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*), dan kontemplasi atas rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*).

a. Kesadaran atas pernapasan (*anapanasati*)

Meditasi dengan melakukan kesadaran atas pernapasan merupakan meditasi yang sangat dipuji oleh Buddha. Metode *anapanasati* merupakan proses memusatkan pikiran dan konsentrasi secara cepat dan efektif melalui objek keluar masuknya pernapasan secara alami.

Napas yang alami pada seseorang memiliki berbagai bentuk, misalnya berat, ringan, panjang, pendek atau dalam pengertian lain, napas yang alami adalah yang mengikuti ritme pernapasan. Selain pemusatan pada napas secara alami yang lebih utama saat melakukan meditasi *anapanasati* adalah kesadaran atas setiap pergerakan dan perubahan pada ritme pernapasan.

Meditasi *anapanasati* yang dilakukan dengan benar akan mengantarkan individu untuk menuju ketenangan dan konsentrasi yang mendalam. Dalam usaha mencapai kedamaian pikiran tersebut maka dibutuhkan waktu 10-15 menit.

¹⁴ Sari Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, *op.cit.*, h. 277.

Adapun untuk melakukan meditasi *anapanasati* yang paling awal adalah memusatkan pikiran pada titik persinggungan pernapasan. Meditator harus memiliki kesadaran penuh atas setiap pergerakan dalam pernapasan alami, dengan menghindarkan diri atas hal-hal atau keadaan sekitar yang mungkin akan mengganggu berlangsungnya meditasi.

Meditasi *anaspanasati* ini memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Meditasi napas memberikan ketenangan dan kedamaian. Dengan memperoleh ketenangan dan konsentrasi saat melakukan meditasi, individu akan mendapatkan rileksasi diri yang membawa pada berbagai kemanfaatan untuk hidup, seperti membuat tidur lebih nyenyak sehingga kegiatan sehari-hari dapat berjalan secara efektif. Meditasi napas juga memberikan ketentraman dan kedamaian pada saat kondisi gelisah.

b. Kesadaran atas perilaku sehari-hari

Sebagian besar orang akan merencanakan apa yang akan dilakukan di masa depan dan memikirkan hal yang telah berlalu. Bahkan orang cenderung terjebak dalam memori masa lalu dan terlalu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Tak banyak yang menyadari atas apa yang telah dilakukan, sehingga seseorang tidak bisa menikmati hidup di masa sekarang.

Hal demikian membuat kehidupan seseorang tidak puas dan tidak bahagia. Disinilah letak meditasi kesadaran atas perilaku sehari-hari berperan sebagai penawar untuk melepaskan pikiran dari kenangan masa lalu dan kecemasan dari memikirkan masa depan.

Problematika kehidupan tidak dapat dihindarkan oleh seseorang, baik itu dalam situasi apapun, kapanpun dan dimanapun. Individu harus menyiapkan diri untuk menghadapi problematika tersebut dengan tabah serta menjalani dengan tepat kehidupan yang ada saat ini. Maka seseorang tersebut akan bahagia.

Kesadaran penuh tidak dapat diartikan bahwa *aku sedang melakukan ini atau itu sekarang*. Sebab jika seseorang berpikir demikian, seseorang tidak dapat fokus atas apa yang dilakukan, melainkan pada ide tentang 'aku', sehingga akan merusak dan mengganggu fokus pikiran terhadap pekerjaan tersebut.

Dalam melakukan meditasi kesadaran atas perilaku sehari-hari, meditator harus memusatkan pikiran terhadap pekerjaan yang sedang

dilakukan. Selain itu, meditator harus melupakan diri dalam proses pekerjaan tersebut.

c. Perenungan atas perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*)

Bentuk Meditasi yang ketiga adalah perenungan atas perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*). Meditasi *Vedana* merupakan meditasi yang bermanfaat dan dekat dengan diri seseorang. Untuk menciptakan pembebasan diri atas penderitaan, individu harus memiliki pemahaman dan pengendalian terhadap jenis-jenis sensasi. 3 bentuk sensasi tersebut adalah menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral.

Bentuk Meditasi *Vedana* ini adalah proses kontemplasi atau keadaan merenung dan berpikir dengan pemusatan penuh terhadap bentuk-bentuk sensasi yang dirasakan. Selain itu kontemplasi terhadap ketiga bentuk sensasi juga bermanfaat memberikan kemampuan individu dalam mengembangkan perasaan belas kasih (*sutra Ratnacuda: 25*).

Pada awal melakukan kontemplasi terhadap sensasi, individu akan memperoleh masukan afektif yang akan menggambarkan sikap dan reaksi-reaksi individu atas sensasi tersebut. Kontemplasi terhadap sensasi dilakukan sebelum reaksi, proyeksi dan membenaran dirasakan oleh individu, yaitu dengan mengetahui sensasi tersebut dapat dipahami pada awal-awal kesadaran.

Pemahaman terhadap kontemplasi sensasi akan meningkatkan kepekaan individu terhadap situasi dan keadaan orang lain, yaitu kemampuan intuitif seseorang. Kemampuan intuitif sangat bermanfaat pada kehidupan seseorang. Melalui kemampuan intuitif seseorang akan memperoleh informasi yang diterima diluar informasi yang didapatkan dengan cara observasi dan hasil berpiikir secara rasional.

Dengan mempraktikkan Meditasi *Vedana* atau kesadaran atas sensasi-sensasi, meditator dapat mengetahui pemahaman yang benar terhadap cara kerja dan evolusi pikiran. Melalui Meditasi *Vedana* ini, meditator diajarkan untuk bertanggungjawab atas respon terhadap sensasi-sensasi atas apa yang dirasakan dan dialami, sehingga menghindarkan diri untuk menyalahkan orang lain.

Memahami dan merenungkan tiga bentuk sensasi-sensasi yaitu perasaan senang, tidak senang dan netral, individu dapat mengetahui cara kerja pikiran,

sehingga dengan pikiran jernih dapat memutuskan penyelesaian problematika emosional diri. Selain itu, komunikasi dengan pihak lain akan berjalan dengan baik karena adanya sikap menghormati dan tanggungjawab atas diri sendiri.

d. Kontemplasi atas rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*)

Kontemplasi atas rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*) merupakan hal penting yang harus dipahami oleh individu untuk menghindari diri dari rintangan-rintangan batin. Dalam ajaran Buddhis terdapat 5 rintangan-rintangan batin yaitu *Thina-Middha* (kemalasan dan kelojoan), *Kukkucca* (kecemasan), *Uddhacca* (kegelisahan), *Kamacchanda* (keinginan inderawi) dan *Byapada* (kebencian atau ketidaksukaan).

Melepaskan diri dari rintangan-rintangan batin adalah penting dilakukan sebelum melakukan Meditasi *Dhammanupassana* dalam usaha memperoleh wawasan yang mendalam dan mencapai ketenangan dalam Meditasi. Selain karena rintangan-rintangan batin tersebut akan menghalangi pemurnian batin saat menjalankan Meditasi.

Metode Meditasi *Dhammanupassana* dapat dilakukan melalui beberapa cara yaitu dengan mengubah rintangan-rintangan batin menjadi objek Meditasi. Dengan demikian, pemanjaan dan penyiksaan diri akan teratasi melalui jalan spiritual (*magga/marga*) menjadi bentuk *Sati* (kesadaran yang penuh dan tajam) yang dapat bermanfaat meredakan saat diri berada dalam kondisi emosional.

Dari beberapa bentuk-bentuk meditasi tersebut kesadaran dan perenungan atas pernapasan, perilaku sehari-hari, perasaan dan sensasi-sensasi dan kontemplasi atas rintangan-rintangan batin, meditasi membantu individu untuk mengetahui dan memahami kebenaran dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengetahui kebenaran yang bersasal dari pikiran, meditator dapat menghindari diri dari kelambatan, kecemasan, kegelisahan, kebencian.

Meditator tidak akan mudah menyalahkan makhluk lain atas kesalahan yang diperbuat. Melalui kesadaran dan perenungan-perenungan tersebut, meditator akan memperoleh kesadaran bahwa setiap perbuatan yang dilakukan adalah tanggungjawab dari masing-masing individu. Pengendalian emosi diri juga akan dapat lebih mudah

dilakukan melalui penerapan penguatan kewaspadaan dan kesadaran sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan dan kedamaian diri.¹⁵

5. Tujuan & Manfaat Meditasi

Meditasi sebagai jalan spiritulitas Buddha memiliki tujuan yang baik bagi rohaniyah dan batiniyah pelakunya. Inti dari Meditasi ini adalah perhatian murni. Perhatian murni merupakan bentuk penerimaan kenyataan saat ini berdasarkan kesadaran dan kejernihan pikiran bahwa kehidupan ini berasal dari peristiwa ke peristiwa lainnya. Dengan perhatian murni inilah seseorang akan memiliki kesadaran terhadap setiap peristiwa untuk tidak kehilangan kesempatan bertumbuh kembang.

Praktik perhatian murni dalam ajaran Buddhis ini mengajarkan individu untuk lebih memahami diri, apa posisi kita atas kehidupan ini dan bagaimana kita melihat dan menyikapi kehidupan ini dengan memberikan penghargaan setinggi-tingginya atas kehidupan saat ini.

Perhatian murni ini menjadi tujuan utama yang membantu meditator untuk memahami setiap peristiwa yang ada sehingga menghindarkan diri dari kesulitan hidup yang dihadapi. Tujuan lain dari perhatian murni adalah menghindarkan dari kesalahan dalam pandangan terhadap realitas kehidupan.¹⁶

Adapun beberapa manfaat melakukan Meditasi diantaranya adalah:

Pertama, lebih mengenal diri sendiri. Meditasi yang dilakukan dengan benar akan membantu individu menjadi lebih fokus untuk menyadari atas apa yang di rasakan dan dipikirkan. Dari sinilah meditator akan menerima pelatihan atas kesadaran bahwa kehidupan bukan pada masa lalu atau masa yang akan datang melainkan saat ini.

Mengerti dengan jelas atas aktifitas-aktifitas dalam kehidupan sehari-hari seperti, berdiri, berjalan, duduk, berlari, makan, minum, atau aktifitas lainnya merupakan kualitas kesadaran dalam meditasi Buddhis yang selalu ditekankan. Melalui pelatihan kesadaran ini individu diajarkan untuk menghindarkan diri dari ketidakwaspadaan, kecerobohan dan jebakan belenggu masa lalu serta kegelisahan atas

¹⁵ Hastho Bramantyo, 'Meditasii Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin', (Jurnal: *Orientas Baru*, Vol. 24 No. 1, 2015), h. 85-88.

¹⁶ Sari Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, *op.cit.*, h. 274-276.

apa yang akan terjadi di masa depan yang membuat pikiran jauh dari ketenangan dan kedamaian.

Kedua, menjaga kesehatan mental. Meditasi menjadi jalan dalam mengatasi berbagai tekanan yang diciptakan dari padatnya aktivitas sehari-hari. Tekanan yang terkadang menimbulkan gangguan terhadap kesehatan mental seperti ketegangan, stres atau bahkan depresi.

Selain sebagai jalan mengenali diri, meditasi juga dibutuhkan dalam memahami kebutuhan diri saat kondisi tersebut sedang berlangsung. Dalam praktik meditasi, meditator akan merasakan tubuh dalam kondisi rileks sehingga tubuh dapat istirahat mendalam yang melebihi tidur. Dengan demikian tubuh mendapatkan energi yang cukup untuk aktivitas keesokan harinya.

Ketiga, menciptakan pikiran yang positif. Seringkali manusia tidak dapat menguasai pikiran atas sikap, tingkah laku dan perbuatan atau situasi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Meditasi mengubah pikiran negatif yang tercipta dari kondisi tersebut menjadi pikiran yang positif.

Pikiran positif adalah pikiran yang dapat dikendalikan sebagai sumber energi luar biasa yang membuat diri menjadi lebih bijak dalam menyikapi realita kehidupan dan menghindarkan diri dari cara pandang yang salah tentang kehidupan. Pikiran-pikiran positif tersebut kemudian akan direpresentasikan dalam bentuk-bentuk sikap positif, seperti ketenangan, kesabaran, kebijaksanaan, cinta kasih, kasih sayang dan sikap-sikap positif lainnya.

Keempat, menumbuhkan cinta kasih terhadap makhluk. Kesadaran mental yang menjadi tujuan utama dalam praktik meditasi melibatkan salah satu pikiran untuk mengamati dan menganalisis hubungan individu dengan makhluk lain. Meditasi dilakukan dengan memusatkan pada salah satu objek meditasi ini akan membantu meditator memperoleh sifat mengasihi, mencintai dan melindungi makhluk-makhluk sekitar seperti keluarga, saudara, atau makhluk hidup lainnya seperti hewan-hewan (fauna) atau tumbuh-tumbuhan (flora).

Kelima, kontemplasi atas kehidupan. Dalam kehidupannya, manusia mengalami evolusi atas bertumbuh kembangnya, mulai dari kehidupan alam rahim, kelahiran menjadi bayi, kanak-kanak, dewasa dan lanjut ke usia tua. Melalui proses

evolusi tersebut, praktikan meditasi diajarkan untuk melakukan kontemplasi atas kehidupan manusia dengan makhluk lainnya.

Dari situlah manusia akan mengalami dualisme proses kehidupan, seperti suka-duka, sehat-sakit, mendapatkan-kehilangan hingga manusia harus menemui akhir kehidupan dan meninggalkan dunia (kematian). Segala sesuatu yang diperoleh dari awal hingga akhir kehidupan hanyalah sementara (*annica*), sehingga dengan meditasi meditator belajar untuk menerima dan melepaskan kehidupan yang fana tersebut dan melepaskan diri dari terikat dan tercekak dalam penderitaan (*dukkha*).¹⁷

¹⁷ Hadion Wijoyo, et.al, *op.cit.*, h. 6-12.

B. MANAJEMEN KONFLIK

1. Pengertian Manajemen Konflik

Istilah manajemen berasal dari bahasa Prancis kuno *'mènagement'* yaitu seni mengatur atau melaksanakan. Secara terminologi manajemen merupakan suatu proses mencapai tujuan (*goals*) dengan cara pengendalian sumber daya yang meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, pengorganisasian hingga proses evaluasi suatu kegiatan.

Manajemen ini dilakukan untuk mencapai suatu kegiatan dapat berjalan efektif dan efisien. Efektif yaitu apabila perencanaan di awal dapat dilaksanakan sehingga tujuan kegiatan tercapai. Sedangkan dikatakan efisien apabila pengorganisasian kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan tugas dan tanggungjawab masing-masing pihak.

Dalam *Encyclopedia of the Social Science* mendefinisikan manajemen sebagai suatu usaha mencapai tujuan melalui proses pelaksanaan dan pengawasan. Manajemen memiliki fungsi sebagai bentuk pengawasan terhadap usaha-usaha dalam mencapai suatu tujuan. Jadi dapat diambil pengertian, manajemen merupakan suatu seni mencapai tujuan dengan atau tanpa bantuan pihak lain dengan pemberian petunjuk arah penyelenggaraan melalui tugas dan tanggungjawab yang telah menjadi kesepakatan bersama.¹⁸

Konflik merupakan suatu kondisi yang sering ditemui dan terjadi dalam kehidupan sehari-hari manusia yang dinamis. Konflik dapat terjadi terhadap individu ataupun orang lain baik di sengaja ataupun tidak, disadari ataupun tidak. Konflik terjadi meliputi berbagai lingkup masyarakat, seperti dalam dunia kerja, rumah tangga, beragama, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.¹⁹

Istilah Konflik berasal dari bahasa latin yaitu kata kerja *'confligere'* yang artinya 'bersaling-saling' atau 'bersama' dan *'figere'* yang artinya 'bentur' atau 'tubruk'. *'confligere'* atau dalam bahasa Inggris disebut *'conflict'* juga dapat diartikan 'saling memukul'.

¹⁸ Drs. Edi Santosa, S.U. dan Dr. Lilin Budiati, S.H., M.M., *Modul 1: Ruang Lingkup Manajemen Konflik*, (IPEM3409/MODUL 1, t.th.), h. 1.3.

¹⁹ Weni Puspita, M. Pd. I., *Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), h. 1.

Departemen Pendidikan Nasional dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memaknai konflik sebagai pertentangan, perselisihan atau percecokan. Secara harfiah, konflik adalah dua pihak yang saling berbenturan dan bersimpang jalan pada suatu titik kejadian sehingga secara umum konflik yaitu suatu peristiwa yang disengaja antara kedua belah pihak yang terlibat.²⁰

Konflik merupakan suatu keadaan terjadinya ketidaksesuaian atau ketidaksepahaman yang muncul akibat perbedaan nilai-nilai, keyakinan, persepsi, sudut pandang, kemampuan dan latar belakang baik dalam diri individu, dua orang lebih atau kelompok.

Menurut Jhonson dan Duinke konflik merupakan pertentangan antara berbagai kepentingan nilai-nilai, arah atau tindakan serta bagian yang menyatu sejak berlangsungnya kehidupan. Konflik tidak akan terselesaikan apabila sumber ketidakpercayaan, kesalahpahaman, bias, dan batas-batas untuk bekerjasama oleh berbagai pihak masih ditemukan.

Konflik dapat diartikan sebagai hasil kompleksitas kehidupan manusia yang terbentuk atas interaksi antara manusia dengan manusia lainnya. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber-sumber konflik diantaranya adalah perbedaan nilai-nilai, karakteristik dan tujuan, diferensiasi, keterbatasan sumber, dan saling ketergantungan.²¹

Konflik seringkali dimaknai sebagai suatu keadaan negatif yang merugikan. Pandangan tersebut menjadi kurang tepat, bahwa konflik dapat dimaknai positif atau negatif sesuai dengan perspektif orang yang mengalami. Konflik yang dimaknai negatif harus dihindari dan didorong untuk dicarikan solusi penyelesaiannya.

Konflik dapat dimaknai negatif apabila konflik diartikan sebagai sebagai pertentangan, perselisihan dan percecokan. Suatu keadaan yang tidak membuat nyaman dan mengganggu bagi individu atau yang melibatkan pihak lebih banyak. Pihak-pihak yang terlibat akan menunjukkan dualisme berlawanan, menang atau kalah dan benar atau salah.

²⁰ Stanislaus Sidik, *Strategi Manajemen Konflik Interpersonal Antara Ibu dengan Anak Tiri*, (Jurnal E-Komunikasi Vol 2. No. 3, 2014), h. 3.

²¹ Adventy Riang Bevy Gulo dan Roymond H. Simamora, S. Kep, NS, M.Kep, *Modul Manajemen Konflik*, (Jurnal Penelitian Universitas Sumatera Utara, t.th.), h. 133.

Pihak yang saling berlawanan akan menunjukkan masing-masing lebih kuat dan mampu mengalahkan pihak lawan, karena benar atau kuat memiliki nilai bahwa seseorang telah menang dari pihak lawan. Konflik dimaknai negatif menganggap kedua belah pihak tidak dapat memperoleh sesuatu secara bersama-sama dan harus saling berselisih untuk memperolehnya.

Konflik dimaknai positif apabila dapat memahami konflik sebagai suatu yang berasal dari watak dan karakter seseorang. Konflik akan selalu ada sebagai bagian dari masyarakat. Dengan konflik individu dengan individu lain atau kelompok dengan kelompok lain akan saling berselisih untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kerjasama dan mengganggu satu sama lain.

Pihak-pihak yang terlibat tidak akan memperoleh perasaan terganggu atas konflik yang terjadi bahkan dengan demikian akan mengarahkan individu, kelompok atau organisasi pada kemajuan untuk meningkatkan produktifitas dengan persaingan yang sehat.²²

Berdasarkan definisi-definisi dan pengertian diatas, maka manajemen konflik (*conflict management*) adalah suatu proses identifikasi, analisis, dan klasifikasi suatu perubahan yang beresiko menciptakan konflik. Manajemen konflik merupakan cara yang dilakukan dalam mengidentifikasi suatu akar konflik sehingga pihak-pihak yang terlibat konflik dapat mengklasifikasikan jenis permasalahan tersebut dan menemukan metode penyelesaian konflik yang tepat.

Manajemen konflik merupakan proses pengelolaan konflik melalui seni, ilmu dan sumber daya yang dimiliki oleh individu atau suatu kelompok. Melalui optimalisasi tersebut, individu, kelompok ataupun pelaku konflik dapat mengatur, mengelola dan melakukan manajemen konflik yang terjadi. Manajemen konflik merupakan suatu usaha mencapai perubahan konflik yang belum dikelola sebelumnya menjadi suatu inovasi menuju visi misi, atau tujuan yang diharapkan.

Manajemen konflik juga dapat diartikan sebagai pengelolaan konflik yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah atau mengurangi resiko perselisihan, percecokan atau pertengkaran oleh individu atau kelompok. Manajemen konflik dilakukan sebagai usaha mencegah gangguan atau hambatan yang mungkin dialami

²² Drs. Edi Santosa, S.U. dan Dr. Lilin Budiati, S.H., M.M., *op.cit.*, h. 1.9.

individu atau kelompok akibat konflik melalui pertimbangan dalam pengambilan keputusan, menghormati dan memahami orang lain atas keragaman perbedaan, dan menentukan mekanisme penyelesaian konflik.

Dalam melakukan manajemen konflik dapat melibatkan pihak ketiga. Melalui manajemen konflik pihak-pihak yang terlibat konflik dengan atau tanpa pihak ketiga menyusun strategi pengelolaan konflik sehingga tercapainya suatu resolusi konflik. Dalam arti lain, manajemen konflik adalah bentuk pengelolaan konflik agar tetap bersifat fungsional (menguntungkan) dan menghindarkan pihak-pihak yang berkonflik dari resiko konflik yang merugikan.

Manajemen konflik memberikan sikap positif dalam menghadapi konflik, sehingga pelaku konflik dapat secara produktif untuk mencapai tujuan masing-masing. Selain itu manajemen konflik juga mengelola komunikasi termasuk didalamnya tingkah laku pihak yang terlibat konflik. Dengan demikian, pelaku atau pihak yang diluar konflik dapat memperoleh informasi akurat atas konflik yang terjadi dan hubungan baik pihak-pihak yang berkonflik sehingga dapat menentukan penyelesaian konflik berdasarkan musyawarah bersama.²³

2. Jenis-Jenis Konflik

Secara umum konflik dapat dibedakan kedalam empat jenis, yaitu:

a. Konflik Intrapersonal (*intrapersonal conflict*)

Konflik Intrapersonal (*intrapersonal conflict*) merupakan konflik yang terjadi pada internal diri seseorang. Konflik Intrapersonal dapat terjadi pada seseorang apabila pada waktu yang bersamaan seseorang harus menghadapi pilihan yang saling bertentangan dan tidak dapat diperoleh sekaligus. Keadaan tersebut akan membuat seseorang merasa tidak nyaman dan terganggu karena dihadapkan pada tuntutan pilihan yang akan sama-sama mendapatkan konsekuensinya.

Bentuk-bentuk konflik intrapersonal diantaranya adalah:

²³ Syairal Fahmy Dalimunthe, *Manajemen Konflik dalam Organisasi*, (Jurnal Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan, t.th.), h. 9.

1. Pendekatan-pendekatan, apabila terdapat alternatif pilihan yang masing-masing positif.
2. Penghindaran-penghindaran, apabila terdapat alternatif pilihan yang masing-masing negatif, sehingga seseorang harus memilih diantara pilihan yang memiliki dampak negatif lebih sedikit
3. Pendekatan-penghindaran, apabila terdapat alternatif pilihan yang memiliki konsekuensi positif atau negatif.

b. Konflik Interpersonal (*interpersonal conflict*)

Konflik Interpersonal (*interpersonal conflict*) merupakan pertentangan atau perselisihan individu dengan pihak lain yang bersifat emosional atau substantif atau keduanya sebagai akibat adanya perbedaan latar belakang, status, nilai-nilai ataupun tujuan.

c. Konflik individu dengan kelompok

Konflik individu dengan kelompok dapat dibedakan kedalam dua bentuk, yaitu substantif dan efektif. Konflik substantif dapat disebabkan perbedaan latar belakang, nilai-nilai atau keahlian oleh masing-masing individu sebagai bagian dari suatu kelompok yang dapat memicu konflik apabila individu atau anggota lain merasa tidak ditemukannya kesepakatan atau kesesuaian. Sementara konflik efektif dapat disebabkan atas tanggapan emosional oleh individu terhadap situasi tertentu yang terjadi dalam kelompok.

d. Konflik antar kelompok (*intergroup conflict*)

Konflik antar kelompok (*intergroup conflict*) merupakan konflik yang dapat terjadi antar kelompok atas perbedaan persepsi, visi misi, tujuan antar kelompok yang saling bertentangan, dan saling bersaing dalam mencapai tujuan kelompok masing-masing.²⁴

Bedasarkan manfaatnya, konflik dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

a. Konflik Fungsional (*functional conflict*)

Konflik Fungsional (*functional conflict*) atau konflik yang menguntungkan yaitu konflik yang dapat memberikan keuntungan bagi organisasi. Apabila konflik ini dapat dikelola dengan baik akan membantu

²⁴ Lina Nur Hidayati, *Komunikasi Organisasi dan Manajemen Konflik*, (Jurnal online, t.th.), h. 12.

kelompok atau organisasi menuju tujuan atau sasarannya dan inovasi untuk meningkatkan produktivitas kelompok atau organisasi.

b. Konflik Disfungsional (*dysfunctional conflict*)

Konflik Disfungsional (*dysfunctional conflict*) atau konflik yang merugikan yaitu konflik yang dapat menghambat suatu kelompok atau organisasi mencapai tujuannya. Adapun macam-macam konflik disfungsional terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Konflik Disfungsional Tinggi (*dysfunctional high conflict*), situasi dimana para pihak yang terlibat konflik justru fokus terhadap konflik, bukan bagaimana penyelesaian konflik tersebut.
2. Konflik Disfungsional Rendah (*dysfunctional low conflict*), konflik yang muncul atas perbedaan pandangan atau pemikiran masing-masing pihak, konflik ini mudah meluas apabila pihak-pihak berkonflik memiliki tipikal konflik.
3. Tingkat Variasi antar Kelompok (*levels vary among groups*), konflik dalam suatu kelompok atau organisasi yang memiliki variasi dan tingkatan yang berbeda, dan membutuhkan pengelolaan konflik yang tepat sehingga dapat menjadi konflik fungsional.

Bedasarkan objek terjadinya, konflik dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Konflik Tujuan (*goals conflict*)

Penyelesaian konflik yang dipilih oleh individu terhadap hasil akhir konflik (*dipefensi*) yang bersifat eksklusif atau tidak *compatible*. Konflik tujuan dapat juga diartikan elemen-elemen yang memiliki nilai positif dan negatif atau tidak sesuai antara satu dengan yang lain.

b. Konflik Kognitif (*cognitive conflict*)

Konflik yang dapat terjadi apabila individu (pelaku konflik) tidak memiliki konsistensi atas ide-ide, gagasan atau pemikiran yang di miliki. Seringkali pelaku konflik melakukan perubahan ide atau gagasan yang dapat menciptakan pertentangan.

c. Konflik Efektif (*effective conflict*)

Konflik efektif dapat terjadi apabila pada konflik tujuan hasil akhir yang tidak *compatible*. Pada konflik efektif pemberontakan atau tidak kompatibel

tersebut terdapat pada emosi-emosi atau perasaan-perasaan yang terjadi satu sama lain.

Berdasarkan tingkat struktural, konflik dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

a. Konflik Vertikal (*vertical conflict*)

Konflik yang dapat dialami oleh beberapa pihak yang memiliki tingkat hubungan berbeda yakni salah satu pihak memiliki jabatan lebih tinggi dibanding pihak yang lainnya (vertikal), seperti atasan dan bawahan, orang tua dan anak.

b. Konflik Horizontal (*horizontal conflict*)

Konflik yang dapat dialami oleh beberapa pihak yang memiliki tingkat hubungan yang setara atau sama (horizontal), baik dalam status sosial, jabatan ataupun kedudukan.²⁵ Misalnya sesama teman, rekan kerja seprofesi atau mitra bisnis.

3. Bentuk-bentuk Manajemen Konflik

Secara umum manajemen konflik oleh Weni Puspita dalam bukunya 'Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan)' dapat dibedakan kedalam enam model, yaitu:

a. Model Integratif

Model integratif yaitu metode pengelolaan konflik yang menguntungkan semua pihak yang terlibat konflik, dengan hasil keputusan penyelesaian konflik diperoleh berdasarkan kesepakatan kedua belah pihak. Metode penyelesaian konflik integratif mengedepankan kondisi menang-menang untuk semua pihak.

Model integratif berawal dari mengubah pandangan lama bahwa konflik adalah hal yang bersifat negatif dan merugikan menjadi pandangan baru bahwa konflik juga dapat bersifat positif apabila di kelola dengan baik. Dengan demikian model integratif dapat dilaksanakan meliputi usaha mengarahkan pihak-pihak yang terlibat konflik untuk bertemu dan menghubungkan penyebab konflik dari prespektif kedua belah pihak.

Metode pengelolaan konflik ini sesuai untuk mengelola konflik yang melibatkan dua atau lebih pihak yang berkonflik, seperti konflik individu

²⁵ Weni Puspita, M. Pd. I., *op.cit.*, h. 8-11.

dengan individu (*interpersonal conflict*), konflik individu dengan kelompok, atau konflik antar kelompok. Beberapa bentuk penyelesaian konflik model integratif diantaranya adalah:

1. Konsensus, yaitu pihak-pihak yang berselisih membuat kesepakatan untuk menyelesaikan konflik yang terjadi melalui pertemuan yang dimaksudkan untuk mencapai penyelesaian konflik yang menguntungkan kedua belah pihak.
2. Konfrontasi, serupa dengan konsensus, pada metode penyelesaian konflik konfrontasi pelaku-pelaku konflik melalui forum pertemuan mengemukakan secara langsung pandangannya atas konflik yang terjadi kepada lawan konflik. Dengan demikian penyelesaian konflik yang didapatkan dapat bersifat rasional dan konstruktif berdasarkan kesepakatan kedua belah pihak.
3. Penetapan tujuan yang lebih tinggi, yaitu penyadaran kepada pihak-pihak yang berkonflik bahwa masih ada penetapan tujuan yang lebih tinggi yang dapat diprioritaskan dan diselesaikan terlebih dahulu daripada konflik yang sedang terjadi.

b. Model Distributif

Model distributif adalah lawan dari model integratif, yaitu metode pengelolaan konflik yang hanya dapat memenuhi kepentingan salah satu pihak melalui pertemuan langsung kedua belah pihak bersengketa yang melakukan saling tawar menawar terhadap hasil penyelesaian konflik. Dengan arti lain model distributif adalah resolusi konflik menang-kalah.

Model distributif dilakukan dengan menggunakan metode negosiasi. Metode penyelesaian konflik distributif memberikan penawaran yang sulit atas hasil penyelesaian konflik yang terjadi. Pelaku konflik dalam proses negosiasi akan diberi pilihan untuk 'ambil atau tinggalkan'. Model distributif cenderung berpihak pada salah satu pihak, sehingga pelaku konflik harus berusaha untuk memenangkan tuntutananya.

c. Model Interaktif

Model interaktif yaitu metode pengelolaan konflik yang melibatkan pihak ketiga sebagai fasilitator untuk menganalisis secara mendalam permasalahan yang mengakibatkan konflik terjadi. Model interaktif

menyelesaikan konflik dengan membuka ruang dialog pihak-pihak yang berkonflik dibantu pihak ketiga sebagai penengah untuk mencari solusi atas konflik yang menjadi sengketa.

Pihak ketiga dalam metode pengelolaan konflik ini bertindak sebagai pihak netral yang membantu memandu proses jalannya dialog. Dengan demikian ketegangan akibat konflik dapat menurun dan pihak-pihak yang berkonflik dapat memperoleh penyelesaian konflik berdasarkan kesepakatan yang telah disepakati bersama.

d. Model Stimulatif

Model stimulatif yaitu metode pengelolaan konflik yang dilakukan melalui pemberian stimulus atau dorongan kepada pelaku konflik. Metode penyelesaian konflik stimulatif mendorong konflik untuk secara sengaja dilakukan pembahasan penyelesaian konflik bersama-sama oleh pihak-pihak yang terlibat konflik.

Stimulus atau dorongan ini dapat diberikan oleh siapapun, baik yang memiliki kedudukan yang sama ataupun lebih tinggi dari pelaku konflik. Stimulus atau dorongan tersebut dapat berupa motivasi, pemberian hadiah, pemberian penghargaan atau evaluasi yang bermanfaat untuk peningkatan kinerja berikutnya.

e. Model Pengurangan Konflik

Model pengurangan konflik yaitu metode pengelolaan konflik yang dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi konflik, yaitu dengan melakukan pendinginan atas ketegangan konflik yang tinggi dan penyatuan pihak-pihak yang terlibat peselisihan.

Model pengurangan konflik ini dilakukan dengan memberikan kesempatan pelaku-pelaku konflik untuk saling berinteraksi, biasanya melalui aktivitas bersama sehingga pihak-pihak yang berselisih dapat mengetahui akar penyebab konflik dan menemukan penyelesaian konflik yang tepat dan saling menguntungkan.

f. Model Penanganan Konflik

Model penanganan konflik yaitu metode pengelolaan konflik yang terlebih dahulu dilakukan dengan membedakan konflik yang bersifat negatif dan positif. Dengan demikian, hubungan antara pihak-pihak yang terlibat

konflik dapat berjalan dengan baik melalui pengelolaan konflik agar tetap bersifat positif atau menguntungkan.

Model penanganan konflik mengarahkan pada sikap dan perbuatan pelaku konflik yang positif sehingga dapat bersama-sama memperbaiki masalah dan mencapai resolusi konflik yaitu penyelesaian konflik yang terjadi. Model penanganan konflik juga merupakan salah satu metode pengelolaan mencegah konflik dengan skala yang lebih besar.²⁶

4. Manajemen Konflik Intrapersonal

Pada hakikatnya, manusia memiliki keyakinan, prinsip, nilai-nilai, dan pengetahuan yang berbeda-beda. Perbedaan pada masing-masing individu inilah yang dapat menciptakan konflik, apabila tidak ditemukan kecocokan antar nilai dan tujuan yang hendak dicapai, baik dalam diri individu ataupun dalam hubungannya dengan orang lain.

Konflik menciptakan ketidaknyamanan pada pihak-pihak yang terlibat didalamnya, termasuk konflik yang terjadi pada diri seseorang (*intrapersonal conflict*). Konflik intrapersonal dapat terjadi apabila seseorang memiliki motif, keinginan atau kebutuhan yang tidak sejalan dan tidak mungkin dipenuhi pada waktu yang bersamaan.

Konflik intrapersonal merupakan konflik internal yang terjadi pada diri seseorang. Konflik intrapersonal dapat tercipta pada situasi bertentangan dimana seseorang memilih dua atau lebih tujuan dan menentukan mana yang harus dikerjakan maupun tidak. Konflik intrapersonal juga dapat terjadi dari tekanan yang berasal dari tugas yang melebihi batas kemampuan.

Selain itu, konflik intrapersonal dapat terjadi sebagai akibat pengalaman masalah atau keresahan atas ketidakpastian di masa depan. Konflik intrapersonal dianalogikan memakan buah simalakama. Dimakan salah, begitupun jika tidak dimakan juga salah. Karena dimakan atau tidak, kedua merupakan pilihan yang memiliki akibat yang seimbang.

²⁶ *Ibid.*, h. 71-83.

Misalnya, kecemasan individu pada ketidakpastian karier atau profesi di masa depan, apakah dapat berjalan dengan memiliki prospek yang baik atau tidak, apakah karier/perkerjaan dapat memenuhi/mencukupi situasi sosial ekonomi dimasa depan.

Konflik akan merugikan apabila tidak segera terselesaikan. Konflik menciptakan ketidaknyamanan bagi pelaku konflik, sehingga diperlukan manajemen penyelesaian konflik, termasuk manajemen konflik intrapersonal yang jika tidak segera diselesaikan akan memberikan kerugian dan dampak negatif bagi seorang individu pelaku konflik.

Masing-masing individu memiliki pengelolaan konflik pada diri yang berbeda-beda, yang salah satunya dapat dipengaruhi bagaimana pihak keluarga menghadapi, mengelola dan menangani konflik. Tak menutup kemungkinan pengetahuan dan lingkungan juga dapat mempengaruhi pengelolaan konflik dalam diri seseorang.

Manajemen konflik yang baik akan membantu seseorang mengetahui dirinya sendiri. Apa yang menjadi keinginan atau kebutuhannya. Apa yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan untuk memenuhi keinginan atau kebutuhannya. Apa yang menjadi dasar tujuan atas keinginan dan kebutuhan tersebut. Dan apa yang harus dipilih ketika dihadapkan pada suatu pilihan.

Hal tersebut dapat menjadi pertimbangan atas manajemen konflik intrapersonal yang akan digunakan dalam menyelesaikan konflik dalam diri. Beberapa bentuk manajemen konflik intrapersonal yang dapat dilakukan ada tiga cara, yaitu sebagai berikut:

a. Menggunakan bantuan pihak lain

Apabila individu merasa tidak memiliki kuasa / kesanggupan menyelesaikan konflik yang dialami, maka menggunakan bantuan pihak lain menjadi salah satu usaha untuk menyelesaikan konflik tersebut.

Melibatkan pihak lain dalam menyelesaikan konflik adalah dengan mengajak pihak lain untuk ikut menyelesaikan konflik. Manajemen konflik intrapersonal ini dilakukan dengan meminta pendapat pihak lain yang tidak memiliki kepentingan terhadap konflik yang sedang terjadi.

b. Mengubah arus

Mengubah arus merupakan salah satu manajemen konflik untuk mengurangi resiko kegagalan pada pelaksanaan rencana awal. Mengubah arus dilakukan dengan melakukan rencana cadangan akibat tindakan pada rencana awal tidak memungkinkan untuk dilanjutkan lagi.

Rencana cadangan atau *planning B* dibutuhkan sebagai alternatif dalam menghadapi masalah dan kemukinan teburuk dari hasil penyelesaian konflik. Dengan rencana cadangan tersebut, peluang keberhasilan menyelesaikan konflik menjadi lebih besar.

c. Mendorong Persaingan

Manajemen konflik mendorong persaingan yang dimaksud adalah dengan mendorong persaingan sehat dengan pihak lain yang menjadi penyebab konflik intrapersonal pada salah satu pihak. Mendorong persaingan dilakukan dengan meningkatkan kemampuan diri, dengan demikian individu dapat memenangkan persaingan sehat tersebut dan dapat menyelesaikan konflik intrapersonal dalam dirinya.²⁷

Islam juga telah mengajarkan beberapa cara dalam mengelola konflik intrapersonal, diantaranya yaitu:

Niat ikhlas, setiap individu pasti memiliki harapan dan motivasi dalam hidup, dengan demikian seseorang dapat menentukan aktivitas atau pekerjaan apa yang akan dilakukan dan upaya apa sehingga suatu harapan dapat tercapai dan terpenuhi. Namun, selain mengajarkan berusaha untuk memperoleh sesuatu yang diharapkan, Islam juga mengajarkan niat ikhlas apabila yang menjadi tujuan dalam suatu pekerjaan tidak tercapai. Hal tersebut akan membawa nilai usaha di mata Allah, dan seseorang memperoleh ketenangan dari setiap keberhasilan dan kegagalan yang diterima sehingga konflik dalam diri sendiri lebih mudah dihindari.

Sabar dan shalat, yaitu mampu berpegang teguh kepada ajaran Allah SWT dalam menentang hawa nafsu. Sabar akan memberikan ketenangan dalam mengambil keputusan saat seorang individu mengalami keadaan yang membuat dirinya tertekan. Dengan mendirikan shalat, seseorang dapat melepaskan segala kepenatan

²⁷ *Ibid.*, h. 103-106.

fisik, beban pikiran, dan emosi yang stabil. Karena dalam shalat yang khusyu', seorang hamba akan merasakan kehadiran Allah SWT. Shalat akan menjadi jembatan yang mendekatkan dengan Allah, sehingga dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu persoalan dia tidak akan merasa sendirian.

Berdoa, berdoa adalah saat kamu memalingkan atas dirimu dengan suara agar sesuatu datang padamu dan meminta seseorang memenuhi panggilan atau permintaanmu. Dalam doa, seorang hamba menampakkan kehinaan dan ketidakberdayaan dan melakukan penyerahan diri kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu, yang hanya kepada-Nya lah permohonan dan pengharapan disandarkan.²⁸ Sebagaimana keutamaan berdoa yang telah dijelaskan dalam Q. S. Al-Anfal (8): 9 yang berbunyi:

إِذْ نَسْتَعِينُونَ رَبَّكُمْ فَأَسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِأَلْفٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ

Artinya: Ingatlah, ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu, 'Sungguh, aku akan mendatangkan bala bantuan kepadamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut'.

Berdoa menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi setiap persoalan yang menimpa. Dengan menyadari harapan kepada Allah SWT, seorang hamba akan siap menghadapi perasaan khawatir dan cemas terhadap suatu persoalan. Melalui doa, seseorang akan memperoleh ketenangan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir untuk memutuskan suatu persoalan dan emosi dapat dikelola dengan baik.

Bersyukur dan tawakal (berserah diri), kunci memperoleh ketenangan hidup adalah bersyukur. Bersyukur artinya seorang hamba telah menerima segala ketetapan dan pemberian dari Allah SWT. Hati akan merasa cukup dan tidak akan merasa gelisah dengan apa yang tidak dia peroleh, karena setiap ketetapan adalah milik Allah. Sebagaimana yang diajarkan dalam Q. S. Al Baqarah (1): 159, bahwa sesungguhnya manusia adalah milik Allah, dan kepada-Nya lah manusia akan kembali. Dengan

²⁸ Abdul Hafidz, *op. cit.*, h. 71-72.

bertawakal dan berserah diri kepada Allah, akan muncul kekuatan psikologis untuk menghadapi persoalan yang dialami.²⁹

Dzikir, dengan berdzikir seseorang dapat memperoleh ketenangan dan kelapangan hati sehingga pikiran dan hati menjadi terang dan terhindar dari tekanan tugas tanggung jawab kehidupan yang terkadang menyebabkan perasaan gundah gelisah, marah, iri, dengki, atau perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan dan mengganggu. Dengan berdzikir, manusia dapat memperoleh ketenangan untuk mengelola perasaan-perasaan tersebut dan menghindarkan diri dari konflik yang dapat terjadi, sebagaimana Islam mengajarkan pengelolaan konflik dalam Q. S. Al-Imron (3): 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Adapun manfaat dzikir sebagai manajemen konflik intrapersonal adalah sebagai berikut:

- a. Menurunkan kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran akibat tekanan kehidupan.
- b. Memiliki kontrol emosional yang stabil, dengan demikian konflik intrapersonal akibat perasaan yang mengganggu seperti perasaan marah, iri, dengki lebih mudah dikelola.
- c. Lebih pandai membawa diri, dzikir mampu meningkatkan persepsi diri atas kejadian di masa lampau dan meningkatkan harapan atas kehidupan dimasa mendatang dengan kepercayaan diri penuh.³⁰

Pada hakikatnya meditasi dan dzikir juga dapat menjadi manajemen konflik intrapersonal seseorang. Meditasi dan dzikir sama-sama mendekatkan diri kepada Sang Pencipta melalui latihan spiritual secara terus menerus. Meditasi dan dzikir yang dilakukan dengan konsisten, akan menjadikan seorang praktikan memperoleh ketenangan hati dan pikiran. Karena setiap bacaan yang terdapat dalam meditasi atau

²⁹ Susatyo Yuwono, *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologis*, (Jurnal PSYCHO IDEA: Vol. 8 No. 2, 2010), h. 20-23.

³⁰ Hanna Aisyah dan Naan, *Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh*, (Jurnal: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, t.th.), h. 215-218.

dzikir adalah pengakuan dan keyakinan, serta penyerahan diri atas setiap usaha yang dilakukan kepada Sang Pencipta. Dari keyakinan tersebut, akan menghasilkan kekuatan yang mengontrol seseorang untuk berjalan kearah yang lebih positif.

Dari kekuatan yang diperoleh dari meditasi dan dzikir tersebut, akan meningkatkan kesejahteraan jiwa, sehingga berdampak pada kemampuan seorang praktikan untuk menyikapi penyimpangan berpikir dan mengontrol emosi yang berlebihan. Dengan demikian seseorang dapat mengambil keputusan dengan tepat saat menghadapi suatu persoalan, termasuk ketika suatu persoalan harus diselesaikan dengan memilih diantara dua pilihan, meditator atau pelaku dzikir akan mudah menentukan pilihan mana yang lebih tepat dan sesuai.

Dengan meditasi dan dzikir kualitas hidup manusia akan meningkat. Meditasi dan dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan sungguh-sungguh serta secara terus menerus akan menciptakan ketenangan dan suasana positif seorang praktikan saat menghadapi suatu persoalan. Seseorang juga akan mudah mengontrol perilaku dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan meditasi dan dzikir seorang akan memperoleh pengetahuan tentang apa yang baik dan tidak untuk dilakukan, keikhlasan menerima masa lalu dan kesadaran tentang masa sekarang, serta kesiapan menghadapi persoalan yang akan dihadapi di masa mendatang.³¹

³¹ Hanna Aisyah dan Naan, *op. cit.*, h. 218.

BAB III

PELAKSANAAN MEDITASI DI VIHARA BUDDHA DIPa GUNUNG PATI

A. Sejarah Vihara Buddha Dipa

Pada tahun 1960-an tidak semua desa di Indonesia memiliki tempat ibadah seperti Masjid, Gereja, Vihara atau tempat ibadah agama lainnya, sehingga tidak terlihat perbedaan agama, apakah seseorang beragama Islam, Kristen, Hindu atau Buddha. Vihara Buddha Dipa menjadi tempat ibadah yang dibangun sabagai simbol keagamaan pertama di desa Pakintelan, tepatnya di Kelurahan Pakintelan RT 02 RW 01, Gunung Pati, Semarang.

Vihara Buddha Dipa dibangun pada tahun 1968. Vihara Buddha Dipa merupakan tempat ibadah agama Buddha yang berdiri di desa yang mayoritas masyarakatnya beragama Buddha. Desa Pakintelan merupakan desa Buddhis pertama di Indonesia pada masa kemerdekaan yaitu setelah runtuhnya kerajaan Majapahit, yaitu 1 RW penduduk atau sebanyak 90% warga desa Pakintelan memeluk agama Buddha.

Vihara Buddha Dipa berdiri diatas tanah wakaf seorang sesepuh desa Pakintelan yaitu Mbah Salewa. Mbah Salewa merupakan pengikut atau abdi dalem dari Bikkhu pertama Indonesia Ashin Jinaratakkhita. Setelah mengikuti perjalanan Sang Bikkhu di berbagai kota dan negara, Mbah Salewa dengan kesepakatan warga desa memberikan tanahnya untuk dibangun sebuah tempat ibadah yaitu Vihara. Dana pembangunan Vihara sendiri diperoleh dari swadaya masyarakat, yaitu dari iuran warga sekitar.

Vihara Buddha Dipa mengalami pembaharuan pada tahun 2017. Melalui Dirjen Buddha, Vihara memperoleh dana perbaikan untuk dilakukan renovasi. Dana juga didapatkan melalui donatur-donatur yang bersedia memberikan dananya untuk peremajaan bangunan Vihara. Dengan demikian, Vihara lebih layak dan nyaman sebagai tempat ibadah.

Vihara Buddha Dipa menganut aliran Sangha Buddha Buddhayana. Vihara Buddha Dipa membawahi 4 aliran Buddha yaitu Theravada, Mahayana, Tantrayana dan Vajrayana. Selain 4 aliran tersebut, Vihara Buddha Dipa juga terbuka untuk majelis, yaitu saudara-saudara lintas madzhab dan lintas iman mengikuti kegiatan di Vihara.

Dibandingkan dengan Vihara lain, bangunan Vihara Buddha Dipa cukup sederhana dan jauh dari kesan mewah. Dalam Vihara hanya terdapat beberapa ruangan. Ruang utama sebagai tempat pemujaan dan pusat kegiatan, satu kamar tidur yang ditempati Samanera selaku pengasuh sekaligus pemimpin Vihara Buddha Dipa, dua kamar mandi yang berdampingan, dan ruang tengah yang biasa digunakan sebagai tempat makan dan menerima tamu. Di Vihara juga

terdapat perpustakaan yang menyediakan bermacam-macam buku pengetahuan, buku pelajaran, buku-buku keagamaan agama Buddha dan kumpulan Paritta Suci.

Di Altar Vihara Buddha Dipa terdapat arca Ganesha, cagar budaya yang dipindahkan oleh Bikhu kepala atau sesepuh Vihara Buddha Dipa dari *gumug* atau bukit di belakang desa Pakintelan. Arca Ganesha berbentuk gajah tersebut ditemukan di lembah sungai Kaligarang dalam keadaan *aus* (susut karena tegosok), sehingga untuk melindungi cagar budaya tersebut dari kerusakan arca dipindahkan ke Vihara Buddha Dipa.

Vihara Buddha Dipa menjadi pusat kegiatan keagamaan warga Pakintelan, setelah sebelumnya warga Pakintelan juga melakukan pemugaran Vihara 2500 Buddha Jayanti yang lama telah mangkrak. Desa Pakintelan yang 90% masyarakatnya memeluk agama Buddha membangun kembali Vihara yang telah dibangun sejak 1957-1959 tersebut, sehingga Vihara 2500 Buddha Jayanti dapat kembali di gunakan sebagai sarana religi.

Warga Pakintelan bersama saudara lintas agama melakukan peremajaan Vihara 2500 Buddha Jayanti yang semenjak tahun 1964 tidak difungsikan dan mengalami kerusakan akibat tanah longsor. Hal tersebut tidak lain karena mengingat Vihara 2500 Buddha Jayanti sebagai tonggak sejarah agama Buddha di Semarang. Vihara 2500 Buddha Jayanti merupakan Vihara pertama tempat pelaksanaan upacara upasanipada bikkhu pertama di Indonesia.

Berdirinya Vihara 2500 Buddha Jayanti tidak terlepas dari sejarah kedatangan bikkhu pertama di Indonesia Ashin Jinaratakkhita. Ashin Jinaratakkhita adalah seorang anak muda keturunan Tionghoa bernama Tee Boan An yang kemudian belajar agama Buddha ke Vietnam dan ditahbiskan sebagai Bikkhu dengan nama Ashin Jinaratakkhita.

Kemudian kembali ke Indonesia pada tahun 1955, untuk belajar agama Buddha kembali dan mendirikan Vihara yaitu Vihara Buddha Gaya Watu Gong. Setelah Buddha mengalami perkembangan yang cukup pesat, Ashin Jinaratakkhita inisiatif membangun Vihara khusus penahbisan Bikkhu-bikkhu baru yaitu Vihara 2500 Buddha Jayanti, yang dikenal dengan nama Sima internasional atau tempat penahbisan Bikkhu-bikkhu.

Nama Vihara 2500 Buddha Jayanti sendiri diambil dari peringatan 1500 tahun berdirinya Buddha. Di Vihara ini juga tempat penahbisan samanera-samanera baru yaitu calon bikkhu baru yang menjalankan Winaya atau tuntunan. Sehingga selain di Vihara Buddha Dipa, warga Pakintelan juga menjadikan Vihara 2500 Buddha Jayanti sebagai pusat keagamaan.

Saat ini jemaat Vihara Buddha Dipa berjumlah 16 KK (Kepala Keluarga), yaitu sebanyak 70 jiwa. Diantaranya 10 anak dan 4 remaja, selebihnya adalah orang dewasa dan lanjut usia. Adapun jemaat diluar warga desa Pakintelan sebanyak 5 KK (Kepala Keluarga). Desa Pakintelan mengalami penurunan penganut agama Buddha. Hal tersebut diantaranya

karena beberapa dari warga menikah dengan lintas agama sehingga terjadilah asimilasi kebudayaan. Meski demikian masyarakat desa Pakintelan tetap menjaga toleransi diantara umat.

B. Aktivitas Umum di Vihara Buddha Dipa

Aktivitas di Vihara tidak hanya meliputi kegiatan keagamaan, melainkan juga kegiatan-kegiatan sosial yang diperuntukan bagi warga sekitar. Warga Buddha Pakintelan setiap malam Jum'at Kliwon mengadakan Anjang Sana di rumah-rumah umat Buddha. Dalam acara tersebut dilakukan pembacaan Paritta, pelimpahan jasa kepada leluhur, dan meditasi.

Sebagai aktivitas spritual, setiap Minggu malam atau malam Senin pukul 8 malam dilakukan kebaktian umum. Kebaktian umum / Puja Bhakti di Vihara Buddha Dipa yang diikuti secara umum warga desa Pakintelan. Dalam Puja Bhakti dilakukan pembacaan Paritta, meditasi dan ceramah dari bikkhu atau Romo pandita.

Di Vihara Buddha Dipa juga diselenggarakan perayaan 4 hari raya Buddha yaitu, Waisak, Asada, Khatina, Puja.

Waisak, dalam perayaan Waisak ada 3 peristiwa penting yang diperingati, biasanya disebut Tri Suci Waisak (tiga peristiwa suci Waisak) atau purnama di bulan waisak, Waisak adalah terjadinya tiga kejadian di bulan waisak kepada sang buddha, guru junjungan umat budda Sidarta Gautama, yaitu yang pertama saat lahirnya Sidarta Gautama saat purnama penuh, yang kedua pertapa Sidarta, yaitu saat Sudarta mencapai pencerahan menjadi Buddha, dan saat Buddha Gautama meninggal atau wafat.

Asada, Asada merupakan hari raya Buddha yang sangat penting. Asada adalah disaat Buddha mengajarkan apa yang ditemukan Buddha pertama kalinya kepada 5 orang pertapa dibulan Waisak saat purnama. Jadi untuk memperingati peristiwa atau turunya ajaran saat Buddha pertama mengajarkan kepada muridnya diperingati umat Buddha sebagai hari Asada.

Kathina, yaitu menyokong kehidupan para Biksu/Biksuni, atau Sangha (lebih dari satu orang). Khatina merupakan hari persembahan dana kepada Sangha. Perayaan hari Kathina dilakukan dikarenakan Sangha tidak bekerja, kehidupannya hanya untuk berlatih menggali ajaran Sang Buddha, kemudian apa yang diperoleh dalam latihan dapat diajarkan kembali kepada umat Buddha lainnya. Sebagai wujud terimakasih tersebut, umat Buddha patut mendukung kehidupan Sangha.

Bentuk dari Kathina adalah berdana. Dana yang dikeluarkan kepada Sangha adalah 4

kebutuhan pokok, yaitu *pertama*, tempat tinggal. Tempat tinggal disini bukan dalam bentuk rumah, melainkan Vihara yang didalamnya ada kutingan untuk tempat tidur Sangha. *Kedua*, pakaian. Pakaian untuk Sangha yaitu jubah. Sangha biasanya hanya memiliki 2 jubah dalam setahun. Apabila sudah tidak layak pakai umat Buddha wajib memberikan sumbangan/dana pakaian. *Ketiga* dan *Keempat* yaitu makanan dan obat-obatan sebagai penglansung kehidupan Sangha.

4 kebutuhan pokok tersebutlah yang didanakan saat perayaan Kathina. Kathina menjadi hari yang spesial bagi umat Buddha. Perayaan hari Kathina diibaratkan seperti saat akan menanam sesuatu, pasti akan memilih tempat yang subur sehingga hasil yang diperoleh baik dan menghasilkan yang luar biasa. Momen Kathina seumpama menanam diladang yang subur sehingga saat Kathina umat Buddha akan berbondong-bondong untuk menyokong kehidupan Sangha.

Magha Puja, Magha Puja juga menjadi perayaan penting bagi Dharma. Magha Puja merupakan hari peringatan Sang Buddha mengajarkan intisari ajarannya kepada 1250 Sangha atau Bikkhu. Pada saat itu belum ada elektronik untuk berkomunikasi, Sang Buddha melakukan telepati dengan murid-murid utamanya dari penjuru pelosok dunia, India, Pakistan, dan Afghanistan, sehingga mereka dapat berkumpul tanpa undangan.

Malam Magha Puja juga dilakukan saat purnama, sehingga purnama menjadi momen spesial bagi umat Buddha. Di Vihara biasanya juga dilakukan mapak purnama atau mapak tilem (bulan penuh) biasanya dilakukan di bukit Kasap (Vihara 2500 Buddha Jayanti) sebagai Vihara yang memiliki sejarah di Indonesia.

Vihara Buddha Dipa juga memfasilitasi kegiatan untuk anak-anak, Di Vihara Buddha Dipa diselenggarakan Sekolah Minggu Pagi setiap Minggu pukul 9 pagi. Aktivitas yang dilakukan selain Puja Bhakti dan meditasi yaitu materi-materi secara umum, berkreasi, menggambar, membuat karya-karya, dan diluar pelajaran formal. Kegiatan –kegiatan tersebut diharapkan dapat membuat senang anak-anak, sehingga saat anak-anak dewasa nanti dapat meramaikan aktivitas di Vihara sehingga Vihara tidak sepi.

Untuk durasi waktu meditasi saat sekolah Ahad pagi sendiri, tergantung pada peserta didik yang memimpin meditasi, akan dibuat cepat atau lama. Biasanya dilakukan 3-5 menit. Latihan bermeditasi dilaksanakan sebagai pembiasaan bagi peserta didik, karena anak-anak peserta didik tidak bisa langsung dipaksakan untuk melakukan meditasi dalam durasi waktu yang lama.

Vihara Buddha Dipa juga dijadikan kesekretariatan dan tempat Sanggar Karawitan Buddha Dhamma Gamelan Mpu Santi Badra, Buddhastuti Sandra Santi dari yayasan Badra Santi. Selain itu, Vihara Buddha Dipa juga sempat dijadikan tempat sosialisasi Pemilihan Walikota Semarang yang diselenggarakan KPU Semarang pada tahun 2019. Bekerjasama dengan pemuda lintas agama, sosialisasi diadakan untuk mengajak masyarakat khususnya di lingkungan Vihara untuk meningkatkan partisipasi dalam pemilihan tersebut.

C. Aktivitas Meditasi di Vihara Buddha Dipa

Meditasi adalah keutamaan bagi setiap umat Buddha, karena pada hakikatnya ajaran umat Buddha didasarkan pada meditasi. Di Vihara Buddha Dipa sendiri meditasi menjadi muatan wajib setiap aktivitas di Vihara Buddha Dipa dan aktivitas warga di sekitar Vihara Buddha Dipa, yaitu warga desa Pakintelan.

Meditasi dilakukan dengan mencari waktu yang khusus dan pas. Biasanya di Vihara Buddha Dipa meditasi dimulai jam 19.30 WIB sampai tengah malam. Meditasi tidak dilakukan terlalu malam mengingat fisik yang sudah mulai melemah sehingga tidak akan mendapat konsentrasi dan ketenangan ketika bermeditasi.

Di Vihara Buddha Dipa sendiri tidak ada ketentuan khusus untuk melaksanakan meditasi. Meditasi dapat dilakukan secara individual atau secara kolektif pada saat-saat tertentu. Meditasi terbuka untuk umat Buddha lintas madzhab dan lintas agama. Biasanya meditasi yang dilaksanakan kolektif akan dipimpin oleh seorang guru meditasi. Setelah meditasi selesai dilaksanakan dengan waktu yang ditentukan, akan dibuka sarasehan untuk tanya jawab atas meditasi yang dilakukan.

Pemimpin/Guru meditasi di Vihara Buddha Dipa biasanya adalah seorang Bikkhu. Jika sedang tidak ada Bikkhu digantikan Romo pandita. Romo pandita adalah kepanjangan dari Bikkhu Sangha untuk membimbing dan mengajak umat Buddha berlatih meditasi atau melakukan Puja Bhakti. Romo pandita akan membagikan apa yang diketahui dan dialami untuk berlatih bersama.

Pada umumnya umat Buddha akan mendapatkan materi pelajaran atau ceramah dari para Bikkhu pada setiap aktivitas meditasi di Vihara Buddha Dipa. Pengalaman Bikkhu yang diperoleh saat berlatih meditasi akan dibagikan kepada para umatnya untuk mengikuti apa yang sudah dilakukan oleh para Bikkhu.

Vihara Buddha Dipa juga menerima bimbingan meditasi secara individu bahkan bagi umat lintas agama, karena meditasi tidak hanya kebutuhan umat Buddha melainkan intinya adalah pengendalian, Meditasi secara privat dibimbing oleh Bikkhu Sangha, biasanya dilaksanakan Sabtu malam / malam Minggu, yaitu Gladhi Samadhi / latihan meditasi.

Bimbingan keagamaan khususnya meditasi biasanya dilakukan di hari libur. Senin sampai Jum'at Vihara Buddha Dipa tidak menerima kunjungan untuk pelayanan keagamaan. Menurut Samanera pengasuh sekaligus pemimpin Vihara Buddha Dipa, Senin-Jumat menjadi waktu untuk melaksanakan tugas tanggung jawab sebagai manusia untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan bekerja.

Meditasi perlu ada pembimbing agar meditator pemula tidak salah dalam bermeditasi. Pengalaman batin bagi pemula meditasi biasanya dapat menjadi suatu hambatan dalam mencapai ketenangan yang lebih dalam. Meditasi yang keliru akan membuat pandangan yang keliru dalam bermeditasi, sehingga penting seorang pembimbing, pengetahuan tentang meditasi, tahapan meditasi, teknik-teknik meditasi, cara bermeditasi yang baik dan benar.

Peserta meditasi di Vihara Buddha Dipa adalah warga desa Pakintelan yang berjumlah 17 KK, kurang lebih 70 jiwa dengan rata-rata adalah usia dewasa dan lanjut usia. Namun jika perayaan hari besar biasanya juga diikuti dari luar desa Pakintelan, umat Buddha yang ada di sekitar Semarang, kota Semarang maupun kabupaten Semarang. Baik dalam bentuk undangan atau secara langsung ingin menghadiri sendiri. Terkadang juga diikuti dari umat Buddha di Jawa tengah, temanggung, Sumowono, melalui ajakan mengadakan acara bersama.

Sebelum bermeditasi peserta diharuskan menjaga fisik agar tidak terlalu kenyang atau kelaparan. 1 jam sebelum meditasi perut harus sudah terisi. Karena gangguan fisik dapat membuat meditasi sulit mencapai ketenangan. Bergitupun halnya dengan ketika masih ada tanggungan pekerjaan, sebaiknya menyelesaikan tanggungan pekerjaan terlebih dahulu agar tidak ada gangguan dari pekerjaan saat bermeditasi. Bergitupun dengan tanggungan-tanggungan yang lain.

Pada hakikatnya tidak ada alat-alat khusus yang digunakan dalam bermeditasi. Adapun sarana prasana yang disediakan untuk memfasilitasi meditasi di Vihara Buddha Dipa yaitu tempat duduk atau alas duduk khusus meditasi dengan menggunakan pakaian longgar agar tidak terlalu ketat dan mengganggu saat duduk bermeditasi. Di Vihara Buddha Dipa juga mengutamakan tempat bersih, nyaman dan tenang yang bebas dari kebisingan dan gangguan hewan-hewan, misalnya hewan buas atau yang dapat mengganggu seperti nyamuk.

Adapun sarana prasarana penunjang lainnya yaitu:

Aroma terapi, Aroma terapi digunakan untuk menenangkan sehingga membuat suasana yang damai. Dupa atau wewangian akan membuat seseorang betah saat bermeditasi dan menenangkan saat menghirupnya. Sebaliknya ketika berada ditempat yang memunculkan bau. Meskipun sebenarnya bau-bauan juga dapat menjadi objek, namun disarankan tidak untuk meditator pemula.

Dupa, Dupa merupakan simbol. Wewangian yang dimunculkan dari dupa yang dibakar diibaratkan nama baik seseorang yang tidak perlu dipamerkan atau diunggulkan. Nama baik akan menyebar ke seluruh penjuru tanpa diperintah, demikian wewangian yang dihasilkan dupa, tidak perlu perintah, tapi akan menyebar dengan sendirinya. Membakar dupa merupakan wujud penghormatan dan dana, karena wewangian dupa disenangi makhluk-makhluk lain.

Patung/Arca, Patung/arca merupakan ukiran yang menjadi manifestasi sesembahan saat peribadatan yang dihormati dan dipuja. Umat Buddha melakukan penghormatan kepada arca Buddha sebagai aktualisasi sosok Buddha yang sudah dilakukan oleh murid-murid Buddha terdahulu. Arca juga digunakan untuk memunculkan kembali kebaikan atas jasa-jasa Buddha yang sudah mengajarkan ajaran-ajarannya untuk itu umat Buddha patut menghormati sebagai wujud upah Buddha.

Lilin. Lilin merupakan simbol penerangan. Melalui lilin kita memperoleh warna-warna dari penerangan tersebut. Dari lilin kita dapat mempelajari sifat lilin yang rela berkorban tanpa pamrih untuk menerangi sekitarnya, meskipun demikian harus mengorbankan dirinya yang kelama-lamaan akan habis terbakar.

Air. Sifat dasar air yaitu mencari tempat yang rendah. Air tidak akan meninggi. Kerendahan hati air menjadi pelajaran bagi manusia. Air tidak akan menyombongkan dirinya meskipun tahu bahwa dirinya memiliki kekuatan. Dari air seseorang belajar untuk memunculkan kemurnian, sehingga apa yang ada dalam batin akan muncul dengan kesadaran penuh atas perasaan-perasaan yang dirasakan. Dengan kesadaran atas perasaan-perasaan tersebut, kita memiliki ketenangan agar tidak ada reaksi perasaan tersebut.

Patung Dewi Kwan Im. Ketika meditator membaca doa, patung Dewi Kwan Im digunakan untuk membantu menstransfer bacaan-bacaan tersebut sehingga dapat membawa kebajikan. Kemudian barang-barang tersebut akan diberi tali kemudian ujung tali dipegang pemimpin meditasi. Sarana prasarana paling utama peribadatan di Vihara adalah patung

Buddha, yang lain pelengkap tergantung masing-masing Vihara.

Saat meditasi peserta diharuskan memilih satu objek kemudian pikiran fokus pada satu objek tersebut. Objek yang dipertahankan selama yang bisa dilakukan. Jika ada gangguan lain, meditator tidak boleh menanggapi atau bereaksi. Rata-rata untuk pemula meditasi dilakukan selama 1 menit sedangkan yang sudah terbiasa biasanya 5 menit.

Misalnya saat mengamati keluar masuknya napas. Apa yang dirasakan tubuh, misal pegal atau capek yang membuat lepas pikiran dari ritme nafas, maka meditasi gagal. Atau ketika ada nyamuk yang datang, jangan merespon karena meditasi akan terpotong. Tetap dalam kesadaran bahwa ada nyamuk yang sedang menggigit dan menghisap. Pikiran tetap mengamati napas masuk napas keluar, sehingga pikiran akan memancarkan pikiran positif bahwa nyamuk yang sedang menggigit sedang mencari makan, dan kita sedang berdana atau mengamal. Mengamal yang tidak kita sadari namun memberikan kehidupan untuk makhluk lain.

Saat bermeditasi mata terpejam untuk mengamati objek yang dipilih. Biasanya dalam kondisi tersebut meditator akan mendapati banyak gejolak batin yang muncul. Banyak sensasi dan kesan-kesan yang muncul saat melakukan aktivitas sehari-hari bahkan kejadian-kejadian di masa lalu yang berasal dari gudang kesadaran seseorang.

Meditasi dilakukan untuk mengetahui kesadaran dari gudang kesadaran tersebut. Seperti halnya dengan rumah, rumah membutuhkan gudang sebagai tempat untuk meletakkan barang-barang baik yang belum terpakai, barang-barang berfungsi maupun tidak yang suatu saat bisa jadi barang tersebut dikeluarkan/digunakan.

Pikiran juga memiliki kesadaran, daya ingat, perasaan, kesadaran, yang suatu saat akan dimunculkan. Misalnya saat ujian, pikiran membutuhkan memori kesadaran tentang pengetahuan yang sudah didapat di gudang pikiran. Maka biasanya saat ujian pikiran panik, cemas atau takut, apa yang ada dalam gudang kesadaran tidak akan keluar.

Dengan meditasi, umat Buddha diajarkan untuk terus belajar memperbaiki kualitas batin. Apabila kualitas batin semakin meningkat, hidup akan semakin tenang. Kondisi tenang seseorang tidak akan menimbulkan masalah, sehingga kesulitan untuk mengurai akar masalah tersebut. Kecerdasan pikiran, pengetahuan, spiritual, batin akan semakin meningkat ketika kita mampu tenang dalam mengurai masalah tersebut.

Pengalaman-pengalaman meditasi masing-masing meditator sangat bervariasi. Tidak ada acuan baku seseorang akan mengalami seperti apa yang dialami pelaku meditasi lain.

Pengalaman batin seseorang, latar belakang seseorang, karakter seseorang, akan mempengaruhi proses maupun hasil meditasi. Pengalaman-pengalaman yang sedikit demi sedikit dari meditasi akan membuat perubahan bagi masing-masing meditor.

Meditasi diumpamakan air putih dalam gelas yang keruh yang perlu didiamkan agar air dalam gelas dapat mengendap sehingga terlihat kejernihan air tersebut. Seperti halnya batin, batin akan terus mengalami gejala batin yang harus ditenangkan, meskipun kotoran batin tersebut tidak dapat dihilangkan. Karena kotoran batin hakikatnya akan kembali kepada pemiliknya.

Apapun yang dilakukan, baik maupun buruk akan kembali kepada manusia itu sendiri. Kotoran maupun kebaikan akan dinikmati seseorang tersebut. Sebagaimana ajaran dalam Buddha yang disebut karma. Karma bukan hanya akibat, melainkan hasil. Karma tidak hanya meliputi celaka tetapi juga kesenangan. Karma adalah perbuatan yang kita lakukan. Perbuatan baik maupun buruk. Perbuatan yang pasti dipertanggungjawabkan. Karena ajaran Buddha mengenal 31 alam, manusia akan lahir sesuai dengan amal kebajikan nya didunia yang akan terus berproses secara terus menerus.¹

D. Ajaran Meditasi di Vihara Buddha Dipa

Meditasi merupakan langkah melatih mawas diri dan kesadaran. Meditasi melatih diri untuk fokus, karena pada hakikatnya manusia sering mendapat gangguan yang dapat menurunkan fokus untuk melakukan suatu hal. Meditasi melatih diri untuk semakin menambah fokus tersebut. Selain melatih fokus, meditasi juga melatih kesabaran (mindfulness) sehingga apa yang dilakukan lebih terstruktur.

Meditasi memiliki makna penting yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Dengan melakukan meditasi seseorang dapat memperoleh konsentrasi dan ketenangan dalam berpikir. Hal tersebut penting khususnya bagi seorang pelajar yang membutuhkan konsentrasi yang tajam dan ketenangan dalam belajar.

Meditasi juga dapat diartikan berkonsentrasi, yaitu berkonstrasi/berfokus pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari, seperti makan atau minum, bekerja, berkendara atau aktivitas lainnya. Misalnya memasak, memasak dapat berarti meditasi apabila dilakukan dengan konsentrasi dan pikiran tenang. Dengan fokus terhadap masakan, memperhatikan setiap

¹ Wawancara dengan Daryono, Semarang, 4 Oktober 2021 & 15 November 2021.

tahapan demi tahapan dalam memasak. Misalnya saat sedang memotong maka kita fokus dengan potongan tersebut. Dengan arti lain, meditasi berarti melakukan sesuatu dengan fokus dan tenang.

Meditasi tidak hanya dilakukan dengan berdiam diri dalam posisi duduk bersila dengan badan yang tegap. Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya dengan berdiam diri dan fokus melakukan perhitungan angka sebanyak mungkin. Melakukan meditasi adalah fokus terhadap suatu hal dan apa yang sedang dikerjakan.

Meditasi juga dapat dilakukan adalah dengan berjalan atau dalam posisi tidur. Meditasi berjalan dilakukan dengan memusatkan fokus pada langkah agar pikiran tidak kemana-mana. Memperhatikan langkah demi langkah. Merasakan kaki yang menyentuh ke tanah. Dan kesadaran penuh bahwa 'saya sedang berjalan'. Inti dari meditasi berjalan ini yaitu kesadaran penuh atas apa yang sedang dilakukan.

Dengan bermeditasi yang benar, praktikan akan memperoleh ketenangan dari meditasi yang dilakukan. Meditator dapat merasakan pekerjaan atau aktivitas yang sedang dilakukan. Saat meditasi berlangsung, seseorang akan memiliki kesadaran penuh bahwa dia sedang melakukan meditasi 'inilah yang aku rasakan'. Termasuk rasa pegal yang dirasakan saat meditasi. Meditator harus merasakan dan menikmati pegal itu sebagai bentuk kesadaran melakukan meditasi.

Meditasi adalah berusaha menenangkan pikiran kacau dengan duduk diam sehingga seseorang dapat melihat gejolak batin sebagaimana mestinya. Misalnya ketika sedang emosi, kita tahu kita sedang emosi, kenapa bisa emosi, sehingga meditasi dilakukan untuk mengurangi kondisi tersebut, saat mengetahui sumber masalah itu adalah kita ketahui maka apa yang harus kita lakukan adalah tidak bereaksi atau menanggapi, karena ketika emosi kita tanggap akan menjadi masalah baru untuk diri kita, dengan meditasi kita dapat mengendalikan emosi tersebut, sehingga kita bisa hidup dengan damai.

Meditasi merupakan melatih kedewasaan batin. Ketika seseorang memiliki kedewasaan batin maka saat menghadapi sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasi atau harapan yang diinginkan maka seseorang tersebut tidak akan kecewa berlebihan, reaksi yang dimunculkan tidak akan menggebu-gebu dan meluapkan emosi yang negatif. Meditator dapat menikmati bahwa ini yang dinamakan owah gincir atau berubah, karena segala sesuatu itu tidak tetap, segala sesuatu tidak ajeg, segala sesuatu berubah.

1. Tata Cara Meditasi

Umat Buddha tidak memiliki waktu khusus bermeditasi. Meditasi dilakukan dengan fleksibel, namun biasanya dilakukan pada hari Ahad atau Minggu. Meditasi biasanya juga dilaksanakan pada saat pelaksanaan kebaktian umat Buddha sebagai bentuk penghormatan kepada Sang Buddha.

Begitu pun dengan durasi waktu untuk melakukan meditasi, dalam melakukan meditasi tidak ada ketentuan khusus berapa lama meditasi harus dilakukan. Biasanya durasi meditasi saat kebaktian untuk orang dewasa akan lebih lama, sekitar 10-15 menit. Sedangkan meditasi untuk anak-anak biasanya dilakukan 3-5 menit, sebagai pembiasaan anak-anak untuk melakukan meditasi.

Meditasi biasanya dilakukan ditempat bersejarah bagi umat Buddha, namun dapat dilakukan dimanapun, disegala tempat, seperti di kamar, kamar mandi, atau penjara sekalipun, asal pikiran terkondisikan dengan baik sehingga memudahkan seseorang melakukan meditasi. Yang terpenting adalah tempat yang dirawat sehingga bersih dan nyaman, lebih baik lagi tempat yang diperindah, karena melakukan meditasi artinya mengkondisikan pikiran kepada satu objek dan melatih ketenangan sehingga meditator dapat berpikir dan memusatkan pikiran kepada Sang Buddha.²

Busana saat bermeditasi yang disarankan yaitu pakaian yang longgar, warna pakaian bebas. Meditator juga harus menghindarkan diri dari gangguan, misalnya bau-bauan yang tidak sedap, hewan-hewan yang dapat mengganggu seperti nyamuk dan menghindari dari sesuatu yang najis.

Dalam ajaran Buddhis, meditasi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pada umumnya dilakukan dengan berdiri, berjalan, duduk atau berbaring. Meditasi duduk merupakan jenis meditasi yang sering dipraktikkan dan dianggap paling istimewa. Meditasi duduk dianggap istimewa karena pada saat melakukan meditasi duduk, aktivitas lima panca indera jasmani berkurang, dengan demikian dapat membantu memberikan ketenangan saat bermeditasi.

Berbeda ketika melakukan meditasi dengan jenis lain, seperti berdiri, berjalan atau berbaring, panca indera jasmani akan masih beraktifitas sebagaimana fungsinya. Misalnya ketika meditasi berdiri atau duduk, maka indera penglihatan mata masih akan berfungsi untuk melihat keadaan sekitar sehingga dapat menghindarkan diri dari gangguan saat bermeditasi.

² Wawancara dengan Tri Kartika Budi, Semarang, 24 Juli 2021

Adapun langkah-langkah yang dapat ditempuh untuk melakukan meditasi duduk adalah sebagai berikut:

Pertama, mempersiapkan posisi duduk yang baik. Meditasi duduk dilakukan dengan menempatkan posisi kaki sesuai kenyamanan masing-masing. Seperti dalam khutbah Sang Buddha, '*seseorang hendaknya duduk bersila dengan badan ditegakkan*'. Posisi duduk ini dapat dilakukan dalam beberapa cara, bisa dengan posisi duduk bersila yang biasa dilakukan, duduk bersila dengan posisi kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang atau sebaliknya.

Meditasi duduk juga dapat dilakukan dengan posisi separuh teratai '*half lotus*' dan posisi teratai penuh '*full lotus*'. Posisi *half lotus* dilakukan dengan menempatkan tumit kaki kiri di pangkal paha kaki kanan dan kaki kanan di paha kiri. Hampir sama dengan posisi *full lotus*, setelah posisi *half lotus* telah sempurna kaki kiri diangkat dan diletakkan di atas paha kaki kanan dengan kedua telapak kaki menghadap keatas. Yang terpenting dalam posisi duduk ini adalah badan harus rileks dan nyaman mungkin.

Kedua, badan harus ditegakkan. Badan tegak disini dengan arti rileks, dan tidak tegang. Dengan posisi badan tegak yang sempurna, meditator akan memperoleh beberapa manfaat, seperti:

- a. Tulang belakang menumpuk, dengan demikian meditator tidak merasakan sakit dan memudahkan meditator untuk mempertahankan posisi duduk lebih lama.
- b. Adanya unsur semangat, sehingga memudahkan meditator menguasai rintangan batin 'piramida' saat melakukan meditasi, seperti rasa ngantuk dan rasa malas.
- c. Dengan posisi badan tegak yang sempurna yakni tidak miring ke kanan atau ke kiri, condong ke depan atau belakang, napas akan berjalan lancar, hal ini sangat membantu khususnya saat melakukan meditasi keluar masuknya napas, dengan demikian meditator dapat lebih mudah mengamati objek keluar masuknya napas.

Posisi badan tegak yang benar, akan menghindarkan praktikan meditasi dari kemelekatan, yaitu dengan fisik yang rileks, pikiran dan batin akan terlepas dari melekat pada suatu hal, sehingga dalam melakukan meditasi meditator akan memperoleh ketenangan.

Ketiga, memejamkan mata dengan rileks. Dalam tahap ini, meditator harus memaksakan jasmani rileks, yaitu memastikan tubuh sudah dalam posisi rileks. Dengan

sikap dan kondisi tubuh rileks, akan memudahkan meditator untuk memperhatikan keluar masuknya napas, agar tidak tegang atau kendur.

Tidak tegang juga tidak kendur disini diartikan tidak memaksakan atau melepaskan batin terhadap keluar masuknya napas. Terlalu memaksakan rileks akan membuat ketegangan dan kelelahan. Sedangkan terlalu kendur artinya sama dengan disitu tidak ada aktivitas meditasi.

Diibaratkan seekor induk macan yang membawa anaknya dengan cara menggigit leher anaknya. Macan tidak akan menggigit anaknya terlalu kencang sehingga akan menyebabkan anaknya terluka atau kesakitan. Gendongan juga tidak terlalu kendur, sehingga anak akan jatuh.

Demikian meditasi dilakukan dengan tidak memaksakan / mencengkeram, tapi sebatas mengelola keluar masuknya napas agar tidak kencang/kendur. Mengetahui panjang pendeknya napas dan tidak dibuat-buat. Memperhatikan keluar masuknya napas yang alami dan membiarkan napas berproses ada adanya.

Pada umumnya, dalam melakukan meditasi umat Buddha khususnya jemaat Vihara Buddha Dipa tidak mengucapkan bacaan apapun. Meditasi dilakukan dengan cara mengkondisikan pikiran pada suatu objek yang diambil. Adapun dalam puja bakti meditasi dilakukan sebagai tambahan, beberapa bacaan yang digunakan secara berurutan adalah Namakara Gatha, Pubbabhaganamakara atau Vandana, Trisarana, Pancasila.

Puja bakti dipimpin oleh 1 orang dan diikuti beberapa orang dibelakang. Pemimpin duduk dengan posisi lutut bersikap añjali, dengan sikap tenang pemimpin mulai mengatur ritme napas tanpa melakukan gerakan apapun dan penuh penyerahan diri. Sebelum dilakukan, pemimpin akan membunyikan lonceng kemudian menyalakan dupa dan meletakkan ditempatnya. Kemudian memimpin penghormatan dan membaca paritta suci Namakara Gatha:

*Arahâṃ Sammā-Sambuddho Bhagavā,
Buddâṃ Bhagavantam abhivādemī, (namaskāra)
Shāvakkhāto Bhagavatā Dhammo,
Dhammâṃ namassāmi. (namaskāra)
Supatipanno Bhagavato sāvaka-sangho,
Sangham nāmami.*

Setelah selesai membaca Namakara Ghata, pemimpin membunyikan lonceng, kemudian diikuti oleh peserta melakukan penghormatan menundukkan kepala dengan khidmat. Dilanjutkan dengan membaca paritta suci Pubbabhaganamakara atau Vandana:

Pemimpin:

Handa mayan Buddhassa Bhagavato Pubbha-bhāgam Namaskāram karoma se.

Bersama-sama:

Nammo Tassa Bhagavato Arahato

Samma Sambudhassa

Dibaca sebanyak tiga kali, seperti sebelumnya, pemimpin membunyikan lonceng, kemudian bersama-sama melakukan penghormatan dengan menundukkan kepala. Dilanjutkan dengan membaca paritta suci Tirasana:

Pemimpin:

Handa mayam Ti-sarana-gamana-phātam bhānāma se.

Bersama-sama:

Buddam saranam gacchāmi.

Dhammāṃ saranam gacchāmi. Sangham saranam gacchāmi.

Dutiyampi Buddham saranam gacchāmi.

Dutiyampi Dhammāṃ saranam gacchāmi.

Dutiyān Sangham saranam gacchāmi.

Tatiyampi Buddham saranam gacchāmi.

Titanium Dammam saranam gacchāmi. Tiyampi Sangham saranam gacchāmi.

Sebelum membaca paritta suci yang ketiga yaitu Pancasila, dilakukan ritual seperti sebelumnya untuk berpindah ke bacaan paritta suci berikutnya:

Pemimpin:

Handa mayam Panca-sikkhā-pada-pātham bhanāma se.

Bersama-sama:

Pānātipāta veramanī sikkhā-padam samādiyāmi.

Adinnādānā veramanī sikkhā-padam samādiyāmi.

Kāmasu micchācārā veramanī sikkhā-padam samādiyāmi.

Musāvādā veramanī sikkhā-padam samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramanī sikkhā-padam samādiyāmi.

Setelah selesai membaca keseluruhan paritta suci, puja bakti ditutup oleh pemimpin dengan membunyikan lonceng dan memimpin penghormatan dengan menundukan kepala dengan penuh hormat. Kemudian dilanjut meditasi dengan durasi waktu yang telah ditentukan. Apabila meditasi telah selesai dilakukan pemimpin akan mengakhiri dengan membaca do'a:

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā, atau

*Sabbe sattā sadā hontu, averā sukha-jivino.*³

Media meditasi bervariasi, ada yang dengan wewangian, lilin, suara alam, atau bacaan. Tidak ada yang dapat memutuskan mana yang lebih nyaman, sesuai tingkat kenyamanan masing-masing. Inti meditasi adalah merasakan objek meditasi itu sendiri untuk mencari kekosongan yang didasari kesadaran. Begitu halnya dengan menggunakan bacaan. Bacaan digunakan sebagai titik fokus agar pikiran tidak kemana-mana.

Saat menggunakan bacaan meditator akan merasakan getaran diseluruh tubuh sebagai akibat pita suara yang mengeluarkan frekuensi yang sama dan berulang-ulang. Beberapa bacaan meditasi juga yang digunakan untuk metabolisme tubuh supaya normal dan tetap teratur dengan harapan saat metabolisme tubuh yang normal dapat menghindarkan dari penyakit, karena dengan bermeditasi meditator akan merasakan ketenangan, kedamaian, namun tidak sedikit yang lebih berkonsentrasi pada pembacaan dan tidak memikirkan yang lain.⁴

2. Amalan-amalan Sebelum Meditasi

³ Sangha Theravada Indonesia, 'PARITTA SUCI: Kumpulan Paritta dan Penggunaannya dalam Upacara-upacara', Jakarta: Yayasan Dhammadīpa Ārāma, Cetakan Pertama 1983, h. 19-33.

⁴ Wawancara dengan Ari Anggara, Semarang 4 Oktober 2021.

Dana atau sadaqah, yaitu pengajaran agar manusia tidak pelit untuk berbagi kepada sesama. Dana terbagi menjadi 2 (dua), dana materi dan dana non materi. Dana materi dapat berupa uang atau barang-barang yang dibutuhkan, misalnya seperti sembako atau obat-obatan. Sedangkan dana non materi dapat berupa doa, tenaga, dukungan, atau pujian yang dapat membantu secara moril bagi sesama.

Sebelum meditasi, umat Buddha diajarkan untuk rajin beramal dengan pengertian yang benar. Dengan memperdulikan orang-orang di sekitar terlebih dahulu selain membantu kebutuhan orang lain, seperti yayasan, orang sakit, atau saudara lintas agama yang membutuhkan.

Mengeluarkan dana atau sadaqah didasarkan pada kerelaan dan tanpa pamrih untuk diperlihatkan orang lain di ruang terbuka, misalnya tempat ibadah. Kerelaan mengeluarkan dana menjadi bekal untuk mempraktekkan sila, sehingga ketika melakukan meditasi atau sila yang ada hanya pikiran rasa syukur.

Diharapkan dengan mengeluarkan dana tersebut dapat membersihkan kotoran diri, sehingga dalam posisi duduk meditasi badan akan menemui inti dari meditasi yaitu, *sedulur papat limo pancer*. *Pancer* atau pusat yaitu kiblat dalam berkonsentrasi, *sedulur papat*, yaitu sesuatu yang dapat mempengaruhi meditasi.

Sedulur papat yang pertama, pikiran. Pikiran adalah sesuatu yang menguasai hidup manusia, untuk menangis, tidak menangis, akan bepergian ke suatu tempat atau tidak. Apapun itu yang mengakibatkan aktivitas manusia adalah berasal dari pikiran, segala hal di dunia adalah berasal dari pikiran.

Sedulur papat yang kedua, panca inderawi. Baik penglihatan, penciuman atau sesuatu yang diperoleh dari panca inderawi akan terkoneksi dengan pikiran dan hati. Kontak dengan panca indra dapat menyebabkan pikiran dan hati menjadi kotor. Karena sesuatu yang berasal dari inderawi dapat merusak konsentrasi saat melakukan meditasi. Misalnya konsentrasi yang hilang dengan melamun saat mencium bau dupa karena membayangkan kehadiran sosok Dewa.

Sedulur papat yang ketiga, ingatan. Dari objek ke inderawi, mata, hidung telinga, lidah dan kulit akan menghasilkan kontak yang menyebabkan manusia terpantik pada ingatan pada suatu hal. Ingatan yang muncul tentang segala sesuatu atas ingatan akan membawa pergulatan pikiran apabila meditator merespon ingatan tersebut.

Misalnya saat mendengar suara, pikiran akan mengingat segala sesuatu yang berhubungan dengan suara tersebut. Saat mendengar suara yang berasal dari barang

milik orang lain, pikiran akan mengingat suatu hal yang berkenaan dengan pemilik barang tersebut. Dengan demikian seseorang juga akan mengingat perilaku pemilik barang, yang menyebabkan perasaan jengkel sehingga pikiran dan hati menjadi kotor.

Sedulur papat yang keempat, perasaan. Pada hakikatnya perasaan manusia memiliki dua bentuk yaitu yang bersifat negatif dan positif. *Sedulur papat* akan menciptakan perasaan marah, kecewa atau juga perasaan yang menyenangkan. Misalnya ketika meditator mencium bau-bauan wangi dari seseorang. Bau-bauan wangi berasal dari indera penciuman tersebut akan memantik pikiran untuk mengingat suatu hal dari bau-bauan wangi tersebut hingga memenuhi perasaan.

Apabila perasaan tersebut tidak dapat di kontrol pikiran akan menjadi negatif pada saat melakukan meditasi keluar masuknya napas, sehingga terjadi pergolakan dalam pikiran. Pergolakan pikiran tersebut dalam Buddhis disebut monyet pikiran atau setan yang berada di pikiran. Biasanya hal tersebut akan termanifestasi pada sesuatu yang tidak beraturan, misal gelas kopi yang keruh, sungai yang banjir dan dipenuhi sampah, ikan yang kebingungan, dan bunga-bunga sebagai penggambaran batin manusia.

3. Tujuan Meditasi

a. Mengontrol Hawa Nafsu

Salah satu yang menjadi penting dari meditasi adalah untuk mengontrol nafsu birahi manusia. Terutama bagi manusia yang masih berada di usia 20 tahunan, nafsu untuk disayang, dimanja atau hal-hal yang dilarang agama. Hal-hal tersebut biasanya berasal dari suara, sentuhan atau perbincangan yang dilakukan oleh 2 orang antara laki-laki dan perempuan yang dapat memunculkan sahawat.

Untuk itu salah satu tujuan dari meditasi adalah salah satu cara untuk mengontrol sahawat tersebut. Kekuatan dan ketahanan diri untuk menguasai sahawat dilakukan melalui latihan setiap hari hingga seseorang dapat kembali dan menemui dirinya. Latihan tersebut dilakukan melalui meditasi yang konsisten dan dilakukan dengan benar.

Tidak seperti ibadah lain yang terikat pada peraturan agama, meditasi dapat dilakukan kapanpun, dimanapun dan dalam bentuk apapun, asal meditator tersebut dapat memusatkan pikiran pada saat meditasi. Yang terpenting dari meditasi ini adalah implementasi dalam kehidupan sehari-hari terutama saat berhubungan dengan manusia lainnya.

Dengan demikian seseorang dapat memperoleh makna dan mencapai *mangestu* yaitu terhindar dari sahwat atau hal-hal yang bersifat keduniawian dan terhindar dari berbicara yang buruk dan tidak penting. Untuk itu biasanya meditator yang telah mencapai titik ini tidak ingin dianggap sebagai orang yang baik dan taat agama, karena persoalan ibadah adalah urusan dengan Sang Pencipta.

Meditasi menjadi salah satu cara untuk memperkuat iman kepada Sang Pencipta, terutama bagi seorang samanera yang meninggalkan hal-hal keduniawian untuk menjalankan kehidupan suci.

b. Menjaga Hubungan Baik dengan Sang Pencipta dan Manusia

Banyak pembahasan mengenai agama yang dilakukan diberbagai tempat dalam obrolan sehari-hari, bahkan di media sosial, termasuk soal meditasi. Padahal hakikatnya agama adalah untuk diri sendiri. Selain menaati syariat agama yang ketat, manusia juga perlu untuk mengimplementasikan ibadah yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam bersosialisasi dengan manusia lainnya. Jika manusia hanya mengacu pada syariat agama, dikhawatirkan manusia justru akan mabuk agama.

Saat bersosialisasi atau berhubungan dengan manusia, kita seharusnya melepas baju keagamaan kita, misalnya saat menolong orang yang kecelakaan, atau yang sedang dalam kesulitan, kita tidak akan menanyakan apa agamanya untuk memberikan pertolongan. Kita akan langsung memberikan pertolongan yang bisa diberikan. Atau misalnya saat gotong royong membuat jembatan, kita tidak mungkin menolak kerjasama dengan orang lain hanya karena seseorang tersebut beragama Kristen. Jangan sampai terlalu mempersoalkan agama, kita lupa untuk membangun negara.

Hal tersebut menjadi manfaat yang diharapkan dari meditasi terhadap kehidupan manusia. Karena pada dasarnya saat melakukan meditasi manusia sedang melakukan hubungan dengan Sang Pencipta dan makhluknya, atau dalam Islam disebut *habluminallah* dan *habluminannas*.

4. Manfaat Meditasi

Etiket, etika, moral menjadi landasan persaudaraan dan kesrawungan dengan sesama manusia yang tentunya sudah diajarkan di berbagai agama. Dalam agama Kristen tercantum dalam 10 perintah Allah (*ten commandments*). Serupa perintah

dalam agama Islam '*ammar ma'ruf nahi mungkar*' yaitu mengajak dalam kebenaran dan meninggalkan yang dilarang agama.

Dalam agama Buddha sendiri sudah diajarkan dalam *Pancasila* atau nilai-nilai kemoralan, yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berbohong dan tidak menghilangkan kesadaran dengan mabuk-mabukan.

Hal-hal tersebut menjadi dasar utama untuk melakukan meditasi. Ketika meditasi dilakukan diruang sakral seperti masjid, vihara, gereja pada hakikatnya adalah untuk menata batin manusia. Kemudian ketika berada di ruang profan, meditator akan bertemu dengan banyak manfaat dari meditasi yang dilakukan.

Dengan melakukan meditasi seseorang juga dapat menjaga hati masing-masing saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga menjadi amalan dalam menjalankan profesi atau kegiatan sehari-hari, guru yang baik, pedagang yang baik, pejabat yang baik.

Pada dasarnya fungsi agama melalui meditasi yaitu *menepke pikir* atau mengendapkan pikiran untuk diri sendiri. Dengan kata lain tugas pertama dan utama agama adalah mengheningkan cipta, rasa dan karsa serta mengingat Sang Pencipta. Selain itu juga tidak menghakimi pada keputusan Sang Pencipta sebagai salah satu menghindari dosa.

Dosa atau *kilesa* adalah kotoran batin. Kotoran batin tersebut menyebabkan ketika setelah melaksanakan meditasi tidak dapat mengurangi dan mengatasi urusan duniawi. Jika kotoran batin tersebut memenuhi ingatan atau nostalgia salah satu kemungkinan yang akan terjadi adalah seseorang hanya akan berhayal dan tidak konsisten dengan apa yang diaucapkan atau lakukan.

Jika kotoran batin itu terikat pada perasaan segala pengambilan keputusan hanya akan mempertimbangkan perasaan. Sehingga meditasi menjadi penting dilakukan untuk mempertimbangkan keputusan yang akan diambil khususnya oleh seorang pemimpin dengan cara meditasi yang sesuai dengan religi dan kualitas masing-masing.

Di zaman dahulu, meditasi diibaratkan manusia yang bertanya untuk meminta petunjuk pada wali atau orang yang dianggap memiliki ilmu agama lebih, sehingga pikiran menjadi tenang. Meditasi menjadi sarana mendapatkan pikiran tenang untuk mengambil suatu keputusan.

Manusia percaya adanya *inter independen law* atau sebab musabab yang bergantung. Untuk itu, meditator akan mempertimbangkan setiap keputusan yang

diambil, karena pasti ada runtutan panjang sebab musabab terjadinya suatu keadaan yang sedang berlangsung sebagai akibat dari sebuah pengambilan keputusan.

Meditasi yang berhasil, pikiran akan menjadi hening dan mencapai *manunggal*. *Sedulur papat limo pancer* akan *nyawiji* atau bersatu dengan diri sang meditator. Nafsu akan terkontrol, dan perasaan yang tercipta adalah diam, senang dan tenang. Pikiran akan *menep* atau mengendap.

Seperti halnya dalam penggambaran gelas kopi yang keruh, akan dapat dilihat dengan jernih tingkatan endapan dalam gelas tersebut. Dari bagian yang gelap dan keruh hingga hanya terlihat air putih dibagian atas. Penggambaran sungai yang penuh dengan sampah akan memisah masing-masing, sehingga meditator yang telah mencapai pikiran tenang dapat memilih barang menyenangkan yang akan diambil.

Hal tersebut serupa ketika meditator akan mengambil keputusan atas persoalan yang dihadapi. Pikiran yang tenang sebagai hasil meditasi akan mempertimbangkan sebab musabab atas keputusan yang diambil. Kotemplasi dengan pikiran dapat berlangsung karena pengambilan keputusan dalam keadaan pikiran jernih. Tidak terpanik lagi oleh ingatan, perasaan suka atau tidak arena pada dasarnya secara psikologis manusia dipenuhi oleh perasaan.

Salah satunya perasaan jengkel pada seseorang. Seseorang akan cenderung memberikan perlakuan yang tidak baik dan berbeda dengan perlakuan terhadap orang lain. Misalnya saat akan memberikan dana atau sadaqah, jumlah nominal yang diberikan berbeda dengan orang lain yang juga diberikan dana. Hal tersebut didasari perasaan atas perilaku penerima sadaqah. Padahal dana atau sadaqah pada hakikatnya tidak ada ukurannya, bahkan berdasarkan si penerima dana.

Atau pada contoh lain, perlakuan yang berbeda karena terpicat oleh inderawi seseorang. Sehingga keputusan yang diambil tidak berdasarkan pikiran yang hening, tetapi oleh ikatan perasaan emosional yang terpicat atas inderawi seseorang. Mata yang terpicat karena kecantikan, hidung yang terpicat oleh bau-bauan wangi, atau perlakuan seseorang tersebut, sehingga kita lupa membedakan baik dan buruk dari seseorang tersebut, karena perasaan tertarik yang telah mengikat.⁵

⁵ Wawancara dengan Samanera Santhipalo Wahyudi, Semarang, 25 April 2021.

BAB IV
MEDITASI SEBAGAI MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL BAGI
JEMAAT VIHARA BUDDHA DIPA

A. Konflik Intrapersonal Perspektif Jemaat Vihara Buddha Dipa

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan atau mengganggu. Setiap orang pasti pernah menghadapi situasi-situasi tersebut, misalnya perasaan amarah, benci, iri, dengki terhadap sesama, yang bahkan bisa disebabkan dari hal-hal sepele.

Perasaan atau kondisi tersebut adalah hal alami yang ada di kehidupan manusia yang harus diterima. Sebagai bentuk penerimaan, seseorang harus mengatasi hal tersebut agar tidak masuk ke dalam diri. Karena pada dasarnya situasi-situasi tersebut merupakan faktor luar yang mencoba masuk kedalam pemikiran seseorang, tinggal seseorang tersebut terpancing atau tidak. Maka perlu ada manajemen atas pemikiran diri sendiri untuk berkesadaran bahwa situasi tersebut hanya sementara dan tidak perlu diambil berat.

Misalnya ada seseorang yang menyebabkan perasaan jengkel kita cukup diam untuk mengendalikan diri agar tidak terpancing emosi. Pengendalian diri tersebut dapat dilakukan dengan melakukan latihan setiap hari yang salah satunya dapat dilakukan dengan bermeditasi.

Kondisi atau situasi yang menyebabkan perasaan marah, jengkel atau perasaan yang tidak mengenakan tentu dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat terjadi apabila seseorang gagal mengelola pemikiran untuk menguasai situasi tersebut. Manajemen konflik diri yang tidak berhasil akan membuat seseorang terus menerus memikirkan berlarut-larut kejadian yang telah berlalu yang pasti akan mengganggu aktivitas atau pekerjaan yang sedang dilakukan.

Misalnya kejadian tersebut sudah berlangsung beberapa hari lalu, tapi kita masih memikirkan hal tersebut hingga menjadi pikiran, sehingga perasaan amarah terus ada. Kondisi tersebut membutuhkan *mindset* dalam diri sendiri bahwa '*yang sudah terjadi biarlah berlalu, cukup terjadi saat itu saja*' dan memberikan kepercayaan pada diri bahwa '*kita akan berinteraksi dengan orang yang berbeda dengan suasana yang berbeda, kita harus menyesuaikan*'.

Begitupun saat berlangsung meditasi akan terdapat gangguan yang berasal dari perasaan marah, baik gangguan dari dalam maupun dari luar. Gangguan dari dalam misalnya perasaan yang diakibatkan dari emosi yang tidak stabil seperti perasaan marah, kesal, atau jengkel. Jadi pada dasarnya perasaan marah, kesal, atau jengkel tersebut tidak

mengganggu, namun sebuah gangguan saat bermeditasi. Namun perasaan-perasaan tersebut tidak akan mengganggu dalam pelaksanaan meditasi, apabila meditasi dilakukan di waktu yang tepat.

Gangguan dari luar bisa disebabkan dari tempat, atau lingkungan saat melakukan meditasi. Gangguan dari luar menjadi resiko yang akan mempengaruhi meditasi, namun tidak terlalu akan mengganggu apabila meditator dapat menguasai diri. Dengan berakhirnya meditasi, praktikan meditasi akan memperoleh manfaat dari meditasi itu sendiri, yaitu meditator dapat memahami sebuah masalah dan penyelesaian masalah tersebut.

B. Pengaruh Meditasi Terhadap Manajemen Konflik Intrapersonal.

Tujuan bermeditasi adalah untuk menghilangkan perasaan marah, jengkel atau perasaan-perasaan yang mengganggu atau tidak menyenangkan. Ketika melakukan meditasi pikiran dapat menguasai amarah sehingga meditator dapat berpikir jernih untuk menyelesaikan masalah dari yang dirasakan.

Meditasi dapat menjadi salah satu manajemen konflik diri, dengan memahami praktik dan cara melakukan meditasi yang benar. Fokus terhadap apa yang sedang terjadi saat ini, *'karena disini saat ini aku merasakan...'*. Untuk mencapai manajemen konflik diri dalam meditasi, praktikan meditasi harus menghilangkan pikiran-pikiran tentang kejadian yang sudah berlalu dan kejadian dimasa mendatang. Pemikiran-pemikiran tersebut harus dihilangkan karena hidup manusia adalah sekarang, bukan yang sudah berlalu atau yang akan datang.

Meditasi tersebut dilakukan dengan pengendalian pemikiran dan mengatur ritme keluar masuknya napas. Dengan bermeditasi secara teratur dan latihan sedikit demi sedikit untuk semakin lebih baik akan dapat membantu seseorang untuk meredam perasaan atas situasi yang tidak menyenangkan dan mengganggu. Meditator tidak akan mudah terpancing amarah. Hal tersebut karena meditator telah terbiasa mengendalikan pikiran.

Berdasarkan bentuk-bentuk konflik intrapersonal, meditasi memberikan pengaruh pada pengambilan keputusan ketika berada pada situasi yang memberikan beberapa pilihan seperti yang telah disebutkan dalam bab sebelumnya, seperti:

1. Positif-positif

Setiap orang pasti pernah bahkan sering dihadapkan pada sebuah pilihan dalam waktu yang bersamaan dan mengharuskan seseorang untuk memilih salah satu pilihan tersebut. Bahkan ketika kedua pilihan tersebut sama-sama positif.

Maka apa yang penting dan harus dikerjakan saat itu juga. Apabila pilihan A adalah penting dan harus dikerjakan saat itu maka pilihan A adalah yang dipilih dan dikerjakan, artinya memprioritaskan dari pilihan yang penting namun tidak harus dikerjakan terlebih dahulu sebagai pilihan yang kedua.

Misalnya ada masalah yang membutuhkan solusi atau tindakan untuk memilih, sebaiknya tidak terburu-buru untuk memilih dan berdiam diri untuk mencari sebuah solusi. Dalam mengambil keputusan tersebut dilakukan meditasi untuk menenangkan pikiran. Sehingga setelah meditasi memudahkan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat.

Meditasi sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan atas pilihan tersebut. Dengan melakukan meditasi, dapat membantu seseorang dalam mempertimbangkan keputusan yang akan diambil. Meditator akan lebih tenang sehingga dapat membantu mengendalikan pikiran untuk mengambil keputusan atas suatu pilihan.

Pilihan yang diambil bukanlah hasil keputusan yang terburu-buru dan berdasarkan keputusan yang tepat. Meditator akan lebih tenang untuk mempertimbangkan suatu pilihan, apakah jika memilih suatu pilihan hal tersebut dapat dikerjakan dan pilihan mana yang harus di prioritaskan untuk dikerjakan.

2. Negatif-negatif

Berada di situasi yang mengharuskan memilih kemungkinan yang negatif pasti ada meskipun jarang. Dalam pengambilan keputusan pilihan tersebut seseorang harus terbuka terhadap pikiran dan perasaan atas pilihan yang akan diambil berdasarkan apa yang sebenar-benarnya terjadi.

Dalam menghadapi pilihan yang sama-sama negatif, seseorang harus fokus terhadap diri, apakah situasi yang sama-sama negatif tersebut berhubungan dengan kita atau tidak. Karena yang terpenting adalah fokus menyelesaikan kewajiban dan apa yang menjadi tujuan kita.

Meditasi mengajarkan untuk fokus terhadap perbaikan diri untuk menghindari kemungkinan negatif yang merugikan. Sehingga meditator dapat mengembangkan kemungkinan negatif menjadi hal yang positif, dengan catatan bahwa apa yang menjadi kewajiban telah diselesaikan.

Meditasi sebagai pelatihan ketenangan seseorang sangat membantu dalam pengambilan keputusan. Meditasi melatih pemikiran, dan pengendalian diri untuk membuat seseorang tidak selalu terburu-buru dalam pengambilan keputusan dan terkejar-kejar dengan suatu hal.

Dengan ketenangan, seseorang dapat melakukan apa yang seharusnya dilakukan berdasarkan pertimbangan hal tersebut baik untuk dilakukan. Meditator juga dapat memilah hal mana yang memiliki kemungkinan membawa pengaruh negatif yang lebih sedikit ketimbang pilihan lainnya.

3. Positif-negatif

Pada hakikatnya seseorang harus lebih bertindak yang positif dan memilih suatu pilihan yang positif dibanding kemungkinan yang negatif. Namun pada kenyataannya, manusia tergoda pada realita bahwa terkadang sesuatu yang positif membosankan dan menjenuhkan, sedangkan hal yang negatif menggiurkan dan membuat senang.

Hal tersebut seringkali terjadi pada generasi muda yang terpancing dengan hawa nafsu. Anak muda cenderung kurang bisa membedakan mana yang baik yang harus dilakukan dan mana yang buruk dan harus ditinggalkan. Atau mereka justru tahu bahwa hal tersebut buruk, namun mungkin karena lelah atau jenuh mereka ingin memiliki kebebasan pada hal-hal yang negatif.

Meditasi memberikan pengaruh bahkan sangat mempengaruhi suatu pengambilan keputusan atas pilihan yang kontradiktif, karena meditasi dapat memberikan ketenangan saat berpikir. Sehingga saat seseorang mengalami masalah seseorang dapat memilih mana yang benar dan yang salah, mana yang positif dan mana yang negatif. Karena ketika pikiran kacau (tidak karuan) pengambilan keputusan akan asal-asalan.

Dengan meditasi, seseorang akan lebih memikirkan dampak kedepan atas keputusan yang diambil. Dampak apa yang akan diperoleh ketika mengambil suatu pilihan dan mempertimbangkan akibat atas suatu aktivitas yang dilakukan sekarang untuk di masa yang akan datang.

Dapat dianalogikan seperti satu gelas air jernih dan satu gelas air kotor. Gelas yang berisi air jernih akan memudahkan kita lebih jelas melihat kedalamnya, sebaliknya gelas yang berisi air yang keruh atau kotor akan menyulitkan kita melihat kedalamnya.

Hal tersebut seperti halnya ketika kita akan melihat kedalam diri kita. Dalam kehidupan seseorang memerlukan air jernih tersebut. Air yang jernih dapat diciptakan

dari ketenangan pikiran. Ketika pikiran tenang, seseorang akan lebih jelas melihat apa titik permasalahan yang sedang dihadapi.

Adapun bentuk-bentuk manajemen konflik intrapersonal yang dapat dilakukan adalah:

1. Menggunakan Bantuan Orang Lain

Seseorang pasti pernah bahkan seringkali melibatkan orang lain untuk membantu dalam pengelolaan diri untuk meredakan perasaan atau situasi-situasi yang mengganggu. Apakah hanya sebagai pelampiasan perasaan amarah, atau untuk menarik orang lain dalam pengambilan keputusan atas suatu pilihan.

Keterlibatan tersebut biasanya dalam bentuk pendapat atau saran. Pendapat atau saran dibutuhkan untuk memperoleh pertimbangan atas kemungkinan sebab akibat dari aktivitas yang dilakukan. Sehingga seseorang dapat memperoleh kemungkinan mana yang akan lebih menguntungkan dan sedikit meninggalkan kerugian.

Dalam melibatkan orang lain, seseorang biasanya akan melihat pokok permasalahan terlebih dahulu. Apabila permasalahan tersebut bersangkutan dengan orang lain, saran atau pendapat dibutuhkan untuk melakukan pembicaraan dengan orang lain, apa yang sebaiknya dibicarakan dan dilakukan untuk menyelesaikan suatu konflik. Namun jika permasalahan tersebut bersifat pribadi akan di selesaikan sendiri.

2. Mengubah Arus

Seseorang terkadang harus melakukan perubahan rencana apabila dalam situasi yang sama-sama benar, dan pilihan-pilihan atas perubahan rencana tersebut dapat dikerjakan. Dengan meditasi seseorang dapat memperoleh ketenangan untuk menentukan apa yang terbaik atas perubahan rencana tersebut, baik untuk diri sendiri dan untuk orang lain, namun pertimbangan tersebut dengan catatan bahwa ada pertanyaan pada diri sendiri apakah kita mampu melakukan atau tidak. Jika tidak dan kemungkinan pertama dapat kita laksanakan maka lebih baik tidak melakukan perubahan rencana tersebut.

Melakukan perubahan rencana artinya mengubah pemikiran. Misalnya keputusan untuk bekerja atau tidak sebagai perubahan rencana. Karena mahasiswa dituntut untuk fokus kuliah sementara juga ada pilihan untuk bekerja. Sehingga disaat yang bersamaan diharuskan memilih antara bekerja atau kuliah terlebih dahulu. Ada suatu ketika menganggap kuliah dapat di nomor dua kan dan memilih bekerja. Padahal niat diawal kuliah namun pada akhirnya berkerja.

3. Mendorong Persaingan

Untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, terkadang seseorang perlu meningkatkan kualitas diri untuk melakukan kompetisi dengan orang lain. Namun yang terpenting adalah melakukan evaluasi diri, apakah porsi diri mampu untuk menjadi lebih dan melakukan kompetisi dengan orang lain.

Jika tidak atau belum ada kapasitas diri, kita harus melatih diri pelan-pelan meskipun sedikit demi sedikit, dengan tetap belajar untuk meningkatkan kualitas diri. Mengetahui batas kemampuan diri sehingga tidak terlalu memaksakan diri untuk lebih dari orang lain.

Sementara jika dirasa mampu, terus latih kapasitas diri untuk setidaknya sebagai pengembangan diri. Meski demikian yang terbaik adalah fokus pada apa yang sedang dikerjakan tidak bagaimana orang lain menyelesaikan pekerjaannya dan tidak berpikir untuk melakukan kompetisi, *'Saya bekerja sebagaimana yang bisa saya lakukan'*.¹

C. Dampak Positif Meditasi Terhadap Manajemen Konflik Intrapersonal

1. Perubahan Psikologis

Dalam dunia kesehatan, meditasi dapat menjadi salah satu jalan penyembuhan melalui rohani. Biasanya meditasi digunakan oleh seorang psikolog sebagai terapi kejiwaan pasiennya. Meditasi juga dapat dijadikan obat untuk menetralkan racun dan berbagai pengobatan penyakit lainnya oleh pelaku meditasi yang mempelajari dan mempraktekkan meditasi dengan benar. Karena pada dasarnya hasil meditasi masing-masing individu berbeda-beda dan tidak dapat diceritakan secara mendetail sehingga menjadi suatu pengetahuan bagi orang banyak.

Meditasi adalah awal pembelajaran mencari ketenangan hati dan pikiran, sehingga setiap hal diluar ketenangan yang diperoleh adalah bonus. Untuk mendapatkan ketenangan tersebut laku meditasi harus dilakukan dengan kesungguhan, keikhlasan, dan ketenangan. Meditasi sebagai bagian dari laku spiritual tidak dapat disamakan pada semua pelaku meditasi atas apa yang harus dilakukan. Spiritualitas akan muncul pada masing-masing individu itu sendiri.

Meditator yang baru beberapa tahun bisa jadi memperoleh kecerdasan logika dan spiritualitas daripada seseorang yang sudah melakukan praktek meditasi selama bertahun-tahun. Spiritualitas tidak ditentukan dari seberapa lama meditasi dilakukan,

¹ Wawancara dengan Tri Kartika Budi & Budhi Bawono, Semarang, 24 & 28 Juli 2021.

melainkan sejauh mana memahami intisari meditasi. Itulah karena spritualitas merupakan daya pikir, daya logika yang akan tumbuh lebih cepat ketimbang ilmu pengetahuan lainnya.

Seseorang yang secara terus bermeditasi dan memiliki pemahaman meditasi akan berbeda dengan seseorang yang hanya memiliki pengetahuan umum. Pelaku meditasi akan memiliki pertimbangan yang luar biasa saat mengambil keputusan agar keputusan yang diambil tidak merugikan orang lain. Pelaku meditasi akan memiliki tutur bahasa, cara berbicara, memberikan ucapan balik yang baik dan mempertimbangkan setiap ucapan dengan kejernihan pikiran.

Dengan bermeditasi pelaku meditasi akan menemukan guru sejati dalam dirinya sendiri yang melahirkan keberaturan hidup. Pelaku meditasi akan memiliki hidup yang lebih teratur dan terarah. Mengetahui perbuatan dimasa lalu dan koreksi kedepan harus seperti apa dan bagaimana untuk lebih berhati-hati dan berkelanjutan. Hal tersebut tidak lain karena ketenangan psikologis yang didapatkan dari bermeditasi, sehingga pelaku meditasi juga lebih mudah menentukan penyelesaian setiap persoalan yang dihadapi.

2. Perubahan Perilaku

Meditasi merupakan laku yang lebih. Meditasi artinya melakukan konsentrasi terhadap suatu objek, seperti mendengarkan suara detakan jantung, jam, burung atau suara angin. Dari meditasi tersebut, kita dapat merasakan apa yang ada di alam semesta. Kita secara sadar berada didalamnya. Ketika kita menerima dengan kesungguhan hati dan keikhlasan, kita akan melihat kita bukan siapa-siapa Manusia sama dengan makhluk lainnya, sehingga kita akan berpikir saat akan melakukan sesuatu diluar kodrat sebagai manusia.

Meditasi juga dapat membersihkan hati. Diibaratkan saat akan beribadah, manusia tidak hanya membersihkan jamani dari najis dan kotoran, melainkan juga rohani dari penyakit hati seperti iri dan dengki. Sama halnya seperti meditasi, meditasi merupakan interpretasi dari laku spiritual seseorang, dimana seseorang memerlukan ketenangan batin. Bukan untuk ditunjukkan kepada sesama makhluk. Meditasi yang berhasil seseorang akan memperoleh hati yang bersih, pikiran yang jernih, sehingga akan mengenyampingkan tujuan awal bermeditasi.

Saat pelaku meditasi telah memperoleh keheningan bermeditasi, pelaku meditasi akan memperoleh suara batin untuk melakukan sesuatu. Pelaku meditasi yang

melakukan meditasi yang secara terus menerus, akan mendengar jelas dan mendetail suara batin tersebut. Saat melakukan pencarian suara, pelaku meditasi akan memperoleh beberapa frekuensi atau pilihan, dari pilihan tersebut pelaku meditasi akan memilih mana yang benar-benar berasal dari suara batin tersebut. Untuk itu kenapa seorang pelaku meditasi akan lebih banyak diam dan membuktikan dari peristiwa dalam suara batin tersebut.

Meditasi dapat diartikan diam, menepi dan mencari keheningan sampai menemukan jawaban atas pertanyaan yang dicari. Pelaku meditasi akan memperoleh laku hidup yang teratur dengan sendirinya, seperti ada yang mengatur bahkan sesuatu yang dianggap tidak masuk akal dan kebetulan. Pelaku meditasi percaya bahwa segala sesuatu tidak ada yang kebetulan melainkan sudah direncanakan dan tertulis di DNA manusia. Misalnya ketika beberapa orang memiliki satu frekuensi yang sama, suatu saat akan dipertemukan dalam suatu keadaan.

Dengan meditasi, pelaku meditasi lebih mudah untuk menyelesaikan masalah, karena dengan ketenangan dan keheningan meditator dapat menemukan penyelesaian dari suatu masalah. Pelaku meditasi akan memiliki banyak versi penyelesaian masalah masing-masing, yang sesuai dengan objek yang dipakai. Misalnya saat menggunakan objek pernapasan, pelaku meditasi secara perilaku akan lebih muda berkonsentrasi untuk mengerjakan suatu pekerjaan.

3. Sikap Terhadap Orang Lain

Meditasi merupakan tahapan untuk menenangkan diri. Meditasi diibaratkan seseorang mempunyai gelas yang terisi dengan kotoran-kotoran. Gelas berisi kotoran tersebut diumpamakan adalah otak manusia. Saat otak manusia digunakan untuk terus berpikir, adalah seperti gelas yang terus diaduk sehingga tidak terlihat kejernihan air di gelas tersebut. Untuk mencari kejernihan dalam gelas, gelas dидiamkan sehingga kotoran dalam gelas turun dan mengendap.

Seperti halnya manusia yang melakukan meditasi, pikiran dan perasaan akan memperoleh ketenangan dan kejernihan. Ketika memikirkan sesuatu, keputusan yang diambil, kegiatan yang akan dilakukan didasari dengan kejernihan hati dan pikiran. Sehingga sebagai hasil akhir, apa yang dilakukan tidak akan merugikan diri sendiri dan orang lain.

Seringkali sebagai akibat berinteraksi satu sama lain, meditator dibuat sakit hati oleh seseorang. Meditasi akan membuat seseorang belajar semakin mengendalikan diri. Dengan bermeditasi, meditator dapat menyadari tingkat spiritualitas masing-masing, sehingga meditator dapat mengetahui apa yang boleh dan tidak boleh dikerjakan serta dapat memahami tujuan hidup itu sendiri bagi meditator.

Ketika meditator telah mampu menata hati dan pikiran, meditator lebih mudah menentukan tindakan apa yang tidak merugikan orang lain. Meditasi akan membawa perubahan perilaku yang lebih baik, sehingga orang lain senang berinteraksi dengan pelaku meditasi. Tidak menimbulkan ketakutan untuk berinteraksi dengan meditator, karena mediator akan mendasari perilaku sehari-hari dengan spiritualitas sehingga tidak menyimpang dan menyakiti orang lain.

Dengan bermeditasi logika akan terus berjalan. Dengan demikian meditator akan menemukan jawaban atas pertanyaan diri sendiri. Kecerdasan spiritual dan logika meditator akan berkembang dengan berimbang, meditator akan lebih mudah mencari, mengerti, ngerteni, pengerten tentang suatu hal. Ketika mengerti tentang suatu hal dia akan ngerteni karena mengerti tentang suatu hal, sehingga meditator juga akan pengerten yang terjadi atas suatu hal tersebut. Demikian pula meditator akan lebih mudah mengerti dan memahami orang lain, dan mengenyampingkan ego sendiri.

Dari meditasi yang telah dilakukan, kita juga dapat mengetahui reaksi seseorang ketika mendengar suara yang tidak menyenangkan. Reaksi seseorang akan terlihat dari raut wajahnya. Ekspresi wajah akan mencerminkan dalam hati, orang-orang yang melakukan kebajikan akan memiliki wajah yang berseri-seri, banyak senyum, bergembira, dan aura wajah yang menyenangkan, begitupun sebaliknya.

Misalnya saat berpapasan dengan orang, pasti akan berbeda-beda ada yang menyenangkan dan tidak. Meditasi akan membuat sensor dalam tubuh on / aktif sehingga energi positif akan terpancar dan tidak akan membohongi. Hal tersebut adalah kemurnian, ketika kemurnian berbicara tidak akan ada sekat saat menghadapi perbedaan. Manusia akan saling berbeda, termasuk pengetahuan yang dimiliki. Tidak ada sekat meskipun masing-masing memakai pakaian identitas. Tidak ada paksaan dalam berinteraksi satu sama lain.

Kedewasaan batin yang muncul akan memberikan kedamaian pada kehidupan. Tidak ada curiga, dendam, permusuhan, yang hanya kelembutan. Semua saudara dalam

alam semesta yang diikat dalam satu kesatuan persaudaraan, seperti unsur kehidupan manusia, nafas. Udara yang dihirup saat bernafas adalah kesatuan.²

² Wawancara dengan Ari Anggara, Semarang, 4 Oktober 2021.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa merupakan aktivitas spiritual untuk melatih mawas diri dan kesadaran. Meditasi meningkatkan konsentrasi dan ketenangan berpikir, sehingga praktikan meditasi dapat mengetahui dan memiliki kesadaran penuh atas apa yang sedang dikerjakan. Dengan bermeditasi, meditator dapat melatih kesabaran dalam mengerjakan suatu hal, dengan demikian apa yang sedang dikerjakan lebih terstruktur.

Di Vihara Buddha Dipa tidak memiliki ketentuan khusus dalam bermeditasi, baik waktu maupun tempat. Meditasi dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun bahkan dalam aktivitas sehari-hari, asal kondisi lingkungan yang digunakan terhindar dari hal-hal yang mengganggu dan dilakukan ditempat yang nyaman dan bersih, dan lebih baik lagi tempat yang diperindah. Begitupun dengan waktu melakukan meditasi. Tidak waktu khusus untuk melakukan meditasi, namun biasanya jemaat memilih waktu-waktu yang dapat memberikan ketenangan seperti saat sore atau malam hari dengan durasi waktu sesuai dengan kebutuhan masing-masing, biasanya 10-15 menit.

2. Meditasi memiliki makna yang penting bagi kehidupan manusia. Bermeditasi dapat membantu meditator menguasai dan mengendalikan pikiran agar terhindar dari perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan dan mengganggu seperti perasaan, marah, iri, atau dengki. Dengan demikian praktikan meditasi lebih fokus terhadap apa yang terjadi saat ini dan apa yang sedang dikerjakan. Meditasi menghindarkan dari pemikiran-pemikiran yang sudah berlalu dan kecemasan terhadap hal-hal yang akan terjadi dimasa depan.

Meditasi memiliki manfaat sebagai salah manajemen konflik intrapersonal. Dengan melakukan meditasi, seseorang dapat melakukan pertimbangan yang matang atas suatu pilihan didasari ketenangan dan tidak terburu-buru. Meditasi membantu seseorang untuk mengelola pikiran untuk mengetahui mana yang baik dan buruk untuk dilakukan dan tidak dilakukan,

dan mengukur kompetensi diri apakah seseorang dapat mengerjakan suatu pekerjaan atau tidak.

B. Saran

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat banyak hambatan dan gangguan, sehingga penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Penelitian ini bukanlah hasil akhir. Hasil penelitian ini merupakan sebatas referensi maupun data untuk penelitian selanjutnya. Masih banyak kajian keilmuan yang dapat ditelaah lebih lanjut, khususnya kajian meditasi dalam kaitannya sebagai manajemen konflik intrapersonal.

Bagi umat Buddhis maupun non Buddhis, meditasi memiliki manfaat untuk manajemen konflik intrapersonal. Meditasi dapat membantu mengelola pikiran memperoleh ketenangan dalam mengerjakan suatu hal. Hal tersebut baik untuk dikembangkan dan implementasi dalam kehidupan sehari-hari. Perlu ada pelatihan khusus yang melatih meditasi sebagai manajemen konflik intrapersonal sehingga nilai praktis bermeditasi tersebut dapat diperoleh lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Diah Anastasia. 2016. *'Manajemen Konflik Intrapersonal dalam Bidang Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan'*. (Skripsi: Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya).
- Aisyah, Hanna dan Naan. *'Dzikir Sebagai Meditasi Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh'*. (Jurnal: UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Apsar, Putu Indah Budi. *'Meditation for A Better Life As A Potential Wellness Tourism in Bali'*. (Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan Vol. 3 No. 2).
- Bramantyo, Hastho. 2015. *'Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin'*. (Jurnal: Orientas Baru, Vol. 24 No. 1).
- Cahyono. Defiani Indra dan Yang Roswita. 2013. *'Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal Pada Wanita dalam Menghadapi Perselingkuhan Dari Suami'*. (Jurnal: Psikodimensia Vol. 12 No. 1).
- Chah, Ven Ajahn. 2006. *'Meditation (Samadhi Bhavana)'*. (Yogyakarta: Vidyasena Production).
- Dalimunthe, Syairal Fahmy. *'Manajemen Konflik dalam Organisasi'*. (Jurnal: Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan).
- Hafidz, Abdul. *'Konsep Dzikir dan Doa Prespektif Islam'*. (Jurnal Pendidikan & Keislaman: Islamic Akademika, Vol. 6 No. 6).
- Hijriyan, M. Arbiyanto. 2014. *'Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center Yogyakarta)'*. (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Nugrahani, Farida. 2014. *'Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia'*. (Jurnal: library.stiba.ac.id).
- Paramita, I. G. A. Dewi. 2010. *'Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan'*. (Surabaya: Paramita).
- Pryoaji, Kumbang Sigit. 2017. *'Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Atas Kelompok Meditasi Zen di Buddha Prabha Gendomanan*

Yogyakarta). (Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Rachmawati, Imami Nur. 2017. *'Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara'*. Jurnal: Keperawatan Indonesia, Volume 11 No. 1, Maret 2017, hal 35-40.

Romaidi, Bambang. 2019. *'Meditasi Buddha Theravada dalam Prespektif Mahasi Sayadaw'*. (Skripsi: Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Sangha Theravada Indonesia. Cetakan Pertama 1983. *'PARITTA SUCI: Kumpulan Paritta dan Penggunaannya dalam Upacara-upacara'*. (Jakarta: Yayasan Dhammadīpa Ārāma).

Sasonto, Chandra Monica, dkk. *'Perencanaan Panduan Meditasi Singkag Untuk Umat Buddha Theravada'*. (Jurnal: Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya).

Setiani, Desy Agus. 2009. *'Meditasi Buddhis Theravada (Studi Kasus di Vihara Tanah'*. (Skripsi: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang).

Ulfah, Siti Maria, dkk. 2019. *'Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha'*. (Al Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama Vol. 14 No. 2).

Wijoyo, Hadion, dkk. 2020. *'Penerapan Meditasi Buddhis dalam Dunia Modern: Kesehatan Mental'*. (Jurnal: Reseach Gate).

Wulandari. 2019. *'Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara STLAB Jinarakkita Bandar Lampung)'*. (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung).

Yuwono, Susatyo. 2010. *'Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologis'*. (Jurnal PSYCHO IDEA: Vol. 2 No. 2).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian

**PENGURUS VIHARA BUDDHA DIPA
DESA PAKINTELAN KEC. GUNUNG PATI
KOTA SEMARANG**

Alamat: Kelurahan Pakintelan RT 02 RW 01, Kec. Gunung Pati Kota Semarang

SURAT KETERANGAN

Nomor: 013 / SK-WBB / XI / 2021

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang:

nama: Defi Sayekti

NIM : 1704036020

jurusan : Studi Agama-agama

Benar-benar telah melakukan penelitian pada 25 April 2021 sampai dengan 4 Oktober 2021 di Vihara Buddha Dipa yang bertempat di Kelurahan Pakintelan RT 02 RW 01 Kec. Gunung Pati Kota Semarang guna penyusunan skripsi yang berjudul, '*Manajemen Konflik Intrapersonal Dalam Meditasi Pada Jemaat Vihara Buddha Dipa Gunung Pati*'.

Demikian surat keterangan ini saya buat, agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Semarang, 15 November 2021

Pengurus Vihara Buddha Dipa Desa Pakintelan

Kec. Gunung Pati Kota Semarang



Daryono

Lampiran 2. Draf Wawancara

Draf Wawancara

Nama Lengkap : Samanera Santhipalo Wahyudi

Pekerjaan : Pengasuh Vihara Buddha Dipa, Pakintelan, Gunung Pati

Alamat : Kelurahan Pakintelan RT 02 RW 01, Gunung Pati

Waktu Wawancara : Minggu, 25 April 2021

Target Data :

1. Pelaksanaan meditasi di Vihara Buddha Dipa
2. Amalan-amalan sebelum melakukan meditasi
3. Tujuan melakukan meditasi
4. Manfaat melakukan meditasi

Daftar Pertanyaan :

1. Bagaimana pelaksanaan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
2. Apa saja amalan-amalan sebelum melakukan meditasi?
3. Apa tujuan melakukan meditasi?
4. Apa manfaat dari melakukan meditasi?

Draf Wawancara

Nama Informan : Tri Kartika Budi

Pekerjaan : Pengajar Sekolah Ahad Pagi Vihara Buddha Dipa

Alamat : Jl. Candi Pawon SLT Raya II, RT 11 RW 01, Kel. Kalipancur, Kec.
Ngaliyan, Kota Semarang

Waktu Wawancara : Sabtu, 24 Juli 2021

Target Data :

1. Makna meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
2. Manfaat meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
3. Manfaat meditasi dalam mengatasi perasaan atau keadaan tidak menyenangkan atau mengganggu pada jemaat Vihara Buddha Dipa
4. Manfaat meditasi dalam mempertimbangkan keputusan atas suatu pilihan
5. Bentuk manajemen konflik intrapersonal pada jemaat Vihara Buddha Dipa

Daftar Pertanyaan :

1. Apakah saudara/i sering melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
2. Kapan dan pada saat kondisi apa melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
3. Apa pengaruh meditasi di Vihara terhadap hidup saudara/i?
4. Apakah saudara/i pernah/sering melakukan meditasi di luar Vihara Buddha Dipa?
5. Kapan dan dimana biasanya saudara/i melakukan meditasi tersebut?
6. Apa perbedaan yang dirasakan dengan melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
7. Apa makna meditasi bagi saudara/i?
8. Manfaat apa yang saudara/i dapatkan dari melakukan meditasi?
9. Apakah anda pernah/sering merasakan perasaan atau kondisi tidak menyenangkan atau mengganggu?
10. Apa yang biasanya menyebabkan perasaan atau kondisi tersebut?
11. Apa pengaruh perasaan atau kondisi tersebut pada hidup saudara/i?
12. Apa manfaat meditasi yang saudara/i lakukan dalam mengatasi perasaan atau kondisi tersebut?
13. Apakah saudara/i pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang sama-sama positif dalam waktu yang bersamaan?

14. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?
15. Apakah saudara/I pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang sama-sama negatif dalam waktu yang bersamaan?
16. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?
17. Apakah saudara/i pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang bertentangan (negatif – positif) waktu yang bersamaan?
18. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?
19. Apa yang dilakukan dalam mempertimbangkan pilihan tersebut?
20. Apakah saudara/i melibatkan orang lain untuk mendapat bantuan? Apa bentuknya?
21. Apakah saudara/i pernah mengubah rencana untuk mengatasi perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan dan mengganggu?
22. Apakah saudara pernah merasa terpacu untuk meningkatkan kualitas diri ketika mengalami perasaan atau kondisi tidak menyenangkan atau mengganggu saat berkompetisi dengan orang lain?

Draf Wawancara

Nama Informan : Budhi Bawono

Pekerjaan : Mahasiswa STIAB Smaratungga

Alamat : Ringin Telu, 11/01 No. 81, Kalipancur, Ngaliyan, Kota Semarang

Waktu Wawancara : Kamis, 28 Juli 2021

Target Data

1. Makna meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
2. Manfaat meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
3. Manfaat meditasi dalam mengatasi perasaan atau keadaan tidak menyenangkan atau mengganggu pada jemaat Vihara Buddha Dipa
4. Manfaat meditasi dalam mempertimbangkan keputusan atas suatu pilihan
5. Bentuk manajemen konflik intrapersonal pada jemaat Vihara Buddha Dipa

Daftar Pertanyaan :

1. Apakah saudara/i sering melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
2. Kapan dan pada saat kondisi apa melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
3. Apa pengaruh meditasi di Vihara terhadap hidup saudara/i?
4. Apakah saudara/i pernah/sering melakukan meditasi di luar Vihara Buddha Dipa?
5. Kapan dan dimana biasanya saudara/i melakukan meditasi tersebut?
6. Apa perbedaan yang dirasakan dengan melakukan meditasi di Vihara Buddha Dipa?
7. Apa makna meditasi bagi saudara/i?
8. Manfaat apa yang saudara/i dapatkan dari melakukan meditasi?
9. Apakah anda pernah/sering merasakan perasaan atau kondisi tidak menyenangkan atau mengganggu?
10. Apa yang biasanya menyebabkan perasaan atau kondisi tersebut?
11. Apa pengaruh perasaan atau kondisi tersebut pada hidup saudara/i?
12. Apa manfaat meditasi yang saudara/i lakukan dalam mengatasi perasaan atau kondisi tersebut?
13. Apakah saudara/i pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang sama-sama positif dalam waktu yang bersamaan?
14. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?

15. Apakah saudara/I pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang sama-sama negatif dalam waktu yang bersamaan?
16. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?
17. Apakah saudara/i pernah/sering dihadapkan pada pilihan yang bertentangan (negatif – positif) waktu yang bersamaan?
18. Apa manfaat meditasi dalam mempertimbangkan pilihan yang diambil?
19. Apa yang dilakukan dalam mempertimbangkan pilihan tersebut?
20. Apakah saudara/i melibatkan orang lain untuk mendapat bantuan? Apa bentuknya?
21. Apakah saudara/i pernah mengubah rencana untuk mengatasi perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan dan mengganggu?
22. Apakah saudara pernah merasa terpacu untuk meningkatkan kualitas diri ketika mengalami perasaan atau kondisi tidak menyenangkan atau mengganggu saat berkompetisi dengan orang lain?

Draf Wawancara

Nama Informan : Daryono

Pekerjaan : Ketua RW 01 Kelurahan Pakintelan / Pengurus Vihara Buddha Dipa

Alamat : Kelurahan Pakintelan RT 02 RW 01, Gunung Pati

Waktu Wawancara : Senin, 4 Oktober 2021 & Senin, 15 November 2021

Target Data :

1. Sejarah perkembangan Vihara Buddha Dipa
2. Aktivitas di Vihara Buddha Dipa
3. Aliran/Madzab Vihara Buddha Dipa
4. Ajaran Meditasi di Vihara Buddha Dipa

Daftar Pertanyaan :

1. Bagaimana sejarah perkembangan Vihara Buddha Dipa?
2. Apa saja aktivitas umum dan keagamaan di Vihara Buddha Dipa?
3. Meditasi di Vihara Buddha Dipa dilakukan pada saat kapan atau dalam momentum apa?
4. Siapa yang biasa ditunjuk sebagai guru meditasi di Vihara Buddha Dipa?
5. Siapa saja peserta meditasi di Vihara Buddha Dipa?
6. Apa saja syarat-syarat sebelum bermeditasi di Vihara Buddha Dipa?
7. Sarana prasana apa yang biasa digunakan dalam bermeditasi di Vihara Buddha Dipa apa maknanya?

Draf Wawancara

Nama Informan : Ari Anggara

Pekerjaan : Pelaku Meditasi di Vihara Buddha Dipa

Alamat : -

Waktu Wawancara : Senin, 4 Oktober 2021

Draf Pertanyaan :

1. Makna meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
2. Manfaat meditasi bagi jemaat Vihara Buddha Dipa
3. Manfaat meditasi dalam mengatasi perasaan atau keadaan tidak menyenangkan atau mengganggu pada jemaat Vihara Buddha Dipa
4. Dampak positif meditasi terhadap manajemen konflik intrapersonal jemaat Vihara Buddha Dipa

Daftar Pertanyaan :

1. Seberapa sering saudara/i bermeditasi?
2. Kapan dan dimana biasanya saudara/i bermeditasi?
3. Dalam situasi / kondisi apa biasanya saudara/i bermeditasi?
4. Apa makna meditasi bagi saudara/i?
5. Manfaat apa yang anda rasakan dari meditasi?
6. Saat menggunakan bacaan dalam bermeditasi, suasana psikologis dan emosi keagamaan apa yang saudara / i rasakan?
7. Apakah saudara pernah /sering merasakan perasaan atau situasi kondisi yang tidak menyenangkan atau mengganggu?
8. Situasi / kondisi apa yang biasanya menyebabkan perasaan tersebut?
9. Apa pengaruh perasaan tersebut dalam kehidupan saudara/i?
10. Apa pengaruh meditasi dalam meredam perasaan tersebut?
11. Dampak psikologis apa yang anda rasakan dari bermeditasi?
12. Apa perubahan perilaku yang saudara/i rasakan dari meditasi?
13. Apa pengaruh sikap saudara/i terhadap orang lain dari bermeditasi?

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Meditasi di Vihara Buddha Dipa



Gambar 2. Dokumentasi Wawancara



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

- Nama : Defi Sayekti
- Tempat/tgl Lahir : Demak, 7 Oktober 1999
- Alamat Asal : Wringinjajar, Mranggen, Demak.
- Alamat Sekarang : Wringinjajar, Mranggen, Demak.
- E-mail : sayektidefi@gmail.com
- CP/No. HP : +6285886888912
- Jenjang Pendidikan :
1. SD/MI : SD N Wringinjajar 03 Tahun 2011
 2. SMP/MTs : MTs Hidayatus Syubban Tahun 2014
 3. SMA/MA : SMA N 15 Semarang Tahun 2017
 4. Universitas : Prodi Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Tahun 2017
- Pengalaman Organisasi :
1. PMII Rayon Ushuluddin periode 2018-2020
 2. PMII Komisariat Walisongo Semarang periode 2021
 3. DEMA FUHUM periode 2020-2021
 4. HMJ SAA periode 2018-2019
 5. Muda Bersuara periode 2019-sekarang
 6. UKM-U BKC UIN Walisongo Semarang periode 2019-2020

Demak, 31 Juli 2021