

**MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA : KONSEP *SAMADHI*  
SEBAGAI SARANA PENINGKATAN SPIRITUALITAS DAN  
SARANA TOLAK BALA BAGI UMAT BUDDHA DI VIHARA  
TANAH PUTIH SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memenuhi Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusanku Studi Agama-Agama  
Oleh :

**PRISKA ARDHILA KURNIASARI**

NIM : 2104036061

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

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Saya, yang menandatangani di bawah ini :

Nama : Priska Ardhila Kurniasari

NIM : 2104036061

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi : Studi Agama-agama

Judul Skripsi : **Meditasi dalam Agama Buddha : Konsep *Samadhi* sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang**

Dengan demikian saya menegaskan bahwa penelitian skripsi yang saya serahkan sepenuhnya merupakan murni hasil karya penulis sendiri.

Semarang, 14 April 2025

Pembuat Pernyataan



Priska Ardhila Kurniasari

NIM. 2104036061

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

**Meditasi dalam Agama Buddha : Konsep *Samadhi* sebagai Sarana Peningkatan  
Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang**

### SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**

**Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.I)**

**Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora**

**Jurusan Studi Agama-Agama**



Disusun Oleh :

**Priska Ardhila Kurniasari**

**NIM : 2104036061**

Semarang, 14 April 2025

Disetujui Oleh,

Pembimbing

  
Rokhman Ulfah., M. Ag.

NIP. 197005131998032002

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

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

Nama : Priska Ardihila Kurniasari

NIM : 2104036061

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Studi Agama-Agama

Judul Skripsi : Meditasi dalam Agama Buddha : Konsep *Samadhi* sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang

Nilai Bimbingan : 3,8 (tiga koma delapan) .

Dengan ini telah kami setujui dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Semarang, 14 April 2025.

Disetujui oleh :

Pembimbing,

Rokhmah Ulfah., M.Ag.

NIP. 197005131998032002

## **MOTTO**

*“The key to a healthy life is having a healthy mind.”*

“Kunci hidup sehat adalah memiliki pikiran yang sehat.”

*- Richard Davidson -*

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini :

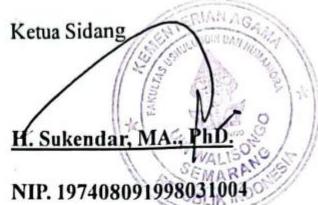
Nama : Priska Ardhila Kurniasari

NIM : 2104036061

Judul : Meditasi dalam Agama Buddha : Konsep Samadhi sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada 24 April 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Surabaya, 28 April 2025



Sekretaris Sidang

Ulin Ni'am Masruri, M.A.

NIP. 197705022009011020

Pengaji I

Muhammad Syaifuddien Zuhriy, M.Ag

NIP. 197005041999031010

Pengaji II

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

NIP. 199012042019031007

Pembimbing

Rokhmah Ulfah, M.Ag.

NIP.197005131998032002

## TRANSLITERASI ARAB LATIN

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

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	be
ت	ta'	T	te
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	je
ح	ha'	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa"	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	ge
ف	fa'	F	ef
ق	qaf	Q	qi

ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	el
م	mim	M	em
ن	nun	N	en
و	wau	W	w
هـ	ha'	H	ha
ءـ	hamzah	,	apostrof
يـ	ya'	Y	ye

## 2. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam transliterasi bahasa Arab diganti berupa tanda atau *harakat* sebagai berikut:

ـ	Fathah (a)	أَبْرَك	Ditulis	tabaaroka
ـ	Kasrah (i)	أَيْنَك	Ditulis	ilaika
ـ	Dommah (u)	أَنْيَا	Ditulis	dunyaa

## 3. Vokal Panjang

Vokal panjang atau juga disebut sebagai Maddah ditransliterasikan berupa tanda dengan huruf seperti berikut:

1. Fathah + alif	ā	عَذَاب	Ditulis	'adzābin
2. Fathah + ya' mati	ā	وَعْلَى	Ditulis	Wa'alā
3. Kasrah + ya' mati	ī	جَمْعْنَى	Ditulis	Jamī'in
4. Dammah + wawu mati	ū	فُلُونَى	Ditulis	Qulūbana

## 4. Vokal Rangkap

Dalam vokal rangkap maka dilambangkan dengan menggabungkan antara harakat dengan huruf, contohnya dilambangkan seperti di bawah ini:

Fathah + ya' mati (ai)	أَيْتَهُمْ	Ditulis	aitahum
Fathah + wawu mati (au)	يَوْمَنَدِ	Ditulis	yauma-iziy

## 5. Ta' Marbutoh

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

سَاعَةٌ	Ditulis	<i>saa'atu</i>
بَغْتَةٌ	Ditulis	<i>baghtatan</i>

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

قِيَامَةٌ	Ditulis	<i>qiyaamah</i>
رَحْمَةٌ	Ditulis	<i>Qohmah</i>

## 6. Kata Sandang

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

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

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

الْقُرْآنُ	Ditulis	<i>al-qur'an</i>
الْإِنْسَانُ	Ditulis	<i>al-insan</i>

## 7. Syaddah

Tanda syaddah atau tasydid dilambangkan seperti contoh di bawah ini:

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

## 8. Hamzah

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

يَاتِيٌ	Ditulis	<i>ya-tii</i>
لِيُطْهِفْنُوا	Ditulis	<i>liyuthfi-uu</i>
أُولِيَّاءُ	Ditulis	<i>aulyaaa-a</i>

## 9. Penulisan Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوب الفروض	Ditulis	<i>Žawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

## 10. Tajwid

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

## PERSEMPAHAN

~ *prayer, love and hope* ~

Alhamdulillahirabbil 'Alamin, karya ini merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini.

Dengan segala cinta dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Nanang Kurniawan dan Ibu Sulastri. Kalian adalah sumber kekuatan, inspirasi, dan harapan terbesar dalam hidup penulis. Tanpa kasih sayang, doa, serta pengorbanan kalian, penulis tidak akan bisa mencapai titik ini. Terima kasih telah menjadi cahaya yang selalu menerangi jalan penulis. Karya ini adalah wujud dari segala doa dan cinta yang kalian berikan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi untuk memenuhi

tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dalam jurusan Studi Agama-Agama (S.Ag) di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dengan judul “Meditasi dalam Agama Buddha : Konsep Samadhi sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang”.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang kasih sayangnya pada umat tak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan izin atas penulisan skripsi ini.
3. Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc, M.A. selaku Kepala Jurusan Studi Agama-Agama UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Thiyas Tono Taufiq, S. Th.i, M.Ag. selaku Sekretaris Jurusan Studi Agama-Agama yang telah membantu administrasi dalam surat menyurat selama perkuliahan sekaligus selaku Wali Dosen dalam pengeraan skripsi ini.
5. Ibu Rokhmah Ulfah, M. Ag. selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Setiap arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan sangat berarti bagi saya, baik secara akademis maupun pribadi. Tanpa bimbingan dan dukungan Ibu, saya tidak akan dapat mencapai titik ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.
6. Seluruh Dosen Studi Agama-Agama UIN Walisongo Semarang atas ilmu, bimbingan, dan inspirasi yang telah diberikan selama perjalanan akademik penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada pengurus Vihara Tanah Putih Semarang Bhikkhu Cattamano Mahathera, Samanera Hirirato dan kak prio (kesekretariatan Vihara Tanah

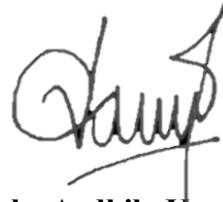
Putih Semarang) yang telah berkenan untuk meluangkan waktu serta memberikan saya kesempatan untuk mencari ilmu dan memberi pengetahuan mengenai meditas dan *samadhi*.

8. Ibu Yuyun, Ibu Fin, Ibu Sri, Bapak Hartawan, Ibu Rahma, dan Ibu Nike yang sudah meluangkan waktunya untuk memberikan saya informasi dan bersedia untuk di wawancarai dalam pembuatan skripsi ini.
9. Kepada cinta pertama saya Bapak Nanang Kurniawan dan pintu surgaku Ibu Sulastri yang merupakan support sistem terbaik, terimakasih telah berjuang dalam mengupayakan yang terbaik dalam kehidupan penulis, yang telah berkorban keringat, tenaga dan pikiran. Dan terimakasih telah memberikan do'a yang sangat tulus kepada penulis serta memberikan semangat dalam penggerjaan skripsi ini hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. Dan tidak lupa kepada Adik saya Yazdan Aryan Kurniawan yang selalu membawa kebahagiaan dan tawa keceriaanmu selalu memberikan energi positif dalam perjalanan penulis.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting, Hafidz Dhiyaul Auliya terimakasih telah mengajarkan banyak hal baru dihidup penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk menjadi pendengar yang baik. Yang selalu memberikan motivasi, dukungan, semangat, tenaga, pikiran maupun bantuan yang lain dan senantiasa sabar dalam menghadapi keluh kesah penulis. Terima kasih telah menjad teman seperjuangan yang luar biasa!
11. Teman-teman Studi Agama-Agama angkatan 2021 yang telah berjuang bersama dari semester satu hingga selesai, terutama kepada Salwa Nurul Zakiyah, Diva Tri Ardiana, Zhafiratun Zafarina, Retno Mentari Khorijulia dan Citra Aliyyah Khoirunnisa. Terimakasih untuk semua dukungan dan semangat yang telah kalian berikan sepanjang perjalanan ini dan tanpa kalian, proses ini pasti akan jauh lebih berat, Semangat untuk kehidupan selanjutnya.

12. Teman-teman SMA (Almh Bella, Ping-ping, Nayha, Aurel, Helena, Iin, Firoh), yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan. Ketulusan kalian selalu mengiringi penulis meskipun dari tempat yang berbeda-beda.

Semarang, 29 April 2025

Penulis



Priska Ardhila Kurniasari

#### DAFTAR ISI

<u>PERNYATAAN KEASLIAN</u> .....	ii
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u> .....	iii
<u>NOTA PEMBIMBING</u> .....	iv
<u>MOTTO</u> .....	v
<u>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</u> .....	vi
<u>TRANSLITERASI ARAB LATIN</u> .....	vii

<b><u>PERSEMBAHAN</u></b> .....	x
<b><u>UCAPAN TERIMAKASIH</u></b> .....	xi
<b><u>ABSTRAK</u></b> .....	xvi
<b><u>BAB I</u></b> .....	1
<b><u>PENDAHULUAN</u></b> .....	1
A. <u>Latar Belakang Masalah</u> .....	1
A. <u>Rumusan Masalah</u> .....	6
B. <u>Tujuan Penelitian</u> .....	6
C. <u>Manfaat Penelitian</u> .....	6
D. <u>Tinjauan Pustaka</u> .....	7
E. <u>Metode Penelitian</u> .....	9
1. <u>Jenis Penelitian</u> .....	9
2. <u>Sumber Data</u> .....	9
3. <u>Metode Pengumpulan Data</u> .....	10
4. <u>Metode Analisis Data</u> .....	11
F. <u>Sistematika Penulisan Skripsi</u> .....	12
<b><u>BAB II</u></b> .....	15
<b><u>LANDASAN TEORI</u></b> .....	15
A. <u>Meditasi dalam Agama Buddha</u> .....	15
1. <u>Pengertian Meditasi</u> .....	15
2. <u>Jenis - Jenis Meditasi dalam Agama Buddha</u> .....	19
B. <u>Samadhi dalam Agama Buddha</u> .....	23
1. <u>Pengertian Samadhi</u> .....	23
2. <u>Tingkatan Samadhi</u> .....	25
3. <u>Manfaat Samadhi</u> .....	26
C. <u>Spiritualitas</u> .....	28
D. <u>Tolak Bala</u> .....	34
<b><u>BAB III</u></b> .....	37
<b><u>AKTIVITAS MEDITASI DAN SAMADHI DI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG SEBAGAI SARANA SPIRITUALITAS DAN TOLAK BALA</u></b> .....	37

<u>A. Sejarah Vihara Tanah Putih Semarang</u> .....	37
<u>B. Meditasi dan <i>Samadhi</i> pada Agama Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang</u> ..	41
1. <u>Unsur-Unsur Dalam Meditasi dan <i>Samadhi</i></u> .....	41
2. <u>Proses Pelaksanaan Meditasi</u> .....	45
3. <u>Gerakan dan Sikap Tubuh Meditasi dan <i>Samadhi</i></u> .....	47
4. <u>Bacaan Paritta waktu Pelaksanaan Meditasi dan <i>Samadhi</i></u> .....	50
5. <u>Tantangan dan Hambatan pada Pelaksanaan Meditasi dan <i>Samadhi</i></u> .....	52
6. <u><i>Samadhi</i> Sebagai Sarana Spiritualitas dan Tolak Bala bagi Umat Buddha</u> ..	55
<b><u>BAB IV</u></b> .....	60
<b><u>PENINGKATAN SPIRITUALITAS DAN TOLAK BALA BAGI UMAT BUDHA DI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG</u></b> .....	60
A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Meditasi Samadhi Dalam Meningkatkan Resiliensi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang.....	60
B. <u>Pengaruh <i>Samadhi</i> sebagai Sarana Spiritualitas dan Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang</u> .....	65
<b><u>BAB V</u></b> .....	72
<b><u>PENUTUP</u></b> .....	72
A. <u>Kesimpulan</u> .....	72
B. <u>Saran</u> .....	73
<b><u>DAFTAR PUSTAKA</u></b> .....	74
<b><u>LAMPIRAN</u></b> .....	78
<b><u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</u></b> .....	85

## ABSTRAK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan banyak manfaat bagi kehidupan manusia, namun juga memunculkan tantangan psikologis akibat pesatnya perubahan sosial di era globalisasi. Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, agama, khususnya ajaran Buddha, menawarkan solusi melalui praktik *samadhi*, yang berperan dalam meningkatkan spiritualitas serta menciptakan ketenangan batin. *Samadhi* bertujuan untuk peningkatan spiritualitas dan menghindari bala dengan pelatihan konsentrasi tingkat tinggi yang mencakup pengarahan serta perangsangan dari organ tubuh, sehingga pemikiran harus dipusatkan pada satu objek untuk mendapatkan suatu

ketenangan dan merupakan pemfokusan untuk pengendalian diri pada salah satu objek, *samadhi* juga digunakan dalam penenangan batin seseorang sehingga setelah pelaksanaan *samadhi* kondisi batin dapat terbebas dari kotoran batin. Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini : 1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas meditasi *samadhi* dalam meningkatkan resiliensi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang, 2. Mengapa *samadhi* digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak balak bagi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang?. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam dengan peserta meditas dan tokoh agama, serta dokumentasi pelaksanaan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang. Hasil penelitian ini memberikan penjelasan bahwasanya *samadhi* yang terjadi di Vihara Tanah Putih Semarang bukan hanya alat untuk penenangan pikiran namun juga bisa digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala.

**Kata Kunci :** *Meditasi, Samadhi, Spiritualitas, tolak bala*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat sehingga memberikan banyak manfaat yang mempermudah kehidupan manusia di berbagai bidang. Namun, di balik perkembangan yang cukup pesat tersebut juga terdapat dampak negatifnya yaitu dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi masyarakat. Perubahan sosial yang terjadi secara cepat akibat globalisasi sering kali membuat individu merasa tertekan, cemas, bahkan mengalami stres dan depresi. Kondisi ini muncul karena banyak orang tidak siap menghadapi perubahan mendadak dalam aspek sosial, ekonomi, dan budaya. Untuk mengatasi dampak negatif dari perubahan zaman, ajaran agama Buddha menawarkan solusi melalui praktik meditasi *samadhi*.<sup>1</sup> Meditasi *samadhi* berperan dalam membantu seseorang mencapai ketenangan batin, mengontrol emosi, serta meningkatkan kesadaran diri, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Agama dan globalisasi selalu berjalan berdampingan, sebab dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, banyak individu akhirnya kembali kepada agama untuk mencari ketenangan dan jawaban atas kegelisahan mereka. Globalisasi memang membawa manfaat, seperti kemudahan dalam mengakses informasi serta memperluas interaksi antarbudaya, tetapi juga menghadirkan tantangan baru dalam kehidupan sosial dan psikologis manusia. Di tengah derasnya arus modernisasi, ajaran spiritual

---

<sup>1</sup> Ahmad Muttaqin, “Eksistensi Agama dalam Era Globalisasi”, *Jurnal Komunika*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2014), h. 57

dalam agama Buddha dapat menjadi pegangan bagi individu untuk menjaga keseimbangan hidup.<sup>2</sup>

Oleh karena itu, meskipun perubahan sosial terus berlangsung dengan cepat, agama adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam menghadapi berbagai permasalahan tertentu karena agama bisa dijadikan sebagai landasan yang sangat penting dan dengan agama maka individu dapat menemukan makna kehidupan serta dapat memperoleh ketenangan batin untuk menghadapi rintangan kehidupan. Manusia diberikan kebebasan dalam meyakini dan memilih agama yang dipercayainya menurut keyakinan masing-masing.<sup>3</sup> Di Indonesia, terdapat enam agama yang diakui oleh pemerintah, yaitu Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Buddha, dan Konghucu. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai salah satu dari agama yang terdapat di Indonesia yaitu Agama Buddha yang berada di Vihara Tanah Putih Kota Semarang. Vihara Tanah Putih Semarang merupakan salah satu bentuk perkembangan bagi agama Buddha dikarenakan para pengikut yang jumlahnya terus meningkat, mencakup berbagai kalangan, mulai dari generasi muda hingga yang tua.

Di Vihara Tanah Putih Semarang menjadi tempat kegiatan ibadah bagi umat Buddha salah satunya meditasi dan *samadhi*. Praktik meditasi dan *samadhi* sebagai sarana spiritualitas yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang semakin banyak diminati sebagai salah satu kehidupan keagamaan mereka yang berguna untuk sarana spiritualitas dan penolakan bala. Meditasi merupakan memahami bahwasanya ketika seseorang membawa batin untuk menuju ketenangan dengan bertujuan agar batin tidak terseret oleh kotoran batin yang muncul pada diri mereka. Kotoran batin tersebut merupakan keinginan untuk menikmati kesenangan, pikiran-pikiran yang buruk seperti ketidaksukaan atau kebencian, kemalasan dan rasa ngantuk, kegelisahan, serta kekhawatiran dan keraguan dalam hidup. Sehingga dalam pelaksanaan meditasi dan

---

<sup>2</sup> Rifki Rosyad, Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2012, h. 4

<sup>3</sup>Kholidia Efining Mutiara, "Menanamkan Toleransi Multi Agama sebagai Payung Anti Radikalisme (Studi Kasus Komunitas Lintas Agama dan Kepercayaan di Pantura Tali Akrab)", *Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan*, Vol. 4, No. 2 (2016), h. 296.

*samadhi* seseorang akan melakukan konsentrasi mengenai pikiran dan perasaan untuk memperoleh ketenangan. Tujuan meditasi bukanlah untuk mengubah seseorang menjadi penganut agama Buddha, atau untuk membuat orang tertarik pada ajaran Buddha. Meditasi juga bukan tentang belajar hal-hal seperti sihir, hipnotis. Sebaliknya, meditasi dapat mengubah seseorang yang jahat menjadi baik, karena dengan meditasi pemikiran seseorang akan menjadi lebih tenang untuk berubah menjadi lebih baik untuk sekitarnya.<sup>4</sup>

Dalam ajaran agama Buddha, *samadhi* mendalam adalah salah satu hal yang penting yang merupakan jalan tengah untuk mengarah pada pencerahan dan pembebasan dari penderitaan. *Samadhi* sering dianggap sebagai kondisi ketenangan dengan tingkat fokus yang tinggi, di mana seseorang dapat meraih kedamaian batin yang mendalam, bebas dari gangguan dan penderitaan duniawi. Oleh karena itu, *samadhi* memegang peranan penting, baik dalam aspek spiritualitas maupun sebagai sarana untuk mempertahankan keseimbangan dan memberikan perlindungan dari bahaya (tolak bala) dalam kehidupan sehari-hari umat Buddha.<sup>5</sup> *Samadhi* seringkali dikaitkan dengan spiritualitas dan tolak bala. Dalam agama dan aliran kepercayaan, spiritualitas merupakan hal yang cukup penting. Secara etimologis diartikan sebagai kebenaran, kebaikan, keindahan, kesucian, dan cinta, serta kehidupan rohani dan kejiwaan. *Samadhi* merupakan salah satu bentuk spiritualitas dalam agama Buddha.<sup>6</sup>

Tolak bala dalam agama Buddha bertujuan untuk menghindari atau melindungi diri dari berbagai bentuk bahaya, kesulitan, atau malapetaka, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik. Sementara itu tolak bala merupakan upaya seseorang untuk menolak dan menghindari hal-hal yang buruk, malapetaka atau gangguan yang diyakini dapat membahayakan seseorang selain itu tolak bala juga dapat menjaga kekebalan tubuh

---

<sup>4</sup> Phra Somdet B.G, “*Samadhi(Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama* (Jakarta 2009), h. 1-2.

<sup>5</sup> Wisjaya Mastiono, “Pembuatan Aplikasi Video Panduan Puja Bakti Agama Buddha Theravada”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 5, No. 1 (September 2016), h. 5.

<sup>6</sup> Siti Maria Ulfah, Dilla Nur octaviana, Muhammad Aqila, ”Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha”, *Jurnal Studi Agama*, Vol. 14, No. 2 (Desember 2019), h. 272.

dan mencegah penyakit dengan cara memperkuat keseimbangan tubuh serta menjauhkan pikiran yang negatif sehingga tolak bala dapat dihilangkan menggunakan praktik *samadhi* jika dilakukan berkali-kali. Dalam hal ini, *samadhi* dianggap memiliki kemampuan untuk memberikan perlindungan terhadap gangguan baik yang berasal dari luar maupun dalam diri.

Dengan konsentrasi mendalam, seseorang dapat mencapai keadaan batin yang lebih stabil dan terlindungi dari pengaruh buruk, termasuk gangguan negatif dari makhluk yang tidak terlihat atau energi buruk yang diyakini dapat mengganggu kehidupan umat Buddha. Namun, meskipun *samadhi* dipercaya memiliki manfaat besar dalam mengatasi masalah dan memberikan perlindungan, tidak semua umat Buddha mampu mencapai tingkat *samadhi* yang tinggi. Hal ini menjadi tantangan dalam memahami dan mempraktikkan *samadhi* secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. <sup>7</sup>Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai peran *samadhi* dalam spiritualitas umat Buddha dan bagaimana meditasi *samadhi* dapat berfungsi sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala secara efektif.

Berdasarkan berbagai latar belakang dan kebutuhan spiritualitas serta sarana tolak bala di atas maka manusia bertujuan untuk menenangkan pikiran dari huru-hara duniawi supaya mencapai ketenangan batin dengan praktik *samadhi*. Karena pada dasarnya *samadhi* merupakan rileksasi pada diri sendiri, supaya individu bisa lebih tenang dan mendapatkan pencerahan di setiap tindakanya. Terdapat keunikan tersendiri dari *samadhi* dalam Agama Buddha, dengan melakukan *samadhi* maka seseorang akan mencapai kejernihan batin karena pada praktik *samadhi* membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi untuk dapat mencapainya, pada pelaksanaan *samadhi* seseorang akan terhindar dari pikiran duniawi salah satunya sifat-sifat yang buruk yaitu keinginan pada

---

<sup>7</sup> Pratama, Wirman, Ryandi, "Korelasi Kearifan Lokal dengan Kepercayaan Lokal Terhadap Tolak Bala di Paluta", *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 3, No. 6 (2023), h. 1361.

sesuatu, emosi yang berlebih, serta kecemasan yang mengakibatkan dirinya jauh dari Tuhan.<sup>8</sup>

Praktik spiritual dalam agama Buddha dan Islam memiliki kesamaan dalam tujuan untuk mencapai kedamaian batin dan pencerahan spiritual. Dalam agama Buddha, meditasi Samadhi merupakan salah satu bentuk latihan untuk mencapai konsentrasi mendalam dan ketenangan batin, yang membantu praktisi melepaskan diri dari gangguan mental dan mencapai pencerahan. Sebaliknya, dalam Islam, dzikir adalah bentuk ibadah untuk mengingat Allah yang tidak hanya dilakukan dengan lisan, tetapi juga dengan hati, bertujuan untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan dan menenangkan jiwa. Meskipun keduanya memiliki tujuan yang serupa dalam mencapainya, terdapat perbedaan mendasar terkait konsep teistik dalam dzikir yang berfokus pada Tuhan, sementara meditasi Samadhi lebih menekankan pada kesadaran diri tanpa entitas ilahi.<sup>9</sup>

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai konsep *samadhi* sebagai sarana peningkatan spiritualitas dan sarana tolak bala bagi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang, dikarenakan tema di atas relevan bagi jurusan studi agama-agama, khususnya menganai agama serta peningkatan spiritualitas dan sarana tolak bala dengan menggunakan praktik *samadhi*. Dan pada penelitian sebelumnya pembahasan mengenai *samadhi* sebagai sarana tolak bala dan peningkatan spiritualitas masih sedikit dibahas sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan penelitian terdahulu dengan memperdalam penjelasan mengenai *samadhi* baik dari segi spiritualitas maupun sarana tolak bala bagi umat Buddha selain itu peneliti ingin mengetahui apakah *samadhi* ini terbukti untuk meningkatkan spiritualitas dan sarana tolak bala bagi umat Buddha yang melaksanakan *Samadhi*. Selain itu juga dengan

---

<sup>8</sup> Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis : Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin”, *Jurnal orientasi baru*, Vol. 24, No. 1 (April 2015), h. 81-82.

<sup>9</sup> Mansur, M, “Zikir dalam Pandangan Islam dan Sosial ”. *Jurnal Spiritualis*, Vol.3, No.1,(2021),h. 1-15.

meditasi berarti kita juga melestarikan warisan budaya dalam Agama Buddha yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang. Dan penelitian ini akan mengkaji mengenai bagaimana konsep *samadhi* dilakukan di Vihara Tanah Putih Semarang. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Meditasi Dalam Agama Buddha : Konsep *Samadhi* Sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala Bagi Umat Buddha Di Vihara Tanah Putih Semarang”**

#### **A. Rumusan Masalah**

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas meditasi *samadhi* dalam meningkatkan resiliensi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Mengapa *samadhi* digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak balak bagi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang?

#### **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas meditasi *samadhi* dalam meningkatkan resiliensi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Untuk mengetahui konsep *samadhi* digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak balak yang digunakan oleh umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang.

#### **C. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis pada penelitian ini ialah diharapkan mampu memberikan wawasan mengenai *samadhi* sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala bagi umat Buddha, sehingga bukan hanya peneliti, melainkan para pembaca turut menganalisis permasalahan tersebut. Selain itu diharapkan penelitian ini juga nantinya mampu menjadi bahan acuan guna pengembangan penelitian selanjutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini memberikan wawasan pengetahuan mengenai meditasi dan *samadhi* yang berguna sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang, hal ini dapat memberikan pengetahuan untuk para pembaca mengenai agama dan ketenangan batin.
- b. Penelitian ini memiliki maksud untuk menjadi sumber berharga bagi pihak Vihara Tanah Putih Semarang dalam hal kegiatan meditasi dan *samadhi*. Diharapkan dengan penelitian ini Vihara Tanah Putih Semarang bisa lebih di kenal lagi dalam kegiatan-kegiatan keagamaan terutama meditasi.
- c. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pembaca mengenai *samadhi* digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak balak supaya bisa dipraktikkan langsung. sekaligus menjadi referensi baru dalam menanggulangi cara peningkatan spiritualitas dan sarana tolak bala.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji informasi dari berbagai penelitian yang telah ada sebagai referensi sekaligus dasar perbandingan mengenai objek yang akan di teliti, mencakup baik kelebihan maupun kekurangan yang dijelaskan. Peneliti juga menelaah beberapa analisis dan informasi dari penelitian yang relevan dengan objek penelitian. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ada, objek penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang juga berkaitan dengan pembahasan tentang *samadhi* sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala bagi umat Buddha. Beberapa penelitian terdahulu di antaranya adalah sebagai berikut.

Kajian awal adalah Penelitian Desy Agus Setiani yang berjudul “meditasi “Buddhis Theravada (Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)” tahun 2009. Penelitian ini berfokus pada penguraian pendapat mengenai penjelasan mengenai meditasi yang ada di Vihara Tanah Putih Semarang, yang di dalamnya mengupas mengenai meditasi di vihara tersebut berupa aktivitas umum Vihara Tanah Putih Semarang, unsur-unsur meditasi, pemimpin meditasi, peserta meditasi, dan terdapat juga pembahasan mengenai manfaat meditasi bagi para pengikut Buddha Theravada

Tanah Putih Semarang. penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menganalisis mendasarkan pada metode analisis deskriptif kualitatif.

Kajian kedua, Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi. Dengan judul “Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha” (2019). Penelitian ini berfokus pada konsep zikir dan meditasi yang dijelaskan secara umum serta analisis komparatif mengenai persamaan dan perbedaan konsep zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi dalam Agama Buddha, serta meneliti bagaimana praktek untuk mencapai manusia sempurna yaitu meditasi dalam agama Buddha sekte Theravada yang dikomparasikan dengan Zikir menurut Al- Ghazali.

Kajian ketiga, penelitian Mirsah “Kajian Pengembangan Kecerdasan Intelektual Melalui *Samadhi* Menurut Agama Buddha” penelitian ini mengkaji mengenai pengembangan kecerdasan intelektual melalui *samadhi* menurut agama Buddha yang memberikan manfaat bagi kelangsungan hidup dengan berhubungan peningkatan kesejahteraan dan pencapaian kesuksesan hidup, dalam penelitian ini berisikan pembahasan mengenai konsep pengembangan kecerdasan intelektual melalui *samadhi* menurut agama Buddha yang di dalamnya terdapat penjelasan mengenai penjelasan, upaya pengembangan dan manfaat pengembangan kecerdasan intelektual melalui *samadhi* menurut agama Buddha.

Kajian ke-empat, penelitian Siti Maria, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila. Jurnal studi lintas agama tahun 2019. Dengan judul “Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha”. Pada penelitian ini berfokus pada penjelasan mengenai meditasi secara menyeluruh dari jenis dan cara meditasi, fungsi dan tujuan meditasi, manfaat meditasi, serta pengaruh meditasi terhadap spiritualitas umat Buddha, dalam penelitian ini meditasi bertujuan untuk melihat esensi diri sehingga seseorang menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah kekal dan dapat membantu pengembangan pandangan yang benar, selain itu meditasi juga dapat membantu ketenangan batin serta menuju pikiran yang jernih sehingga meditasi dapat berpengaruh terhadap spiritualitas.

Berdasarkan sedikit uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa peneliti terdahulu akan berbeda dengan penelitian yang saya ambil. Perbedaanya terdapat bahwa

penelitian pertama lebih terfokus pada pelaksanaan, tata cara serta manfaat dari meditasi dan penelitian selanjutnya masih sedikit pembahasan mengenai *samadhi* sebagai bentuk spiritualitas. Penelitian saat ini akan menguraikan mengenai “Meditasi Dalam Agama Buddha: Konsep *Samadhi* Sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas Dan Sarana Tolak Bala Bagi Umat Buddha Di Vihara Tanah Putih Semarang”, yang banyak mengupas mengenai pengaruh pada individu terhadap perubahan spiritual dan apakah bisa *samadhi* sebagai sarana tolak bala pada mereka. Secara umum, *samadhi* dipandang sebagai sebuah cara untuk meraih ketenangan batin, memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri, serta memperkuat hubungan dengan dimensi yang lebih tinggi dari eksistensi manusia. Penelitian ini perlu dilakukan karena peneliti bisa mengetahui bagaimana individu dapat mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritualitas mereka.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk deskriptif melalui bahasa tertulis atau lisan yang diperoleh dari individu atau tindakan yang diamati. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif berfokus pada pemaparan seluruh data atau kondisi yang berkaitan dengan subjek atau objek penelitian. Data tersebut selanjutnya dianalisis dan dibandingkan dengan realitas yang ada dengan tujuan untuk memberi solusi terhadap masalah yang teridentifikasi serta memberikan informasi yang relevan dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, yang juga dapat diterapkan pada berbagai bidang permasalahan.<sup>10</sup>

### **2. Sumber Data**

Untuk memperoleh data yang tepat, diperlukan sumber data yang relevan. Penelitian ini berfokus pada sumber data, yang terbagi menjadi dua kategori. Pertama,

---

<sup>10</sup> Farida Nugrahaini, Metode Penelitian dalam Pendidikan Bahasa, Surakarta : Cakra Books : 2014, h. 21.

data primer merujuk pada informasi yang diperoleh langsung dari sumber asli. Menurut Sugiyono, sumber data primer adalah sumber yang langsung memberikan informasi kepada peneliti. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yaitu tokoh pemuka agama Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang, serta partisipasi masyarakat Semarang yang ikut dalam pelaksanaan meditasi dan *samadhi*.<sup>11</sup> Jenis data yang kedua ialah data sekunder mengacu pada informasi tambahan yang melengkapi data yang sudah ada.<sup>12</sup> Pemanfaatan data sekunder dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tinjauan literatur komprehensif yang mencakup berbagai artikel dan jurnal terkait konsep *samadhi* sebagai sarana peningkatan spiritualitas dan sarana tolak bala bagi umat Buddha. Selain itu, juga dilakukan pemeriksaan menyeluruh terhadap temuan penelitian sebelumnya Yang terkait dengan topik utama penelitian ini.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Sugiyono mengungkapkan pendapatnya bahwa pada penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan dalam konteks yang alami dengan memanfaatkan sumber data primer. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara mendalam, observasi, dan pengumpulan dokumentasi.

#### a. Wawancara

Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data secara sistematis melalui pertukaran pertanyaan dan tanggapan terstruktur antara peneliti dan informan. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh informasi spesifik yang berkaitan dengan topik yang diselidiki atau untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang topik yang dibahas. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan subjek penelitian yaitu tokoh pemuka Agama Buddha di Vihara Tanah Putih

---

<sup>11</sup> Titin Pramiyati, Jayanta, yulnelly, "Peran Data Primer Pada Pembentukan Skema Konseptual Baris Data Simbumil", *Jurnal SIMETRIS*, Vol. 8, No.2 (November 2017), h. 680.

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010 , h .194.

Semarang, serta partisipasi masyarakat Semarang yang ikut dalam pelaksanaan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.<sup>13</sup>

b. Observasi

Metode observasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan memantau secara dekat peristiwa atau fenomena yang terjadi dalam konteks alamiahnya.<sup>14</sup> Tindakan observasi dapat di pahami sebagai proses mengkaji fenomena-fenomena sosial yang terjadi di suatu negara. Dengan menggunakan metode observasi peneliti akan mengkaji bagaimana kondisi dalam pelaksanaan meditasi dan *samadhi* di Vihara Tanah Putih Semarang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dengan memanfaatkan kertas tertulis atau notasi, majalah, transkrip, serta foto-foto kegiatan, untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan hasil observasi atau pengamatan.<sup>15</sup> Dokumentasi diperlukan dalam penelitian ini supaya menjadi bukti bahwa peneliti sungguh melakukan penelitian pada Vihara Tanah Putih Semarang.

#### 4. Metode Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan proses terstruktur dalam mengorganisir dan menyintesis data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan memudahkan diseminasi temuan kepada khalayak yang lebih luas. Adapun kategori-kategori analisis data sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merujuk pada proses penyaringan dan penyederhanaan data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dan

---

<sup>13</sup> Suharsini Arikunto, Prosedur *Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta:PT Rineka Cipta, 2002, h.132.

<sup>14</sup> Agus, *Teori Dan Paradigma Penelitian Sosial* , Yogyakarta: Tiara Wacana, 2006, h.14.

<sup>15</sup> Blasius, "Memahami Dokumentasi". *Jurnal Acarya Pustaka*, Vol.3, No.1. (2017), h.48.

dokumentasi. Peneliti memilah data, mengolah dan kemudian disajikan dengan penulisan yang lebih ilmiah.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data adalah proses penyampaian temuan penelitian secara keseluruhan dalam bentuk narasi yang representative, misalnya menggunakan matriks, grafik, dan bentuk penyajian lainnya. Penulis akan dapat merangkum temuan penelitian dan menarik kesimpulan dari data dengan lebih sebagai hasil dari cara penyajian data. Untuk memudahkan penulis memahami, menilai, dan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman yang diperoleh dari penyajian data tersebut maka data yang dikumpulkan harus disajikan secara luas.<sup>16</sup>

c. Penyimpulan Data (*Conclusion drawing/ verification*)

Tahap kesimpulan dalam pembuatan laporan penelitian melibatkan data yang ada. Upaya ini melibatkan eksplorasi dan pemahaman makna, identifikasi pola berulang dalam penjelasan, dan analisis hubungan sebab akibat dan dampak selanjutnya. Penyelesaian tugas melibatkan proses mencermati dan menginterogasi temuan penelitian sekali lagi, untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang kesimpulan yang sesuai.

## F. Sistematika Penulisan Skripsi

Penulisan yang sistematis sangat penting untuk menghasilkan konten yang logis, terorganisir, dan berfokus pada masalah. Hal ini memudahkan pemahaman

---

<sup>16</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif :dilengkapi dengan Contoh Proposal dan laporan Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2005, h. 92.

materi dalam wacana artikel ilmiah bagi pembaca. Penulis memberikan penjelasan rinci pada setiap bab mengenai sistematika penulisan.

### **BAB I : Pendahuluan**

Bab ini berfungsi sebagai pengantar yang pokok-pokok penelitian mulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian hingga struktur penulisan. Selain itu bab ini juga menjelaskan secara rinci lingkup penelitian yang akan dilakukan dan metode penelitian yang digunakan. Tujuan utama dari bab ini adalah untuk memberikan landasan bagi pemahaman yang lebih mendalam terhadap permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini.

### **BAB II : Landasan Teori**

Bab ini berupa landasan yang membahas secara rinci mengenai teori kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow, Meditasi yang meliputi penjelasan mengenai meditasi, Spiritualitas yang meliputi penjelasan mengenai spiritualitas, hubungan antara *samadhi* dengan peningkatan spiritualitas, jenis- jenis meditasi, *Samadhi* yang meliputi pengertian *samadhi*, jenis- jenis *samadhi*, tingkatan *samadhi*, manfaat *samadhi* dan Tolak bala, yang berisikan penjelasan mengenai tolak bala.

### **BAB III : Aktivitas Meditasi dan Samadhi di Vihara Tanah Putih Semarang sebagai Sarana Spiritualitas dan Tolak Bala**

Bab ini menjabarkan Gambaran luas mengenai Sejarah dan letak Vihara Tanah Putih Semarang, unsur – unsur dalam meditasi dan *samadhi* (pimpinan meditasi, peserta meditasi, kelengkapan meditasi, proses meditasi, gerakan dan sikap tubuh meditasi), bacaan meditasi atau paritta.

### **BAB IV : Hasil dan Pembahasan**

Bab ini mencakup penjelasan mengenai praktik *samadhi* yang dilakukan oleh umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang dan *samadhi* sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala bagi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang. Dan data yang dikumpulkan serta kesesuaian data dengan landasan teori yang digunakan.

### **BAB V : Kesimpulan dan Saran**

Bab ini menyajikan kesimpulan dari proses penelitian secara lengkap. Di dalamnya juga mencakup temuan, ide-ide yang terkait dari penulis untuk diskusi, dan komentar akhir mengenai konsep *samadhi* sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala bagi umat Buddha. Dalam bab ini memuat komponen terpenting untuk menunjang penelitian ilmiah berupa daftar pustaka dan lampiran yang telah disusun oleh peneliti.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Meditasi dalam Agama Buddha**

##### **1. Pengertian Meditasi**

Meditasi merupakan pelatihan kondisi mental yang mencakup pengarahan serta perangsangan dari organ tubuh, sehingga pemikiran harus dipusatkan pada satu obyek untuk mendapatkan suatu ketenangan dan merupakan pemfokusan untuk pengendalian diri pada salah satu objek, meditasi juga digunakan dalam penenangan batin seseorang sehingga setelah pelaksanaan meditasi kondisi batin dapat terbebas dari kotoran batin. Pelatihan pernapasan mencakup menghembuskan nafas dan menghirup udara, dengan menghembuskan napas panjang lalu mengeluarkan nafas melalui mulut dengan perlahan dan tetap terfokus pada satu objek. Tujuan seseorang melakukan meditasi salah satunya guna membebaskan dari pikiran yang buruk seperti sifat iri hati, dan serakah yang merupakan bagian dari sifat dan kondisi seseorang. Dan dengan meditasi maka mereka akan mendapatkan ketenangan. Namun meditasi bukan sebuah ritual agama melainkan alat untuk pelatihan menenangkan pikiran.<sup>1</sup>

Sejak dekade 1960 meditasi telah diteliti oleh negara Barat, mereka memaparkan meditasi berasal dari bahasa Inggris “*meditation*” yang memiliki pengertian pemasukan objek tertentu secara serius. Namun awalnya negara barat menyebut meditasi dengan istilah pemikiran terhadap pemfokusan pikiran serta pengucapan mantra-mantra suci. Namun seiring berkembangnya waktu meditasi hanya diartikan sebagai pemasukan pikiran.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Hembing Wijayakusuma, Pernapasan Meditasi *Qigong* untuk Pengobatan dan Kesehatan, Jakarta : Pustaka kartini, 1997, h. 16-17.

<sup>2</sup> Rizki Joko, *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*, Jakarta : Visimedia, 2011 ,h. 7.

Meditasi menurut Jon Kabat-Zinn merupakan pelatihan mental seseorang untuk meningkatkan perhatian, mengontrol emosi serta kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan hal ini meditasi bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan baik terhadap diri sendiri maupun sekitar. Meditasi menggunakan cara pernapasan melalui hidung secara halus, pernafasan dari hidung merupakan salah satu yang alternatif dikarenakan pada hidung terdapat bulu-bulu halus untuk menyaring udara kotor yang masuk ke saluran pernapasan. Meditasi dilakukan kurang lebih 60 menit dengan sikap duduk dan berdiam diri, sehingga akan memberikan ketenangan pada tubuh seseorang. Tujuan dari bermeditasi yaitu kesejahteraan psikologis individu, dalam meditasi seseorang dapat mengurangi kecemasan serta pikiran negatif supaya mampu dalam menghadapi kehidupan duniawi, karena pada dasarnya meditasi dapat menenangkan pikiran dan batin untuk bisa lebih tenang dalam menghadapi masalah sehingga seseorang tidak akan terburu-buru dalam membuat keputusan. Dengan bermeditasi dapat melatih sel-sel tubuh untuk berfungsi dengan normal, karena dengan bermeditasi maka sel-sel tubuh akan bekerja dengan optimal karena “O<sub>2</sub>” dalam kondisi yang normal. Selain itu individu yang melakukan meditasi secara rutin akan lebih Bahagia terhadap pikirannya serta terdapat pemikiran positif untuk selalu menjaga spiritualitas dan kesehatan diri sendiri.<sup>3</sup>

Dalam kehidupan keagamaan, setiap tradisi spiritual memiliki bentuk-bentuk latihan batin tertentu yang ditujukan untuk mencapai kesucian jiwa dan kedamaian batin. Dalam agama Buddha, salah satu praktik utama untuk mencapai kesadaran penuh dan pencerahan spiritual adalah meditasi, khususnya bentuk meditasi konsentrasi yang disebut *Samadhi*. *Samadhi* merupakan kondisi batin yang sangat terfokus, tenang, dan mantap, di mana pikiran sepenuhnya terserap pada objek meditasinya, seperti napas (*anapanasati*), cahaya, atau visualisasi tertentu. Melalui tahapan meditasi ini, seorang praktisi diharapkan dapat melepaskan diri dari gangguan-gangguan mental seperti

---

<sup>3</sup> Putri Paula N.C, Rudangta Arianti, “Meditasi Agama Buddha : Sejarah Psikologis dengan *Mindfulness*”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2 (April 2023), h. 2814.

nafsu, kebencian, kemelekatan, dan kebodohan batin, yang disebut sebagai kilesa dalam Buddhisme. Menariknya, jika dilihat dari sudut pandang lintas agama, praktik *Samadhi* dalam Buddhisme memiliki kemiripan yang signifikan dengan dzikir dalam Islam. Dzikir berasal dari akar kata “*dzakara*” yang berarti mengingat, dan dalam konteks Islam, dzikir berarti mengingat Allah SWT secara terus-menerus, baik dengan lisan maupun dengan hati. Bentuk dzikir sangat beragam, mulai dari pengulangan kalimat tasbih (Subhanallah), tahmid (Alhamdulillah), takbir (Allahu Akbar), hingga kalimat tauhid (La ilaha illallah). Praktik dzikir ini bukan hanya ritual lisan, tetapi juga menjadi cara untuk mencapai ketenangan jiwa, introspeksi, dan pengendalian diri dari hawa nafsu.<sup>4</sup> Dalam tradisi tasawuf, dzikir bahkan menjadi jalan menuju pengalaman mistik, di mana seorang sufi dapat mengalami *fana'*, yaitu lenyapnya ego dan menyatu secara spiritual dengan kehadiran Allah.

Jika dibandingkan secara mendalam, kedua praktik ini memiliki beberapa persamaan mendasar. Pertama, baik meditasi *Samadhi* maupun dzikir merupakan bentuk latihan spiritual yang membutuhkan konsistensi, fokus, dan penghayatan penuh. Keduanya menggunakan metode pengulangan sebagai cara untuk melatih pikiran agar tidak mudah terdistraksi oleh dunia luar. Dalam meditasi, fokus bisa diarahkan pada objek batin seperti napas yang diikuti dengan penuh kesadaran (*mindfulness*), sedangkan dalam dzikir, fokus diarahkan pada pengulangan lafaz-lafaz suci yang membimbing hati untuk senantiasa mengingat Allah. Kedua, dari segi psikologis dan kesehatan mental, keduanya terbukti memiliki manfaat yang serupa, seperti menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Ketiga, baik meditasi maupun dzikir bertujuan sebagai sarana transformasi diri. Dalam Buddhisme, meditasi membawa

---

<sup>4</sup> Suryani, A. I. “Meditasi dalam Tradisi Keagamaan Buddha”. *Jurnal Patisambhida*, Vol.1, No. 1(2023), h. 1–15

pada pelepasan dari samsara dan pencapaian Nibbana, sedangkan dzikir membawa pada peningkatan iman, ketakwaan, dan kedekatan dengan Tuhan.<sup>5</sup>

Namun, tentu saja terdapat perbedaan filosofis dan teologis yang penting untuk dipahami. Perbedaan pertama terletak pada objek konsentrasinya. Dalam meditasi Samadhi, fokus tidak diarahkan kepada Tuhan atau makhluk adikodrati, melainkan pada elemen-elemen batin atau fenomena alamiah seperti napas atau sensasi tubuh. Sementara dalam dzikir, objek utamanya adalah Allah SWT sebagai Tuhan yang personal dan transenden. Ini menunjukkan bahwa dzikir bersifat teistik, sedangkan meditasi Buddhis, khususnya dalam tradisi Theravāda, bersifat non-teistik. Perbedaan kedua adalah tujuan spiritual akhir dari masing-masing praktik. Meditasi diarahkan pada pembebasan dari penderitaan melalui pencapaian pencerahan (*Nibbana*), yang dicapai lewat pengendalian batin dan realisasi terhadap sifat sejati eksistensi. Sedangkan dzikir bertujuan mendekatkan diri kepada Tuhan, mendapatkan ketenangan hati, dan meraih ridha-Nya sebagai bentuk ibadah dan penghambaan.

Perbedaan lainnya juga terlihat dari sumber ajaran. Meditasi Samadhi berakar dalam ajaran Buddha Gautama dan *Tripitaka*, sedangkan dzikir bersumber dari Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW, dan diperluas dalam tradisi tasawuf oleh tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali, Jalaluddin Rumi, dan Ibnu 'Arabi. Meskipun berbeda secara doktrinal, kedua praktik ini sama-sama memperlihatkan bahwa manusia, di manapun dan dalam agama apapun, memiliki kebutuhan untuk menyucikan batin, meredam ego, dan menemukan kedamaian sejati. Dengan demikian, melihat praktik meditasi *Samadhi* dalam Buddhisme dan dzikir dalam Islam bukanlah untuk menyamakan ajaran, melainkan untuk memahami bahwa ada nilai-nilai universal dalam pengalaman religius manusia. Latihan spiritual seperti meditasi dan dzikir tidak hanya menjadi bagian dari ritus keagamaan, tetapi juga menjadi jalan menuju transformasi batin yang mendalam. Hal ini menjadi refleksi bahwa agama-agama dunia, meskipun berbeda

---

<sup>5</sup> Mansur, M. "Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Islam". *Jurnal Taujih*, Vol.10, No.2 (2022), h. 45–60

dalam ekspresi dan doktrin, tetap berbicara kepada dimensi terdalam dari jiwa manusia: kerinduan akan kedamaian, makna, dan hubungan yang lebih tinggi dengan realitas yang transenden.<sup>6</sup>

## 2. Jenis - Jenis Meditasi dalam Agama Buddha

- a. *Samatha*, pada meditasi *samatha* merupakan pembebasan pikiran serta mengarahkan ke fokus dan tujuan tertentu untuk bisa mengembangkan pikiran serta ketenangan batin pada seseorang. Karena seseorang memiliki ketenangan yang berubah-ubah dan terdapat beberapa keinginan-keinginan pada diri sendiri.
- b. *Vipassana*, merupakan suatu pemahaman yang mendalam terkait kebenaran mengenai hal-hal yang bisa berubah-ubah (*anicca*), ketidakabadian jiwa (*anatman*), serta penderitaan (*dukkha*).

Pada kedua jenis meditasi tersebut memiliki tujuan yang berbeda, *Samatha* bertujuan untuk ketenangan pikiran, sedangkan *vipassana* bertujuan untuk menenangkan pikiran menjadi terfokus dan lebih tenang. *Vipassana* tingkatannya lebih tinggi dibandingkan dengan *Samatha*. Karena pada jenis meditasi *vipassana* dapat membawa dan menghasilkan umat Buddha menuju pencerahan. Pembentukan dasar ajaran mengenai inti meditasi Theravada dapat dilakukan melalui jenis meditasi *vipassana*.<sup>7</sup>

Ungkapan kebenaran mengenai pengikut ajaran Theravada yang memperlihatkan kebijakan kepada seseorang maka dapat diartikan ia memiliki kelembutan pada inti ajaranya, ungkapan tersebut terdapat pada Kitab Pali. Biksu U Thitila menyimpulkan mengenai ajaran dasar Buddhisme Theravada sebagai berikut :

“Semua ajaran Buddha dapat diringkas dengan satu suku kata yaitu *Dhamma*. *Dhamma* adalah hukum. Hukum yang berada dalam hati dan pikiran manusia. *Dhamma* tidak hanya ada dalam hati dan pikiran manusia, tetapi juga berada di

---

<sup>6</sup> Djamarudin, A. “Memahami Konsep Meditasi dalam Kajian Sutta-Sutta”. *Jurnal Patisambhida*, Vol.4, No.2, (2023),h. 1–12.

<sup>7</sup> Michael Kenne, Agama-Agama Dunia, Yogyakarta : Kanisius, 2006, h. 85.

*alam. Seluruh alam mewujudkan dan mewahyukan Dhamma. Jika seseorang dihidupi Dhamma, ia akan mencapai kelepasan penderitaan.”<sup>8</sup>*

Maksud pernyataan di atas dengan konsep utama “Dhamma”, dhamma diartikan sebagai suatu prinsip yang mengatur kehidupan baik dalam pikiran dan hati seseorang secara keseluruhan. Dhamma bukan hanya sebatas pada aspek kesehatan mental manusia, namun juga mencakup seluruh alam. Jika seseorang hidup sesuai dengan hal tersebut, maka dia akan mencapai kebebasan atau pembebasan dari penderitaan, karena Dhamma membantu untuk mengerti dan mengatasi segala bentuk penderitaan dalam kehidupan.

Abraham Maslow mengkaji berbagai konsep Meditasi merupakan suatu praktik untuk memusatkan perhatian atau menenangkan proses mental, serta mendorong menuju kesadaran transpersonal. Seperti halnya pembiasaan (*conditioning*) yang merupakan metode penting dalam interpretasi serta katarsis yang menjadi metode utama dalam psikoanalisis, meditasi juga berfungsi sebagai metode utama dalam psikologi transpersonal. Diadaptasi dari tradisi spiritual baik di Timur maupun Barat, sebagian besar bentuk meditasi melibatkan fokus pada satu objek (seperti pernapasan atau ketidakberbicaraan) atau memberikan perhatian penuh terhadap seluruh isi kesadaran.<sup>9</sup> Abraham Maslow adalah seorang tokoh asal Amerika yang dilahirkan dalam keluarga yang bermasalah, dengan orang tuanya yang pemabuk dan penjudi. Meskipun demikian, Abraham Maslow tidak terpuruk oleh keadaan tersebut. Sebaliknya, ia justru menjadi seorang kutu buku yang sibuk mempelajari berbagai hal. Hal ini membantunya menjadi seorang pemikir yang banyak mempunyai motivasi. Abraham Maslow memberikan kontribusi besar dalam bidang psikologi, terutama

---

<sup>8</sup> Mudji Sutrisno, *Buddhisme Pengaruh Dalam Abad Modern*, Yogyakarta : Kanisius, 1993 ,h. 132.

<sup>9</sup>Mukhtar Gojali, “Konsep Dasar Psikologi Transpersonal”, *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 2, No. 1 (Juli 2017), h. 41.

dalam pengembangan psikologi humanistik dan teori hierarki kebutuhan.<sup>10</sup> Terdapat lima tingkatan pada teori kebutuhan Abraham Maslow di antaranya :

- a. Kebutuhan fisiologis, yang merupakan ilmu pengetahuan dimulai dengan pemahaman bahwa ilmu pengetahuan adalah hasil ciptaan manusia, bukan sesuatu yang terpisah, atau memiliki nilai-nilai intrinsiknya sendiri. Ilmu pengetahuan berasal dari motif manusia, dengan tujuan manusia sendiri, serta diciptakan, diperbaharui, dan dipelihara oleh umat manusia. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar dan penting, yang meliputi aspek-aspek penting dalam fungsi biologis manusia, mengenai kebutuhan akan makanan, pakaian, tempat tinggal, pemeliharaan kesehatan tubuh, dan kebutuhan seksual.<sup>11</sup> Kebutuhan ini adalah dasar bagi kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia, dan dalam kehidupan sehari-hari untuk memastikan bahwa organisme individu dapat berfungsi dengan baik.<sup>12</sup>
- b. Kebutuhan keamanan, yang termasuk dalam kebutuhan dasar manusia, meliputi upaya untuk melindungi diri dari berbagai bahaya dan ancaman yang dapat mengganggu keselamatan atau ketenangan hidup, seperti penyakit, konflik, kekurangan makanan, ketidakadilan, dan lainnya. Ini juga mencakup perlindungan terhadap gangguan fisik dan mental serta menciptakan lingkungan yang aman dan stabil agar individu dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal.<sup>13</sup>
- c. Kebutuhan sosial, yang merupakan bagian vital dari kebutuhan manusia, meliputi dorongan untuk mencari cinta, kasih sayang, dan hubungan

---

<sup>10</sup> Siti Muazaroh,Subaidi, “Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)”, *Jurnal Al-Mazahib*, Vol. 7, No. 1 (Juni 2019), h. 20.

<sup>11</sup> Abraham H.Maslow, motivasi dan kepribadian, Jakarta Pusat : harper & Brothers, 1994, h. 1-3.

<sup>12</sup> Mavatih Fauzul ‘Adziima, “Psikologi Humanistik Abraham Maslow”, *Jurnal Tana Mana*, Vol. 2, No. 2 (Desember 2021), h. 91.

<sup>13</sup> Iskandar, “Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan”, *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, Vol. 4, No. 1 (Juni 2016), h. 27.

persahabatan. Ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dan berdampak pada kebahagiaan, keseimbangan emosional, serta kemampuan untuk berhubungan dan berinteraksi secara wajar dengan orang lain.<sup>14</sup>

- d. Kebutuhan akan penghargaan, sebagai elemen penting dalam kebutuhan manusia, mencakup keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari diri sendiri maupun orang lain. Pemenuhan kebutuhan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, serta memperkuat kedudukan individu dalam masyarakat. Penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sekitar memberikan dorongan positif yang mendorong pertumbuhan pribadi dan pencapaian hidup.<sup>15</sup>
- e. Aktualisasi diri (pengembangan diri, pemenuhan ideologi), Sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, aktualisasi diri melibatkan usaha untuk mengembangkan seluruh potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu. Ini adalah tahap di mana seseorang berusaha mencapai puncak pencapaian dan pemenuhan diri.<sup>16</sup> Proses aktualisasi diri mencakup pencarian makna hidup, pemahaman diri yang lebih dalam, dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi masyarakat serta lingkungan sekitar. Pada fase ini, individu merasa sepenuhnya puas dan menjalani hidup sesuai dengan nilai dan tujuan yang telah mereka tentukan untuk diri mereka sendiri.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Abraham H. Maslow, motivasi dan kepribadian, Jakarta Pusat : harper & Brothers, 1994, h. 176-177

<sup>15</sup> Iskandar, “Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan”, *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, Vol. 4, No. 1 (Juni 2016), h. 28.

<sup>16</sup> Abraham Maslow, Psikologi tentang Pengalaman Religius, Yogyakarta : Ircisod, 2021, h.127

<sup>17</sup> Khoirul Umam, Akbar, “Islamisasi Teori Kebutuhan Abraham Maslow”, *Journal of Islamic Studies*, Vol. 9, No. 1(Juni 2024), h. 5.

## B. *Samadhi* dalam Agama Buddha

### 1. Pengertian *Samadhi*

*Samadhi* dalam bahasa sansekerta adalah suatu bentuk konsentrasi mendalam yang melampaui kesadaran fisik, yang terdapat dalam ajaran Hindu, Buddhisme, Jainisme, Sikhisme, serta dalam praktik yoga. *Samadhi* merupakan tahap tertinggi dalam delapan tahap penguasaan yoga. Menurut Kamus Bhargava, *samadhi* adalah tahap paling kuat dalam yoga, di mana seseorang dapat menghentikan keterikatan antara tubuh dan jiwa sesuai dengan keinginannya. *Samadhi* juga dipandang sebagai bagian dari ritual keagamaan, *samadhi* dan meditasi merupakan latihan konsentrasi yang dilakukan di luar konteks agama.<sup>18</sup> *Samadhi* juga diartikan dengan pemasatan suatu objek yang dapat menenangkan pikiran manusia, konsep *samadhi* dengan meditasi sama, namun *samadhi* lebih terfokus pada salah satu objek dan lebih konsentrasi lagi untuk dapat menuju puncaknya. Terdapat dua macam jenis *samadhi* yaitu :

- a. *Samadhi Bhawana*, pemasatan pikiran pada suatu objek untuk mencapai ketenangan batin, *samadhi* Bhawana ini masih meditasi tingkat awal. *Samadhi* Bhawana atau konsentrasi, merupakan sesuatu perkembangan dalam perkembangan dalam kebijaksanaan dan pandangan terang, hal itu merupakan konsep yang sering dibahas dalam Sutta-sutta. Samatha, yang berarti ketenangan, adalah kondisi pikiran yang stabil, tidak mudah terguncang, damai, dan jernih. Sedangkan pandangan terang adalah cahaya pemahaman yang menembus kegelapan tentang Anicca, Dukkha, dan Anatta (ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri). Ketenangan batin dapat mendatangkan tiga berkah utama: kelahiran yang baik, kehidupan yang bahagia, dan kesucian pikiran yang dicapai melalui pandangan terang.<sup>19</sup> Pemfokusan pikiran adalah langkah

---

<sup>18</sup> Abdul Malik, *Samadhi Menurut Agama Buddha*, Skripsi Ushuluddin dan Humaniora, IAIN Antasari, 2016, h. 56.

<sup>19</sup> Agus Harianto, Poniman, Tejo Ismoyo, “Apa itu *Vipassana Bhavana*?”, *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 8, No. 1 (Agustus 2022), h. 15.

pertama untuk mencapai pandangan terang. Dengan membersihkan pikiran dari kekotoran dan rintangan batin, seseorang akan mencapai salah satu dari empat tingkat kesucian. Sebagaimana pepatah mengatakan, "Seperti membawa cahaya ke dalam ruangan gelap, kegelapan pun sirna dan teranglah ruangan, memunculkan segala sesuatu sebagaimana adanya." Demikian pula, pandangan terang, begitu ia muncul, akan mengusir kegelapan kebodohan dan menerangi pikiran dengan cahaya kebijaksanaan.

- b. *Wipassana Bhawana* pada *samadhi* jenis ini seseorang dapat melihat berbagai fenomena yang ada karena *samadhi wipassana* bertujuan untuk mencapai wawasan yang jelas (*Lokuttara* atau *transendental*). *Wipassana Bhawana* adalah meditasi dengan pandangan terang tingkat tinggi (*Lokuttara* atau di atas dunia), yang bertujuan untuk melihat dengan jelas dan terang proses kehidupan yang terus berubah tanpa henti (*Anicca*) dan selalu diliputi penderitaan (*Dukkha*), hingga akhirnya dapat menembus *Anatta* (tanpa aku atau diri), yang terhalang oleh kegelapan batin. *Wipassana* adalah praktik untuk mengamati dan melihat dengan kesadaran yang murni terhadap proses batin, seperti kesadaran, pikiran, perasaan, dan ingatan. Seseorang yang berlatih *Wipassana* dapat diibaratkan seperti seorang profesor ahli biologi kedokteran yang sedang mempelajari dan memeriksa penyakit dalam tubuh manusia. Organ tubuh yang sakit akan diobati agar sembuh, di mana penyakit batin yang parah (seperti kanker) itu adalah kegelapan batin (*awijja*). Oleh karena itu, tujuan *Wipassana* adalah untuk mengobati dan menghancurkan penyakit kegelapan batin yang sangat parah tersebut.<sup>20</sup>

*Samadhi* yang benar adalah pikiran yang terfokus pada kesadaran terhadap karma baik atau positif, sementara *samadhi* yang salah adalah pikiran yang terfokus pada karma buruk atau negatif. *Samadhi* bukan hanya mengenai penjelasan untuk menuju

---

<sup>20</sup> Phra Somdet B.G, "Samadhi" (Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama, Jakarta, 2009. h. 68.

jalan tengah permasalahan melainkan mencakup latihan pikiran dengan tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan meditasi. Dalam praktik *samadhi* terdapat pembersihan kotoran-kotoran batin dengan tata cara pengendalian yang teratur dan sistematis untuk mencapai pada suatu objek.

## 2. Tingkatan *Samadhi*

*Samadhi* dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu :

- a. *Parikamma* atau *khanika samadhi*, ini merupakan jenis tingkatan *samadhi* permulaan sebelum melakukan meditasi secara mendalam, dan dalam *Khanika Samadhi* persiapan dengan langkah awal yaitu penenangan pikiran dan persiapan diri secara mental agar bisa mencapai meditasi secara dalam dan terfokus.
- b. Upacara *samadhi*, dalam tingkatan kedua ini terdapat rangkaian yang dapat mencakup berbagai praktik spiritual, seperti doa, ziarah, atau meditasi, yang dirancang untuk membawa individu ke dalam keadaan mental yang lebih tenang dan terfokus. Upacara ini tidak hanya terbatas pada meditasi individu, tetapi juga dapat dilakukan dalam konteks sosial atau kelompok. Dalam beberapa tradisi, upacara *samadhi* juga melibatkan penghormatan kepada guru atau orang-orang suci yang telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi.
- c. *Appana Samadhi* atau *samadhi* yang tercapai, Dalam *Appana Samadhi*, objek meditasi, seperti napas, cahaya, atau ide tertentu, menyatu sepenuhnya dengan pikiran, menciptakan keadaan kesadaran yang utuh dan tidak terpecah. Ini dianggap sebagai pencapaian konsentrasi yang sangat tinggi dalam tradisi meditasi, yang memungkinkan seseorang untuk mengakses dimensi kesadaran yang lebih dalam dan lebih tinggi dari sebelumnya.<sup>21</sup>

Secara keseluruhan, *Paarikamma* adalah tahap awal untuk mempersiapkan meditasi, Upacara *Samadhi* adalah ritual untuk mencapai kedamaian dan konsentrasi,

---

<sup>21</sup> Phra Somdet B.G, “*Samadhi*”(Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama, Jakarta, 2009. h. 35.

sementara *Appana Samadhi* adalah puncak dari konsentrasi mendalam yang membawa praktisi pada kesatuan total dengan objek meditasi dan kedamaian batin yang mendalam.<sup>22</sup>

Setelah melewati ketiga hal tersebut maka seseorang yang melakukan meditasi akan mendapatkan beberapa bentuk cahaya yang berwarna kelabu, putih dan cahaya jernih di antaranya akan merasakan tiga hal yaitu :

- a. *Parikamma Nimitta* (gambaran batin awal), yaitu bentuk objek yang dipilih dalam meditasi.
- b. *Uggaha Nimitta* (gambaran yang muncul), yaitu gambaran yang masih belum tetap atau kabur, yang muncul ketika pikiran sedang berada pada tingkat konsentrasi yang lemah.
- c. *Patibhaga Nimitta* (gambaran batin yang berlawanan), yaitu kondisi di mana objek telah menempel pada subjek (pikiran). Dalam keadaan ini, gambaran objek yang dipilih menjadi jelas, tetap, dan jernih, terbebas dari gangguan, dan gambaran objek tersebut dapat diperbesar atau diperkecil sesuai dengan kehendak.

### 3. Manfaat *Samadhi*

Sebagai sebuah praktik yang telah diakui luas dalam berbagai bentuk spiritual, *samadhi* lebih dari sekadar praktik meditasi, melainkan juga sebuah jalan untuk mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam serta kesadaran yang lebih tinggi. Dalam perjalanan spiritual, *samadhi* berperan sebagai kunci untuk meraih kedamaian batin dan keseimbangan hidup. Tidak hanya memberikan manfaat spiritual, *samadhi* juga memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental dan fisik individu. Praktik ini berfungsi dan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan manusia.

---

<sup>22</sup> Mohammad Rosyid, "Memotret Agama Adam : Studi Kasus Pada Komunitas Samin ", *Jurnal orientasi baru*, Vol. 23, No. 2 (2014), h. 221.

Dengan berbagai manfaat -manfaat *samadhi* maka seseorang dapat memahami apa yang dibutuhkan dalam tubuh kita. Terdapat beberapa manfaat dari *samadhi* yaitu<sup>23</sup> :

- a. Meringankan beban yang ada pada seseorang yang terbebani oleh masalah yang ada.
- b. Menambah rasa percaya diri pada seseorang, karena dengan meditasi seseorang akan merasa lebih tenang dan bisa menjadi lebih percaya diri.
- c. Dengan bermeditasi dan *samadhi* seseorang bisa menghilangkan depresi dan stres karena suatu pekerjaan atau masalah lainnya.
- d. Meditasi dapat membantu seseorang untuk mencapai ketenangan yang lebih dalam karena ketika seseorang sering merasa takut, khawatir, atau mudah marah maka akan timbul sikap cemas dan hal itu dapat di atasi dengan bermeditasi dan *samadhi*.
- e. Ketika seseorang merasa putus asa atau kehilangan semangat, meditasi dapat mengembalikan energi- energi yang positif.
- f. Ketika seseorang merasa rendah diri karena kekurangan atau penampilan yang membuatnya kurang percaya diri, meditasi juga bisa membantu kita untuk merasa lebih baik secara fisik dan emosional. dan lebih percaya diri.
- g. Ketika seseorang mudah marah atau tersinggung, meditasi akan membantu lebih tenang untuk menghadapi beberapa omongan orang.
- h. Ketika seseorang kesulitan mengendalikan nafsu, meditasi bisa membantu menurunkannya.
- i. Ketika seseorang merasa kehilangan keyakinan, meditasi dapat membangkitkan semangat kembali.
- j. Ketika seseorang merasa malas, jemu, atau mudah marah, meditasi dapat membantu berubah menjadi lebih baik.

---

<sup>23</sup> Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis : Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin”, *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24, No. 1 (2015), h. 91-92.

### C. Spiritualitas

Kata spiritualitas berasal dari bahasa Inggris "*spirituality*", yang berasal dari kata "*spiritus*" dalam bahasa latin, yaitu "*spiritus*", yang memiliki arti roh, jiwa, kesadaran diri, sukma, dan nyawa hidup. Dengan demikian, spiritualitas merujuk pada suatu kualitas yang mengandung energi, semangat, dan kekuatan yang tidak terlihat, namun keberadaannya dapat dirasakan. Spiritualitas adalah kesadaran akan diri sendiri serta pemahaman individu mengenai asal, tujuan, dan takdir hidupnya. Menjadi spiritual berarti memiliki hubungan yang lebih mendalam dengan aspek-aspek yang berkaitan dengan roh atau jiwa, dari pada hal-hal yang bersifat fisik atau materi.<sup>24</sup>

Menurut Greenberg, aktivitas spiritual seperti meditasi, doa, ritual, dan membaca kitab suci dapat membantu mengurangi respons emosional terhadap stres. Greenberg juga menekankan bahwa kesehatan spiritual atau spiritualitas yang baik tidak hanya bermanfaat bagi kondisi fisik dan psikologis seseorang, tetapi juga merupakan faktor penting yang efektif dalam mengelola stres. Spiritualitas tidak hanya menilai apakah hidup itu bermakna, tetapi juga mencari pemahaman tentang alasan hidup itu memiliki makna. <sup>25</sup>Spiritualitas juga dipahami sebagai upaya individu untuk mencari pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dalam konteks kehidupan setelah mati. Spiritualitas mencakup proses pencarian, penemuan, dan pemeliharaan hal-hal yang bermakna dalam hidup. Pemahaman tentang makna tersebut akan mendorong munculnya emosi positif, baik dalam proses pencarinya, penemuannya, maupun dalam usaha untuk mempertahankannya.

Pada dasarnya, definisi spiritualitas setiap individu dipengaruhi oleh faktor budaya, perkembangan pribadi, pengalaman hidup, keyakinan, serta pandangan

---

<sup>24</sup> Labib M.S, "Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama : Sebuah Pencarian Titik Temu", *Journal of Humanities and Social Sciences*, Vol. 1, No. 2(Juli 2020), h. 121.

<sup>25</sup> Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. x, No. 2 (2017), h. 15.

tentang kehidupan. Coyte (2007)<sup>26</sup> menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses manusia dalam pencarian makna hidup dalam menentukan sikap hidup dan jati diri mereka, Coyte membagi spiritualitas dalam 5 macam aspek:

a. Makna (*meaning*)

Makna berhubungan dengan pemahaman tentang arti hidup, merasakan kondisi kehidupan yang sedang dijalani, serta menemukan arah atau tujuan hidup seseorang.

b. Nilai (*value*)

Nilai berkaitan dengan keyakinan dan prinsip yang dipegang, menikmati hal-hal yang berhubungan dengan kebenaran dan keindahan dalam pikiran serta tindakan.

c. Transendental (*transcendental*)

Transendensi mengacu pada pengalaman dan penghargaan terhadap dimensi yang berada di luar diri manusia untuk menyadari keterbatasan diri untuk kemudian berusaha menjadi lebih baik. Konsep transendensi ini memberikan makna yang mengarahkan seseorang pada tujuan hidup. Nilai-nilai transendental yang bersifat ilahiah ini akan memandu manusia menuju nilai-nilai luhur yang bersifat menyeluruh.

d. Keterhubungan (*connecting*)

Keterhubungan merujuk pada hubungan antara diri dengan orang lain dan dengan Pencipta. Hubungan ini dibangun atas dasar cinta, kesetiaan, komitmen, serta menjaga komunikasi dalam upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

e. Proses menjadi(*becoming*)

---

<sup>26</sup> Dewi Khurun Aini, Crossita Nabila Shofiefany, Peran Intervensi Spiritualitas dan Psikologi Positif terhadap resiliensi Keluarga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru, Semarang : LP2M UIN Walisongo, 2021, h. 76-77.

Proses menjadi menggambarkan perjalanan hidup yang mencerminkan tantangan dan pengalaman, yang melibatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan perkembangan pribadi tentang "siapa diri ini" dan "bagaimana cara mengetahuinya." Dalam proses ini, diyakini bahwa perubahan atau proses menjadi adalah satu-satunya hal yang pasti dalam hidup ini adalah ketidakpastian itu sendiri.

Spiritualitas juga memberikan perasaan yang berkaitan dengan *intrapersonal* (hubungan dengan diri sendiri), *interpersonal* (hubungan dengan orang lain dan lingkungan), serta *transpersonal* (hubungan yang tidak tampak, yaitu hubungan dengan kekuatan tertinggi atau ketuhanan).<sup>27</sup>

Dalam keterikatan spiritualitas seseorang dapat merasakan beberapa manfaat yaitu dapat meningkatkan rasa kedamaian dalam diri serta kekuatan batin, meningkatkan kesadaran diri, penerimaan yang baik terhadap kehidupan dunia, kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dan ambiguitas hidup, serta kemampuan untuk menerima kondisi seperti penurunan fisik akibat usia, penyakit terminal, dan stres. Dan juga meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan baik serta pemulihan kesehatan. Upaya lainnya adalah melalui pemulihan doa dengan Tuhan sebagai perantara supaya diberikan kesehatan.<sup>28</sup> Dengan praktik *samadhi* maka seseorang bisa merasakan keterikatan spiritualitas.

*Samadhi* yang diajarkan oleh Buddha Gotama bertujuan untuk membebaskan manusia dari penderitaan fisik dan mental, serta untuk meraih kebahagiaan abadi, yaitu Nibbana. Dalam pelaksanaanya, banyak orang yang bermeditasi dan *samadhi* akan dapat merasakan manfaat seperti tubuh yang sehat dan kemampuan batin. Ini menunjukkan bahwa ajaran Buddha Gotama memang benar dan bisa dibuktikan kebenarannya. Jika seseorang melaksanakan meditasi dan *samadhi* dengan tepat dan

---

<sup>27</sup> Muslimin, "Mengenal Dasar Spiritualitas Umat Buddha", *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 8, No. 1(Juni 2013), h. 73-76.

<sup>28</sup> Iwan Ardian, "Konsep Spiritualitas dan *Religiusitas* (*Spiritual and Religion*) dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. Vol. 2, No. 5 (2016), h. 5.

sesuai arahan maka akan menghasilkan kemajuan spiritual yang membawa kehidupan yang lebih baik. Hal ini membantu mengendalikan emosi dan meningkatkan konsentrasi, mengurangi ketegangan. Secara tidak langsung, meditasi akan menumbuhkan sifat sabar, tenang, dan damai pada seseorang, yang berdampak pada keseimbangan batin serta keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Hal ini memungkinkan seseorang untuk berpikir dengan lebih jernih dan bijaksana.

*Samadhi* juga memberi dampak positif pada fungsi tubuh, seperti meningkatkan kebugaran, daya tahan tubuh, dan membantu penyembuhan berbagai penyakit. Dengan *samadhi* atau meditasi yang dilakukan secara rutin dalam jangka panjang, kebiasaan hidup menjadi lebih terstruktur dan terarah. Kepribadian pun menjadi lebih sabar, lebih tahan menghadapi kesulitan, lebih siap berkorban, dan tidak bergantung pada orang lain. Dalam kehidupan sosial, meditasi membantu seseorang untuk lebih memperhatikan norma etika dan moral, serta bertindak dengan bijaksana, tidak semena-mena, dan mampu memberikan bimbingan spiritual kepada orang-orang di sekitarnya.<sup>29</sup>

Dalam bermeditasi dan *samadhi* seseorang akan mengalami konsentrasi yang tinggi, hubungan antara peningkatan spiritual *samadhi* mempunyai peran yang penting bagi keberlangsungan. Dengan *samadhi* seseorang dapat membuat seseorang mencapai kesadaran yang lebih tinggi dengan mendapatkan kedamaian batin serta dalam ajaran Buddha, meditasi dapat meningkatkan *saddha* (keyakinan) bagi umat Buddha, karena ajaran Sang Buddha mudah dimengerti dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Samadhi* adalah praktik langsung yang memungkinkan seseorang merasakan sendiri manfaatnya, baik saat berlatih maupun setelahnya. Seperti yang diajarkan Sang Buddha melalui kata "*ehipassiko*", yang berarti "datang dan buktikan", *samadhi* atau meditasi memberikan pengalaman pribadi yang memperkuat keyakinan dan

---

<sup>29</sup> Chandra Monica, Gogor Bangsa, Hen Dian, "Perancangan panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada", Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwara, Vol. 2, No. 1 (2013), h. 6.

meningkatkan kekhusukan dalam ibadah. Pengalaman tersebut akan semakin menumbuhkan keyakinan seseorang dalam menjalankan ajaran Buddha. Selain itu dalam *samadhi* dapat mengontrol seseorang untuk selalu memikirkan kehidupan dunia dengan cara mengarahkan hubungan batin dengan spiritual dan menjauhkan dari pikiran negatif.<sup>30</sup> Jadi hubungan antara keduanya yaitu *samadhi* merupakan latihan dari meditasi yang membuat orang mempunyai konsentrasi pikiran dan mental yang dalam. Karena dengan *samadhi* seseorang dapat merasakan pengalaman yang dapat menambah keyakinan untuk menjadi lebih kuat serta kedekatan terhadap keyakinan itu sendiri dengan tujuan spiritual. Sehingga *samadhi* dapat membuat seseorang mencapai peningkatan spiritual yang dalam dengan pelaksanaan konsentrasi mendalam yang dilakukan saat mencapai titik puncak *samadhi*.

Menurut William James, pengalaman spiritual seseorang hanya dapat sepenuhnya dipahami oleh individu yang mengalaminya secara langsung, karena sifat pengalaman tersebut sangat personal dan subjektif. Meskipun orang lain dapat mencoba untuk memahami atau menganalisis pengalaman tersebut, hanya orang yang mengalaminya sendiri yang benar-benar merasakan kedalaman, makna, dan perubahan yang ditimbulkan. Pengalaman spiritual tidak hanya terkait dengan aspek intelektual atau kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi emosional dan batiniah yang sulit diterjemahkan dalam kata-kata atau dipahami secara objektif oleh orang lain. Oleh karena itu, James menekankan bahwa spiritualitas adalah fenomena yang sangat individual, yang hanya dapat dipahami melalui pengalaman langsung, dan dampaknya dapat berbeda-beda antar individu, tergantung pada bagaimana mereka menghayati dan menginternalisasi pengalaman tersebut dalam kehidupan mereka.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Siti Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, "Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha, *Jurnal Studi Agama*, Vol. 14, No 2 (Desember 2019), h. 275.

<sup>31</sup> Eny maria, Akhmad Nurul, "Relevansi Pemikiran Al-Ghazali dan William James dalam Pendidikan Karakter melalui Program orientasi Santri Baru", *Jurnal tarbiyatuna*, Vol. 9, No. 1 (2025), h. 62.

Spiritualitas menurut William James dan dalam meditasi *samadhi* punya kesamaan, terutama soal pengalaman yang pribadi dan *transformasional*. Menurut William James, spiritualitas itu adalah pengalaman batin yang hanya bisa dipahami sepenuhnya oleh orang yang mengalaminya, karena pengalaman itu sangat personal dan tidak bisa dijelaskan secara objektif oleh orang lain. William James mengatakan, pengalaman spiritual mempunyai pengaruh besar terhadap hidup psikologis seseorang, memengaruhi pandangannya tentang diri sendiri, dunia, dan hubungannya dengan kekuatan yang lebih besar. Meditasi *samadhi* bertujuan untuk membawa orang pada kesadaran yang lebih tinggi dan kedamaian batin, yang akhirnya bisa menciptakan perubahan psikologis yang dalam. Meditasi *samadhi* ini adalah jalan untuk merasakan pengalaman spiritual yang tidak hanya membuat perasaan tenang, tapi juga memberi pemahaman lebih tentang kesatuan diri dengan alam semesta dan kedekatan dengan hal-hal yang lebih tinggi.

Keduanya, baik teori dari William James maupun praktik meditasi *samadhi*, menekankan pentingnya pengalaman spiritual sebagai cara untuk mengalami kedamaian batin dan perkembangan diri. Pengalaman spiritual ini bukan hanya mengenai agama atau ritual, tapi lebih ke bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi cara pandang dan kesejahteraan psikologis seseorang. Sehingga meditasi *samadhi* seperti pengalaman spiritual menurut William James, memberi kesempatan bagi individu untuk menemukan kedamaian, pencerahan, dan penyembuhan batin yang memberikan dampak positif dalam hidup sehari-hari. Pada akhirnya, keduanya menunjukkan bahwa spiritualitas itu perjalanan pribadi yang membawa seseorang ke pemahaman lebih dalam tentang hidup dan diri mereka, serta membantu menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Longmans, Green, and Co), 1902, h. 55.

#### **D. Tolak Bala**

Penjelasan mengenai "Tolak Bala" terdiri dari dua kata, yaitu "Tolak," yang berarti usaha untuk mencegah bencana, bahaya, atau penyakit, dan "Bala," yang merujuk pada malapetaka atau gangguan yang berasal dari kata Arab "*Balliya*" dengan arti ujian "al-ikhtibar", yang dapat berupa kebaikan maupun keburukan. Oleh karena itu, tolak bala merujuk pada upaya untuk menghindari gangguan atau bahaya yang disebabkan oleh makhluk gaib atau kekuatan alam, bukan oleh manusia, yang dapat menimbulkan kerusakan atau kekacauan di suatu tempat. Tolak bala digunakan untuk menghalangi keburukan atau untuk mencapai tujuan, baik tujuan sementara atau tujuan utama, tolak bala juga digunakan untuk mengembalikan situasi yang tidak menyenangkan atau situasi buruk atau segala sesuatu yang mengarah pada pertanda buruk seperti sakit, bencana atau hal-hal yang merugikan kita.<sup>33</sup>

Dalam meditasi, tolak bala merupakan praktik-praktik yang di dalamnya terdapat nilai-nilai spiritualitas yang bertujuan melindungi diri dari gangguan-gangguan dan energi negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, emosional dan sikap spiritualitas mereka. Dalam meditasi tolak bala seseorang pasti akan terjebak pada pemfokusan pikiran, dengan hal tersebut maka dapat mensucikan diri dari gangguan-gangguan negatif yang muncul baik gangguan berupa fisik atau non-fisik. Pada saat pelaksanaan meditasi terdapat bacaan paritta dan menyalakan dupa yang berguna sebagai bentuk penenangan pada diri sendiri dan dapat memperkuat daya tahan tubuh terhadap beberapa penyakit contohnya stress, kecemasan, ketidakpastian sehingga dapat menguatkan perlindungan serta membawa keseimbangan tubuh. Dengan hal tersebut maka kondisi kesehatan mental dan emosional seseorang akan menjadi lebih stabil. Karena pada dasarnya jika kekuatan positif lebih banyak yang terserap dalam tubuh

---

<sup>33</sup> Pratama, Wirman, Ryandi, "Korelasi Kearifan Lokal dengan Kepercayaan Lokal Terhadap Tolak Bala di Paluta", *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 3, No. 6 (2023), h. 1361.

kita dibandingkan dengan kekuatan negatif maka akan menciptakan ruang spiritualitas yang kuat.<sup>34</sup>

Dalam kepercayaan lokal, tolak bala umumnya digunakan untuk mengusir roh-roh jahat dan menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan. Secara mendasar, sebagian orang meyakini bahwa ada kekuatan selain kekuatan manusia yang mengatur kehidupan mereka, termasuk campur tangan roh-roh jahat. Oleh karena itu, ritual dilakukan untuk memperkuat penolakan terhadap pengaruh negatif tersebut sebagai bentuk upaya rasa syukur dan terima kasih terhadap sang pencipta. Setelah adanya ritual tolak bala mereka akan menganggap bahwa sudah terlindungi dari beberapa keburukan yang ada. Namun berbeda dengan bermeditasi maka akan muncul energi positif dari diri sendiri sehingga dapat melindungi diri dari beberapa energi negatif atau dapat menolak bala terhadap diri kita, karena pada saat meditasi kita akan merasakan ketenangan dan kedamaian pada diri sendiri, sehingga akan muncul rasa perlindungan yang datang dari Tuhan.

Franz Alexander dikenal sebagai salah satu pelopor dalam pengembangan teori psikosomatis. Ia mengembangkan pandangan bahwa kondisi emosional tertentu dapat secara langsung mempengaruhi organ tubuh tertentu, sehingga menimbulkan penyakit fisik. Ia memperkenalkan konsep spesifisitas organik, yaitu gagasan bahwa terdapat hubungan khusus antara jenis emosi tertentu dengan organ tubuh tertentu. Dengan kata lain, tidak semua stres atau tekanan emosional menyebabkan gangguan fisik yang sama, melainkan jenis konflik emosional yang spesifik akan mempengaruhi fungsi organ yang spesifik. Teori psikosomatik Franz Alexander memandang bahwa aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang saling berinteraksi dalam menentukan kesehatan dan penyakit. Sehingga pemikiran Alexander mengenai kesehatan memiliki pengaruh besar dalam mendorong pemahaman bahwa pikiran, emosi, dan tubuh tidak

---

<sup>34</sup> Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif tasawuf*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018, h. 13.

dapat dipisahkan dalam memahami kondisi kesehatan manusia.<sup>35</sup> Pendekatan psikosomatik menunjukkan bahwa penyembuhan penyakit fisik tidak hanya dengan pengobatan medis, tetapi juga dengan mengatasi faktor emosional yang mendasarinya, yang bisa dipandang sebagai upaya menolak atau mengurangi pengaruh buruk dari konflik emosional.

Menurut teori psikosomatik Franz Alexander, konflik emosional yang ditekan dapat menyebabkan gangguan fisik yang dapat diobati pada faktor emosional yang mendasar. Dalam kaitannya dengan meditasi *samadhi*, praktik ini berfungsi sebagai sarana untuk mengelola emosi dan ketenangan batin sehingga mencegah stres yang berlebih yang dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Meditasi *samadhi* membantu menenangkan sistem saraf pada manusia. Menurut Alexander hal tersebut berperan penting dalam mencegah penyakit yang dipicu oleh stres emosional. Dalam bentuk spiritual, meditasi *samadhi* juga berfungsi sebagai sarana tolak bala, yakni menolak datangnya malapetaka atau penyakit. Dengan menumbuhkan ketenangan batin, meditasi *samadhi* dipercaya mampu menarik energi positif dan menolak energi negatif. Secara psikosomatik, ketenangan ini berperan dalam memperkuat daya tahan tubuh serta menurunkan risiko gangguan fisik yang berkaitan dengan tekanan emosional, sehingga fungsi tolak bala meditasi dapat dijelaskan baik secara spiritual maupun ilmiah.

---

<sup>35</sup> Witrin Gamayanti, “*Religious Coping* Dengan Subjektive *Well –Being* Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. V, No. 1 (2012), h. 935-936

## BAB III

### AKTIVITAS MEDITASI DAN *SAMADHI* DI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG SEBAGAI SARANA SPIRITUALITAS DAN TOLAK BALA

#### A. Sejarah Vihara Tanah Putih Semarang

Vihara Tanah Putih terletak di jalan dr. Wahidin no. 6, tempat tersebut sudah ada sejak 1 januari 1965, namun seiring berkembangnya waktu dan tempatnya yang kurang mendukung serta kurang luas untuk tempat beribadah umat Buddha. Dikarenakan dari tahun ke tahun umat Buddha semakin bertambah dan banyak yang ikut serta dalam kegiatan puja bhakti atau beraktivitas lain di Vihara Tanah Putih Semarang. Oleh karenanya terdapat beberapa tokoh Buddha yang mencari tempat baru dan akhirnya terdapat salah satu tokoh Buddha yaitu Bapak Papdri Suprana yang menemukan tempat baru untuk bersembahyang dan sekarang Vihara Tanah Putih berpindah lokasi tidak jauh dari sebelumnya karena masih dalam satu lokasi yaitu di jalan dr. Wahidin no. 12, Jomblang, Kec Cандisari, Kota Semarang, Jawa Tengah. Salah satu cerita yang menarik di Vihara sebagai tempat berdirinya atau dideklarasikannya Sangha Theravada Indonesia (STI) atau perkumpulan organisasi atau perkumpulan Bhikkhu yang bermadzhab Theravada, yang mendeklarasikannya ada beberapa Bhikku di antaranya Ym. Bhante Anggabalo, Ym. Bhante Khemasarano, Ym. Bhante Sudhammo, Ym. Bhante Khemiyo, Ym. Bhante Nanavuttho pada tanggal 23 Oktober 1976.<sup>36</sup> Dan pengembangan Vihara Tanah Putih Semarang diresmikan pada Sabtu, 12 Februari 2011 oleh Walikota Semarang (Drs. H. Soemarmo H.S. M.Si), Ka Kanwil Kemenag Provinsi Jawa Tengah (Drs. H. Imam Haromain Asy'ari. M. Si) dan juga ketua umum Sangha Theravada Indonesia (DR. Jotidhammo Mahathera).<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

<sup>37</sup> Wawancara dengan Kak Prio Sekretariat Vihara Tanah Putih Semarang, 29 Januari 2025

## Gambaar 1.1



Peresmian Vihara Tanah Putih Semarang

*Sumber : Dokumentasi Pribadi*

Kegiatan puja bakti yang berada di ruang Dhammasala yang semakin meningkat karena bertambah pesatnya umat Buddha yang bertempat tinggal di Semarang, selain itu juga terdapat aktivitas keagamaan lainnya yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang salah satu kegiatan yang ikut meningkat yaitu meditasi. Dan dikarenakan ruang Dhammasala kurang mendukung, untuk itu pihak Vihara Tanah Putih Semarang berencana memperluas tempat untuk puja bakti dan area parkir demi meningkatkan kenyamanan bagi umat yang datang untuk menjalankan kegiatan keagamaan. Vihara Tanah Putih Semarang mengalami perubahan seperti candi yang sekarang ini baru selesai di bangun pada tahun 2022.<sup>38</sup>

Dhammasala sebagai tempat untuk berkegiatan puja bhakti, sembahyang dan bermeditasi yang di dalamnya terdapat arca buddha, yang dulunya pemberian dari warga Thailand yang juga merupakan umat buddha dan archa buddha tersebut diterima oleh Jenderal Gatot Soebroto (salah satu pahlawan nasional).<sup>39</sup> Vihara Tanah Putih, yang sering dikunjungi oleh banyak umat, memiliki berbagai ruangan dengan fungsi

<sup>38</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

<sup>39</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

masing-masing. Setiap ruangan dibangun dengan tujuan yang beragam untuk mendukung kenyamanan umat dalam menjalani meditasi. Beberapa ruangan tersebut antara lain<sup>40</sup>:

1. Ruang Dhammasala : di dalam ruangan ini terdapat rupang Buddha besar dan disamping kanan kiri dinding dhammasala terdapat relief yang cukup menarik perhatian. Ruangan ini merupakan ruangan inti yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang, dan seringkali digunakan sebagai tempat meditasi, puja bhakti (kebaktian). Ruangan dhammasala ini dibangun dengan konsep suasana yang tenang untuk membuat praktik meditasi menjadi lebih terfokuskan.
2. Ruang Kuti : ruangan ini merupakan tempat tinggal para Bikku atau samanera. Berbentuk seperti rumah dan di dalamnya juga terdapat ruang tamu. Dan di dekat ruang kuti terdapat ruang sekolah minggu bagi umat Buddha yang duduk di Tingkat TK, SD, dan SMP.
3. Ruang Perpustakaan : ruangan ini berisikan buku-buku pengetahuan yang mengarahkan pada ajaran Buddha, namun ruangan ini sekarang sudah jarang digunakan.
4. Gedung Pertemuan : ruangan ini digunakan sebagai tempat diskusi bersama antar umat beragama dan tempat pertemuan para Bhikku, selain itu ruangan ini digunakan sebagai pengajaran mengenai Dhamma.
5. Tempat Ibadah Agama Islam : di Vihara di sediakan tempat untuk beribadah umat Islam, karena mereka menjunjung tinggi rasa toleransi umat beragama.
6. Dapur : tempat untuk menyiapkan makanan maupun minuman bagi para Bhikku atau para pengunjung yang datang di Vihara Tanah Putih.
7. Ruang Abu : ruangan ini digunakan sebagai peletakan abu untuk jenazah para umat Buddha.

---

<sup>40</sup> Wawancara dengan kak Prio, salah satu pengurus secretariat Vihara Tanah Putih Semarang, 29 Januari 2025.

8. Tempat parkir : berada di dekat pintu masuk yang disediakan untuk pengunjung yang datang.

Vihara Tanah Putih Semarang mempunyai desain dan fungsi ruangan yang mendukung kegiatan spiritual dan meditasi dan juga memberikan ruang untuk berkumpul dan beribadah bersama umat Buddha.

Aktivitas umum Vihara Tanah Putih Semarang salah satunya yaitu puja bhakti, yang merupakan sembahyang umat buddha dimana umat-umat berdatangan untuk beribadah, untuk secara umum puja bhakti di laksanakan di hari minggu yang dilakukan dua kali di jam 07.00 – 09.00 WIB dan 09.00 – 11.00 WIB dan dipimpin oleh Romo Pandhita atau Bhikku dan Samanera dengan pembacaan paritta, yang terdapat sekitar 30 peserta dan bahkan bisa lebih yang tidak semuanya beragama Buddha. Meditasi merupakan pelatihan kondisi mental yang mencakup pengarahan serta perangsangan dari organ tubuh, sehingga pemikiran harus dipusatkan pada satu obyek untuk mendapatkan suatu ketenangan dan merupakan pemfokusan untuk pengendalian diri pada salah satu obyek, meditasi juga digunakan dalam penenangan batin seseorang sehingga setelah pelaksanaan meditasi kondisi batin dapat terbebas dari kotoran batin. Selain di hari minggu itu umat buddha lainnya melakukan ibadah di rumah mereka masing- masing. Selain agama Buddha peserta meditasi juga ada yang bergama Islam, Kristen, dan Katholik. Selain itu juga di Vihara Tanah Putih terdapat kegiatan sekolah minggu Buddhis untuk anak-anak dari TK atau usia dini, SD, SMP diwaktu yang sama di ruangan yang berbeda.<sup>41</sup>

Terdapat juga kegiatan peringatan empat hari besar agama Buddha, yaitu Waisak yang memperingati kelahiran, pencerahan, dan wafatnya Sang Buddha Gautama, Kathina yang merupakan hari untuk berdana para Bhikku, Magha puja yang mengenang peristiwa kedatangan 1250 Bhikku yang semuanya Arahant, datang tanpa janji dan semua Ehibhikku (yang ditahbiskan langsung oleh Sang Buddha) yang mendengarkan ajaran Ovadhapathimuka, inti ajaran Buddha, serta Ashada yang

---

<sup>41</sup> Wawancara dengan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025.

memperingati pembabaran Dhamma pertama, terbentuknya Sangha pertama, dan pelengkap Triratna. Selain itu, ada juga kegiatan lain seperti Puja Pralaya, Program Dhamma Danna (lomba baca Paritta se-Jawa Tengah) yang diadakan setiap bulan, dan kegiatan keagamaan lainnya.<sup>42</sup>

**Gambar 1.2**



Vihara Tanah Putih Semarang

*Sumber : Sanghatheravadaindonesia*

## **B. Meditasi dan *Samadhi* pada Agama Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang**

### **1. Unsur-Unsur Dalam Meditasi dan *Samadhi***

#### **a) Pemimpin meditasi**

Dipimpin oleh bhikku atau samanera selain itu juga bisa dipimpin oleh yang sudah paham akan meditasi dan belajar mengenai meditasi dengan guru-guru meditasi yang ada di berbagai tempat, dan dari pengalaman pengalaman yang dimiliki oleh para bhikku serta samanera. Pengetahuan dan pembelajaran yang dipelajari tentang meditasi itu yang akan disampaikan untuk menjadi acuan untuk pembelajaran saat melatih meditasi. Pemimpin meditasi memiliki peran yang penting dalam memimpin peserta meditasi untuk mencapai ketenangan batin,

---

<sup>42</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

kedamaian, serta peningkatan kesadaran diri.<sup>43</sup> Dengan memiliki sifat-sifat seperti ketenangan, empati, dan kemampuan komunikasi yang baik, mereka mampu memimpin dengan efektif, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta membantu peserta untuk menjalani pengalaman meditasi yang mendalam dan berarti. Selain itu, pemimpin meditasi juga perlu memiliki pengalaman pribadi dalam berlatih meditasi, agar mereka lebih mampu memahami dan mengatasi berbagai tantangan yang mungkin dihadapi peserta selama sesi meditasi. Terkadang Romo juga menyampaikan kelas meditasi saat pelaksanaan meditasi sudah selesai yang tentunya juga sudah mempunyai pengalaman-pengalaman untuk menyampaikan mengenai meditasi.<sup>44</sup>

**Gambar 1.2**



Pemimpin meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang

Dipimpin oleh Samanera Hirirato

*Sumber :Dokumentasi pribadi*

b) Peserta meditasi

---

<sup>43</sup> Purnomo Ratna, "Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis", *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, Vol. 5, No. 2 (April 2021), h. 207

<sup>44</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

Peserta meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang berasal dari beragam latar belakang, termasuk umat Buddha yang secara rutin beribadah dan mereka yang tertarik untuk mempelajari meditasi serta spiritualitas. Vihara Tanah Putih Semarang menyediakan lingkungan yang tenang dan mendukung bagi siapa saja yang ingin mendalami meditasi, dengan tujuan utama mencapai kedamaian batin, meningkatkan kesadaran diri, serta memperdalam pemahaman tentang ajaran Buddha. Suasana yang tenang di Vihara Tanah Putih Semarang sangat mendukung peserta dalam meningkatkan konsentrasi, memungkinkan mereka untuk merenungkan ajaran Buddha mengenai ketidakkekalan, penderitaan, dan kebijaksanaan. Dengan bimbingan yang baik dan lingkungan yang mendukung, meditasi di Vihara Tanah Putih membantu peserta mencapai keseimbangan emosional dan spiritual dalam hidup mereka.<sup>45</sup> Selain itu peserta meditasi untuk umum di hari rabu malam, meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang dibuka untuk umum yang diikuti teman-teman lintas iman.

Bhikkhu Cattamano Mahathera : “meditasi urusan nya ke dalem, sering saya sampaikan ke teman-teman lintas iman itu bagaimana kita menata pikiran bagaimana kita menata batin, kalo ibadah bisa kembali ke gaya bahasa keyakinan masing-masing”.<sup>46</sup>

Sehingga mereka yang sekalipun bukan umat Buddha ikut meditasi juga tidak canggung karena pada dasarnya meditasi itu menata pikiran kita supaya bisa lebih damai dan supaya kita bisa membuang pikiran-pikiran yang buruk. Sehingga mereka juga menemukan banyak manfaat dari meditasi salah satunya ialah dapat mengontrol hidup supaya lebih tertata serta menghilangkan kotoran batin pada mereka.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Wawancara dengan Kak Prio, salah satu pengurus secretariat Vihara Tanah Putih Semarang, 29 Januari 2025.

<sup>46</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024

<sup>47</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

**Gambar 1.3**



Pelaksanaan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang  
yang dipimpin oleh Bhikkhu Cattamano Mahathera

*Sumber : Dokumentasi Pribadi*

c) Kelengkapan meditasi

Kelengkapan yang dibutuhkan saat meditasi yang paling utama adalah terdapat tempat untuk meditasi yaitu Dhammasala, ruangan ini merupakan ruangan inti yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang, dan seringkali di gunakan sebagai tempat meditasi, ruangan dhammasala ini dibangun dengan konsep suasana yang tenang untuk membuat praktik meditasi menjadi lebih terfokuskan.<sup>48</sup> Alas meditasi atau “angsana”, merupakan bantalan duduk yang berisikan busa yang digunakan untuk bermeditasi tingginya sekitar 5cm supaya duduknya bisa lebih nyaman dan terfokus. Dupa biasanya dipakai saat meditasi untuk menciptakan suasana yang damai dan santai. Wanginya dapat membantu seseorang merasa lebih terhubung dengan alam dan lebih fokus saat bermeditasi. Lilin, aroma lilin dapat menenangkan pikiran dengan keharumanya yang lembut.

---

<sup>48</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

Rupang, Rupang Buddha digunakan sebagai obyek yang dipakai untuk merenungkan nilai luhur Buddha.<sup>49</sup>

## 2. Proses Pelaksanaan Meditasi

Pada proses pelaksanaan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang terdapat beberapa sesi. Pada umat Buddha meditasi dilakukan sendiri pada pagi dan malam dengan rutin di Dharmmasala, namun tidak hanya di Dharmmasala umat Buddha juga bisa melakukan meditasi di luar misalnya di dalam candi atau di pelataran candi dan bisa juga dilakukan dimana saja yang sekiranya nyaman. Pada jam tujuh malam dan enam pagi sebelum melakukan meditasi di awali dengan bacaan paritta.

“Saya seringnya meditasi disini (ruang dhammasala), tapi ibu saya serinya meditasi di pelataran candi waktu malam, karena katanya lebih tenang bisa dengar suara hewan, suara angin-angin, motor jadi itu membuat jiwa batin kita terolah dengan suara-suara itu dan suara-suara kayak gitu ga akan mengganggu kita kalau kita sudah niat untuk meditasi secara batin.”<sup>50</sup>

Sedangkan untuk umum Vihara Tanah Putih Semarang membuka pelaksanaan meditasi seminggu sekali pada hari rabu jam 7 malam, kegiatan meditasi rutin yang dilaksanakan setiap rabu malam yang diadakan untuk umum, bukan hanya untuk umat Buddha saja, sehingga mempermudah siapa saja yang ingin mendalami meditasi lebih lanjut. Setelah sesi meditasi, terdapat waktu untuk tanya jawab dengan guru atau pembimbing meditasi bagi mereka yang ingin mendapatkan penjelasan lebih dalam. Selain itu, Vihara Tanah Putih Semarang juga menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial yang semakin memperkenalkan Vihara Tanah Putih Semarang kepada masyarakat umum. Aktivitas-aktivitas yang diadakan oleh Vihara Tanah Putih Semarang membantu umat Buddha untuk memperluas pengetahuan agama dan memperdalam pemahaman tentang nilai-nilai kemanusiaan, selain itu dalam

---

<sup>49</sup> Wawancara dengan Kak Prio, salah satu pengurus secretariat Vihara Tanah Putih Semarang, 29 Januari 2025.

<sup>50</sup> Wawancara dengan Ibu Nike, 5 Maret 2025.

pelaksanaan meditasi tidak perlu melakukan pendaftaran, sehingga mempermudah bagi mereka yang akan ikut serta dalam pelaksanaan meditasi.

Sebelum proses pelaksanaan meditasi terdapat beberapa urutan pelaksanaan meditasi di antaranya<sup>51</sup> :

- a) Peserta meditasi memasuki ruangan dengan keadaan baju yang sopan dan nyaman, karena pada dasarnya meditasi dilakukan selama satu jam sehingga dengan pakaian yang nyaman maka membantu seseorang untuk memfokuskan kosentrasi serta menghindari hal-hal yang kurang nyaman dalam berpakaianya.
- b) Untuk pemilihan tempat duduk, laki-laki dan Perempuan dipisah, dan di Vihara Tanah Putih Semarang menyediakan bantalan duduk sehingga seseorang dapat duduk dengan nyaman untuk melepaskan ketegangan tubuh selama bermeditasi.
- c) Sebelum melakukan meditasi, pemimpin meditasi akan memberikan penjelasan mengenai metode apa yang akan dilakukan, selain itu peserta meditasi akan diberikan teknik meditasi yang benar seperti tarikan nafas dan postur tubuh saat meditasi.
- d) Di saat pelaksanaan meditasi pemimpin meditasi akan membacakan bacaan paritta serta memulai mengatur pola pernafasan untuk mencapai titik fokus.
- e) Pada penutupan meditasi, pemimpin meditasi akan mengadakan sesi tanya jawab dimana peserta meditasi diberikan kesempatan bertanya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan mengenai hal-hal yang belum mereka pahami.

---

<sup>51</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024 ditambah observasi secara langsung.

### 3. Gerakan dan Sikap Tubuh Meditasi dan *Samadhi*

Pada sikap dan gerakan tubuh pada saat meditasi dan *samadhi* terdapat empat macam posisi dalam perubahan ini bertujuan untuk mengatasi beberapa masalah seperti rasa sakit, gelisah, jenuh, malas dan lain sebagainya. Semua posisi yang ada dalam gerakan meditasi baik semua namun seseorang dapat menyesuaikan sesuai kenyamanan masing-masing sehingga dapat menimbulkan meditasi menjadi lebih rileks dan terfokus. Dengan sikap tubuh yang tepat maka akan membantu organisme tubuh menjadi lebih lancar. Gerakan dan sikap tubuh ada empat yaitu sebagai berikut<sup>52</sup>:

#### a) Sikap tubuh duduk

Sikap ini yang sering dipakai dalam bermeditasi, peserta meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang cenderung menggunakan metode ini untuk bermeditasi dengan cara duduk di lantai dengan kaki terjulur ke depan. Lipat lutut kanan dan pegang telapak kaki kanan dengan kedua tangan, lalu letakkan di atas paha kiri sehingga tumit menekan perut. Pastikan telapak kaki bagian bawah menghadap ke atas dan kedua lutut menyentuh lantai. Punggung harus tegak, mulai dari dasar tulang belakang hingga leher, dan perut harus dalam keadaan santai. Jaga agar ujung kepala sejajar dengan dasar tulang belakang, sehingga tubuh terlihat tegak. Kedua tangan dapat diletakkan di atas lutut atau saling bertumpuk di antara tumit. Posisi duduk saat meditasi dipilih karena dapat membantu tubuh tetap seimbang dan fokus, yang memungkinkan pikiran menjadi lebih tenang dan jernih. Posisi ini juga mendukung pernapasan yang dalam dan teratur, yang penting untuk mencapai kedalaman meditasi. Selain itu, duduk tegak mendukung postur tubuh yang baik dan mengurangi ketegangan pada punggung serta leher. Dalam tradisi spiritual, posisi duduk dianggap sebagai cara untuk menjaga aliran energi tubuh dan menciptakan rasa keterhubungan dengan bumi. Posisi ini telah digunakan

---

<sup>52</sup> Wawancara dengan Bhikkhu Cattamano Mahathera, pada 17 Desember 2024 di Vihara Tanah Putih Semarang.

dalam ajaran Buddha dan yoga sebagai metode untuk mencapai konsentrasi, kedamaian batin, dan pencerahan.<sup>53</sup>

Di Vihara Tanah Putih Semarang menggunakan metode ini dengan tata caranya yaitu merilekskan tubuh dan duduk dengan posisi yang nyaman, dan jika sudah maka mulai meditasi dengan fokus pada napas masuk dan keluar. Untuk membantu mengatasi gangguan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, dengan metode hitung angka dalam hati setiap kali merasa napas masuk, catat angka 1, lalu saat napas keluar, catat angka 2. Lanjutkan hitungan sampai angka 8, lalu ulangi dari 1 lagi. Metode ini dapat membantu untuk memeriksa apakah konsentrasi pada napas sudah tepat. Jika hitungan tidak sesuai sampai angka 8 maka tandanya konsentrasi masih belum terfokus. Pencatatan angka ini sangat membantu, terutama di awal latihan meditasi supaya lebih mudah fokus pada napas yang masuk dan keluar. Yang terpenting dalam bermeditasi yaitu tetap tenang dan jangan terganggu oleh suara atau pikiran lain yang datang sehingga bisa tetap terfokus pada napas masuk dan keluar melalui hidung.<sup>54</sup>

a) Sikap tubuh berdiri

Ketika bermeditasi dengan sikap berdiri cukup dengan posisi berdiri, usahakan badan tetap lemas, lentur dan rileks, tangan boleh bertumpu di depan atau di belakang dan kedua kaki direnggangkan sedikit, buka mata sedikit untuk menjaga keseimbangan tubuh supaya tidak goyang dan jatuh dan terfokus pada objek nafas yang masuk dan keluar melalui lubang hidung. Meditasi berdiri bisa dilakukan kurang lebih sepuluh menit saja. Posisi duduk ini dilakukan kurang lebih selama tiga puluh menit hingga satu jam.

b) Sikap tubuh berjalan

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan Ibu Yuyun dan Ibu Fina, 29 Januari 2025.

<sup>54</sup> Phra Somdet B.G, "Samadhi" (Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama, (Jakarta, 3, 2009),h 17-18

Sikap ini dengan menyadari gerakan kaki waktu berjalan misal, setelah selesai duduk meditasi dan ketika akan bangun lakukan gerakan dengan perlahan dan sadari setiap langkahnya. Katakan dalam hati, "Saya mau bangun," lalu bangun dengan hati-hati. Setelah berdiri lalu diam sejenak dan mulai berjalan pelan-pelan sambil menyadari gerakan tubuh. Misalnya, katakan dalam hati, "Saya mau bangun", kemudian bangun perlahan. Setelah berdiri, katakan dalam hati, "Saya berdiri", kemudian berdiri perlahan. Lanjutkan dengan berjalan, katakan dalam hati, "Saya mau berjalan," lalu, jika kaki kanan yang bergerak, katakan, "kaki kanan melangkah," dan begitu sebaliknya jika kaki kiri melangkah. Selama berjalan, usahakan mata memandang ke bawah sejauh dua meter dan fokus pada gerakan tubuh tanpa terganggu oleh suara atau pikiran lain. Posisi berjalan ini dilakukan kurang lebih selama tiga puluh menit hingga satu jam.<sup>55</sup>

c) Sikap tubuh berbaring

Meditasi dalam posisi berbaring yang benar dilakukan dengan cara berbaring miring ke kanan atau kiri, dengan kaki terangkat. Telapak tangan kanan digunakan untuk menopang kepala dekat telinga dengan jari-jari tangan, sementara tangan kiri diletakkan di paha. Selain itu bisa juga dengan berbaring miring ke kiri dengan kaki terangkat, telapak tangan kiri menopang kepala dekat telinga, dan tangan kanan di paha. Bantal bisa diletakkan di bawah ketiak untuk kenyamanan. Selama meditasi, hindari gangguan dari suara bising atau pikiran yang muncul. Fokuskan perhatian pada nafas yang masuk dan keluar melalui hidung. Lakukan meditasi berbaring selama sekitar tiga puluh menit

---

<sup>55</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

untuk memberikan kesempatan pada tubuh beristirahat dan mengurangi rasa sakit.<sup>56</sup>

#### **4. Bacaan Paritta waktu Pelaksanaan Meditasi dan *Samadhi***

Paritta berasal dari bahasa “*Pali*”, yang berarti bacaan doa yang ada di dalam ajaran Buddha yang dipercaya memiliki kekuatan untuk memberikan perlindungan, kebahagiaan, dan kedamaian. Secara garis besarnya kata “*paritta*” memiliki arti “perlindungan” atau “pengaman.” Dalam praktik meditasi dan *samadhi*, Paritta digunakan untuk membantu meningkatkan fokus, kedamaian, dan ketenangan batin. Bacaan ini dibacakan di awal waktu akan melakukan praktik *samadhi* dengan harapan bahwa energi positif yang terkandung dalam bacaan paritta dapat melindungi individu dari berbagai bahaya, membawa keselamatan, dan mendorong perkembangan batin yang lebih baik.

Bacaan Paritta bukan hanya sekadar doa, melainkan juga sebuah latihan mental yang efektif untuk membantu seseorang menciptakan kondisi pikiran yang lebih baik. Beberapa manfaat utama bacaan Paritta dalam meditasi antara lain:

- a) Perlindungan dari Bahaya : Bacaan Paritta diyakini memiliki kekuatan untuk melindungi dari bahaya fisik maupun mental, termasuk perlindungan terhadap penyakit, bahaya alam, atau gangguan dari makhluk halus.
- b) Menciptakan Kedamaian : salah satu tujuan utama dari bacaan Paritta adalah membawa kedamaian dalam batin. Mendengarkan atau membacakan Paritta dapat memberikan ketenangan yang sangat mendukung dalam praktik meditasi.
- c) Meningkatkan Konsentrasi : pengulangan bacaan Paritta dapat membantu meningkatkan konsentrasi dalam meditasi. Fokus pada suara atau mantra membuat pikiran yang sering melayang dapat kembali terpusat.

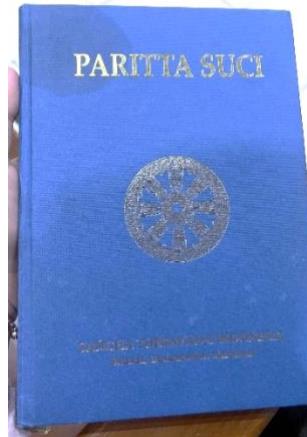
---

<sup>56</sup> Phra Somdet B.G, “*Samadhi*”(Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama, Jakarta, 3, 2009,H 17-25

d) Peningkatan Spiritual: bacaan Paritta juga diyakini dapat membantu meningkatkan kualitas batin, memperdalam kebijaksanaan, dan memberikan bantuan untuk mengatasi kesulitan atau penderitaan yang dihadapi.<sup>57</sup>

Adapun bacaan paritta yang di terapkan pada Vihara Tanah Putih Semarang terdapat pada halaman lampiran 1.

### **Dokumentasi 1.3**



Tuntunan Puja Bhakti, Paritta suci, Sangha Theravada  
Indonesia, Vihara Tanah Putih, Semarang

*Sumber : Dokumentasi pribadi*

Membaca paritta memiliki berbagai manfaat penting, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Paritta dipercaya dapat memberikan perlindungan dari bahaya, penyakit, dan kesulitan hidup, serta membantu menjaga keseimbangan energi tubuh. Selain itu, membaca paritta dapat menenangkan pikiran, mengurangi stres dan kecemasan, serta membawa ketenangan batin. Paritta juga mendukung pengembangan perasaan cinta kasih (metta) terhadap diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan

---

<sup>57</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

konsentrasi dan fokus. Secara spiritual, bacaan paritta memperdalam pemahaman terhadap ajaran Buddha dan memperkuat keyakinan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan demikian, paritta tidak hanya berfungsi sebagai pelindung, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan, kedamaian, dan kesejahteraan fisik serta mental.<sup>58</sup>

## 5. Tantangan dan Hambatan pada Pelaksanaan Meditasi dan *Samadhi*

Meditasi dan *samadhi* yang ada di Vihara Tanah Putih Semarang merupakan meditasi Buddhis Theravada atau bisa dikenal dengan meditasi dan *samadhi* Vipassana. Meditasi Vipassana merupakan jenis meditasi yang bertujuan untuk mencapai Pencerahan. Metode utamanya melibatkan pengamatan mendalam terhadap berbagai objek, disertai dengan pencatatan dalam pikiran. Terdapat sepuluh tantangan dan hambatan yang disebut dengan Vipassanupakilesa yaitu<sup>59</sup> :

1. *Obhasa* (Kecerahan atau Kejernihan Mental): merupakan pencahayaan yang gemerlap dengan bermacam bentuknya seperti terdapat sinar terang yang seolah-olah keluar dari tubuh dan hati seseorang seperti sinar cahaya lampu. Jika pemikiran seorang terpecah untuk memusatkan objek waktu meditasi maka akan tersesat dan merasa bahwa dirinya sudah mencapai Nibbana.
2. *Piti* (Kegembiraan atau Kesenangan): merupakan suatu perasaan yang nyaman dan nikmat yang dialami peserta sehingga menyebabkan mereka terlalu terperangkap dalam perasaan senang tersebut, dan jika kegembiraan ini tidak muncul atau berkurang seseorang akan merasa kecewa dan dapat menjadi ketidaktenangan batin pada tipuan dan keterikatan perasaan tersebut.
3. *Passadi* (Ketenangan atau Kedamaian): ketenangan batin yang seolah-olah telah mencapai penerangan sejati dengan timbulnya perasaan yang tenang dalam keadaan damai yang sudah tidak memikirkan dunia seperti

---

<sup>58</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 januari 2025.

<sup>59</sup>Derionel, et.al, "Analisis Konsep Kesadaran dalam Abhidhammatthasangaha terhadap Pancanivarana dan Kemajuan Meditasi Vipassana". *Jurnal Pelita Dharma*, Vol 11 No 1 (2024). h.27

keserakahan, kebencian. Namun hal ini juga menjadi salah satu hambatan dan tantangan sebab seseorang akan selalu merasa bahwa dirinya selalu aman dan damai sehingga akan susah untuk melanjutkan meditasi.

4. *Sukha* (Kebahagiaan dan Kepuasan): yaitu perasaan bahagia yang seolah-olah telah bebas dari penderitaan. Pada perasaan *sukha* ini seseorang terlalu merasa gembira secara berlebih sehingga ketergantungan pada perasaan *sukha* dan jika seseorang tidak terikat pada meditasi maka akan sulit untuk mempertahankan kebahagiaan itu dan membuat seseorang ingin menceritakan mengenai hasil-hasil meditasinya kepada orang lain.
5. *Saddha* (Kepercayaan atau Keyakinan): yaitu keyakinan yang kuat dan mengharap orang lain seperti dirinya. Seringkali, keyakinan semacam ini disalahpahami, di mana seseorang hanya mendengar tanpa memahami dengan jelas alasan atau penyebabnya, dan kemudian mengira telah mencapai hasil tertentu tanpa memeriksa apakah itu benar atau tidak. Keyakinan yang tidak disertai dengan kebijaksanaan ini menjadi tidak seimbang, karena kebijaksanaan dan keyakinan harus berjalan beriringan dengan seimbang. Keadaan seperti ini umumnya dimiliki oleh orang biasa atau mereka yang belum mencapai tingkat kesucian tertentu.
6. *Paggaha* (Upaya dan Tekad): usaha atau tekad yang terlalu berlebihan dalam mencapai meditasi tersebut. Namun hal tersebut justru membahayakan seseorang sebab seseorang yang terlalu berlebihan dalam meditasi akan membuat stress atau kelelahan pada mental mereka dan meditasi akan menjadi tidak stabil dan tidak efektif dalam meditasi setelahnya, sebab jasmani seseorang juga membutuhkan waktu istirahat..
7. *Upatthana* (Kesadaran atau Kehadiran): suatu ingatan tajam yang seringkali muncul dan dapat mengganggu mereka. Hal ini disebabkan karena kurangnya menjaga konsentrasi yang berkelanjutan karena terlalu memikirkan objek yang ada sekarang ini waktu pelaksanaan meditasi.

8. *Nana* (Pengetahuan): pengetahuan yang sering timbul dan mengganggu jalanya latihan meditasi. Nana atau pengetahuan batin muncul ketika pikiran seseorang telah mencapai ketenangan melalui meditasi. Jika pengetahuan ini disalahpahami dan dianggap sebagai pencapaian Nibbana, seseorang mungkin berhenti berlatih karena merasa sudah cukup dengan apa yang telah dicapai. Namun, bagi mereka yang sadar, mereka akan menyadari bahwa ini bukanlah tujuan akhir, dan mereka akan terus melanjutkan latihan meditasi untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam.
9. *Upekkha* (Keseimbangan dan Ketenangan Batin): keseimbangan batin di mana pikiran tidak terpengaruh terhadap reaksi emosional yang datang dan pergi sehingga seseorang tidak menyadari tentang proses mediasi. Dan dengan hal tersebut maka saat meditator merasa gelisah atau terlibat dalam emosi, akan sulit untuk menjaga upekkha atau ketenangan batin.
10. *Nikanti* (Kebebasan dari Keinginan atau Kepuasan): perasaan puas terhadap pengalaman atau objek meditasi sehingga seseorang akan terjebak dengan objek yang memiliki kepuasan. Namun hal tersebut sangat berbahaya pada seorang karena mereka akan terjebak pada keterikatan sebelumnya dan akan susah untuk melepaskan keinginan sebelumnya dan tidak akan ada kemajuan yang lebih dalam bermeditasi.<sup>60</sup>

Pada pelaksanaan meditasi dan *samadhi* yang terjadi pada peserta meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang sering kali terdapat beberapa kendala seperti konsentrasi yang terganggu, timbulnya rasa gelisah, mengantuk, merasa bosan dan pegal-pegal di tubuh. Dan dari ketiga pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa peserta meditasi seringkali mengalami hambatan dan tantangan berupa *Upekkha* (Keseimbangan dan Ketenangan Batin) karena kurangnya konsentrasi terhadap objek untuk menuju pada nibbana dengan ketidaksadaranya dalam terpengaruh reaksi emosional yang datang dan pergi sehingga seseorang tidak menyadari tentang proses mediasi sehingga membuat

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

meditator merasa gelisah atau terlibat dalam emosi, akan sulit untuk menjaga upakkha atau ketenangan batin.<sup>61</sup>

## 6. *Samadhi Sebagai Sarana Spiritualitas dan Tolak Bala bagi Umat Buddha*

Praktik *Samadhi* merupakan ajaran tertinggi dari ajaran sang buddha, Samanera Hirirato mengatakan terdapat tiga point utama dimana salah satu pointnya mengatakan kurangi perbuatan jahat, tambahkan perbuatan baik dan sucikan hati dan pikiran. Yang dimaksud untuk mensucikan hati pikiran secara nyata adalah dengan melakukan meditasi yaitu dengan melihat diri kita sendiri bahwa kita sudah membersihkan kotoran-kotoran yang ada pada batin kita.<sup>62</sup> Seperti pada wawancara dengan Bhikku Catamano :

“Samadhi itu inti dari praktik meditasi dalam ajaran Buddhisme. *Samadhi* tidak hanya berkaitan dengan konsentrasi, tetapi juga dengan pencapaian kesatuan batin yang mendalam, sehingga samadhi juga memungkinkan seseorang untuk terbebas dari gangguan mental dan keterikatan pada dunia. *Samadhi* sangat berperan dalam membawa kedamaian batin yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan praktik *Samadhi* secara rutin, seseorang dapat melihat dunia dengan lebih jelas, objektif, serta mengatasi perasaan negatif yang sering mengganggu pikiran, jadi pikiran seseorang itu engga hanya tentang duniawi saja.”<sup>63</sup>

*Samadhi* juga merupakan bagian dari Jalan Arya Berunsur Delapan, yang meliputi Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar. Dua hal pertama termasuk dalam kategori kebijaksanaan (Panna), tiga yang berikutnya digolongkan sebagai kesusilaan atau pengendalian diri (Sila), dan tiga terakhir berhubungan dengan konsentrasi (Samadhi). Berdasarkan urutan pengembangannya, kesusilaan, konsentrasi, dan kebijaksanaan merupakan tiga tahapan yang membimbing seseorang menuju Jalan Raya Agung, yang akhirnya mengarah pada Nibbana. Oleh karena itu, ketiga elemen ini tidak dapat dipisahkan dalam ajaran agama Buddha.

---

<sup>61</sup> Wawancara dengan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025.

<sup>62</sup> Wawancara Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

<sup>63</sup> Wawancara dengan Bhikku Cattamano Mahathera, 5 Februari 2025

Dengan latihan yang berkelanjutan, umat Buddha dapat mengatasi berbagai gangguan mental, seperti kemarahan, ketamakan, dan kebingungan. Oleh karena itu, samadhi tidak hanya membantu praktisi mencapai ketenangan batin, tetapi juga memberikan kemampuan untuk mengembangkan pandangan yang benar terhadap dunia.

“Saya mulai meditasi itu sekitar enam tahun yang lalu, udah lama banget mba. Dulu itu awal mula ikut meditasi karena ngerasa hidup itu kayak berantakan, apa-apa tidak legowo, pikiran juga ikut berantakan apalagi saya kan juga kerja jadi sering banget tiba-tiba banyak tekanan pekerjaan ya rumah ya dikantor, tapi saya itu bener merasakan kalau saya ikut meditasi ini saya bisa lebih mengontrol diri untuk lebih sabar lebih legowo. Bahkan dulu itu mba saya pernah kecelakaan kecil saya bener-bener tenang tidak panik, setelah kejadian kecelakaan itu saya jadi bener-bener merasakan efek dari meditasi ini kalau bisa memberikan kekuatan batin yang luar biasa saya merasa meditasi memberikan saya kemampuan untuk tetap berada dalam keadaan damai”<sup>64</sup>

Spiritualitas mengacu pada sesuatu yang menyimpan energi, semangat, dan kekuatan yang tidak terlihat, namun dapat dirasakan keberadaannya. Hal tersebut merupakan kesadaran terhadap diri sendiri serta pemahaman individu tentang asal-usul, tujuan, dan takdir hidupnya. Menjadi spiritual berarti menjalin hubungan yang lebih dalam dengan aspek-aspek rohani atau kejiwaan, daripada dengan hal-hal yang bersifat fisik atau material. Seseorang yang melakukan meditasi bisa saja mengalami perkembangan spiritualitas untuk lebih dekat dengan sang pencipta. Salah satu konsep utama dalam ajaran Buddha adalah praktik *samadhi*, yang memiliki peran penting dalam membimbing umat Buddha menuju pencerahan dan pembebasan dari penderitaan mereka. *Samadhi* juga bisa menjadi sarana spiritualitas pada peningkatan kesadaran diri dengan peningkatan aktualisasi diri (pengembangan diri, pemenuhan ideologi) yaitu dengan melibatkan pencarian makna hidup, dengan pemahaman diri yang lebih mendalam, dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi masyarakat serta lingkungan sekitar. Spiritualitas tidak sekadar tentang keyakinan atau ritual, melainkan sebuah perjalanan menuju perubahan batin yang mendalam. Salah satu

---

<sup>64</sup> Wawancara dengan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025

sarana utama dalam perjalanan spiritual ini adalah *samadhi*, yang berfungsi untuk mencapai kedamaian batin, meningkatkan kesadaran diri, dan mengatasi penderitaan. Sebagai bagian dari jalan menuju pencerahan, *samadhi* tidak hanya memperbaiki kualitas hidup pribadi, tetapi juga membuka pemahaman yang lebih dalam mengenai hakikat hidup.

Pada tahap ini, seseorang akan merasa sepenuhnya puas dan hidup sesuai dengan nilai-nilai serta tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Dalam konteks ini, *samadhi* dapat membantu seseorang mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang pencerahan hidup mereka. *Samadhi* memberikan ruang bagi mereka untuk merenung, menata tujuan hidup, dan memperkuat hubungan mereka dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, mereka dapat merasakan kedekatan spiritual yang lebih mendalam, yang membawa kesadaran spiritualitas yang lebih kuat. Hal ini juga dapat berfungsi sebagai kedamaian batin dan kekuatan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup karena dengan *samadhi* seseorang akan merasakan peningkatan spiritual dengan adanya kekuatan yang lebih besar dari diri mereka sendiri sehingga dapat menemukan kecerahan pada hidup yang lebih baik kedepanya. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Santi ”sejauh ini meditasi sangat membantu, karena dapat memperdalam hubungan spiritualitas dan juga saya bisa menjalani hidup dengan lebih tenang.”<sup>65</sup> Sementara itu Samanera Hirirato juga mengatakan bahwa :

“Didalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan sering berhadapan dengan berbagai masalah yang ada, baik itu akan menambah stress atau kecemasan namun jika diri kita ini dipenuhi dengan kedamaian batin maka meditasi *samadhi* ini akan dapat mengendalikan pikiran kita untuk menjadi lebih tenang, jadi spiritualitas mereka itu akan tumbuh lebih dalam, karena dengan terciptanya kedamaian batin maka seseorang akan menjadi lebih ,mudah untuk menerima keadaan, dan juga bisa untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih bijak dan tenang.”<sup>66</sup>

Tolak bala adalah upaya untuk menghindari atau mencegah bahaya serta kerusakan yang disebabkan oleh kekuatan gaib atau alam, yang dapat membawa

---

<sup>65</sup> Wawancara dengan Ibu Santi, 5 Maret 2025.

<sup>66</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025

malapetaka atau gangguan. Tujuan dari tolak bala adalah untuk melindungi diri dan lingkungan dari energi negatif atau ancaman yang tidak terlihat. Praktik ini sering melibatkan doa, atau amalan khusus untuk menghalangi hal-hal buruk seperti penyakit, bencana, atau situasi yang merugikan. Selain itu, tolak bala juga digunakan untuk memperbaiki kondisi yang tidak menyenangkan atau mengembalikan keadaan yang buruk, memberikan perlindungan dan keseimbangan dalam hidup. Sama halnya yang dikatakan oleh Bhikku Cattamano Mahathera mengenai tolak bala yaitu,

“Dalam Agama Buddha itu konsep *samadhi* bisa dijadikan untuk sarana menolak bala, jadi meditasi *samadhi* ini dianggap untuk memurnikan pikiran kita, semisal kita terdapat gangguan pikiran negative, energi buruk maka bala tidak akan mendekat jika kita sungguh-sungguh dalam pelaksanaan meditasi *samadhi*. Di Vihara Tanah Putih ini kami sering mengajarkan bahwa meditasi merupakan alat yang sangat ampuh untuk mencapai kedamaian batin, yang akhirnya akan memberikan perlindungan spiritual dan penolakan bala itu sendiri.”<sup>67</sup>

Dalam ajaran Buddha, meditasi memiliki peran yang sangat penting dalam usaha tolak bala. Melalui meditasi, baik itu meditasi konsentrasi (*samatha*) maupun meditasi wawasan (*vipassana*), seorang individu dapat mengembangkan kedamaian batin, pemahaman yang lebih dalam tentang hidup, dan kebijaksanaan untuk menghindari pengaruh negatif yang bisa mendatangkan bala. *Samadhi* merupakan cara untuk memperbaiki karma dan menjaga keseimbangan batin, yang pada gilirannya dapat mengurangi dampak dari penderitaan atau musibah dalam kehidupan. Sebagai tambahan, ritual-ritual seperti doa bersama, meditasi cinta kasih, dan mantra perlindungan juga merupakan sarana untuk menciptakan energi positif dan melindungi diri dari bala.

“*Samadhi* adalah kondisi meditasi yang sangat mendalam, di mana seseorang bisa benar-benar fokus dan menenangkan pikirannya. Ketika kita mencapai keadaan *samadhi*, hati dan pikiran kita menjadi bersih dari kebingungan dan kekhawatiran. Dengan pikiran yang tenang seperti itu, banyak yang meyakini bahwa kita bisa lebih terlindung dari pengaruh buruk atau energi negatif. Energi

---

<sup>67</sup> Wawancara dengan Ibu Yuyun dan Ibu Fina, 29 Januari 2025

negatif atau bahaya tidak bisa menyerang kita jika kita sudah memiliki benteng batin yang kuat, yang terbentuk melalui *samadhi*.”<sup>68</sup>

Sehingga *samadhi* berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk menghindari dan melindungi umat Buddha dari berbagai bentuk bala, baik itu yang datang dalam bentuk mental, emosional, maupun fisik. Melalui latihan *samadhi* yang mendalam, umat Buddha dapat mengembangkan ketenangan batin, kesadaran yang tinggi, dan pengendalian diri yang kuat, yang akan membantu mereka menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan bijaksana dan damai. *Samadhi* tidak hanya melindungi seseorang dari gangguan eksternal, tetapi juga menjadi sarana untuk mengurangi karma negatif yang bisa mendatangkan penderitaan, serta memperkuat ketahanan batin terhadap setiap gangguan yang mungkin muncul.

---

<sup>68</sup> Wawancara dengan Ibu Rahma, 5 Maret 2025

## BAB IV

### PENINGKATAN SPIRITUALITAS DAN TOLAK BALA BAGI UMAT BUDHA DI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG

#### A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Meditasi Samadhi Dalam Meningkatkan Resiliensi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang

Efektivitas meditasi *samadhi* dalam meningkatkan resiliensi umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang pertama adalah pemahaman umat Buddha terhadap ajaran agama Buddha, khususnya mengenai pentingnya meditasi dalam mencapai kedamaian batin dan pencerahan. Pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep seperti *dukkha* (penderitaan), *anicca* (ketidakkekalan), dan *anatta* (ketiadaan diri) dapat memperkuat motivasi individu untuk berlatih meditasi secara konsisten. Selain itu, komitmen pribadi terhadap praktik meditasi juga sangat berpengaruh. Tanpa komitmen yang kuat, hasil dari meditasi *samadhi* tidak akan optimal dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual. Faktor eksternal yang berperan penting adalah dukungan sosial dan lingkungan meditasi.<sup>1</sup>

Vihara Tanah Putih Semarang, sebagai tempat yang menyediakan suasana yang tenang dan kondusif, menjadi tempat yang sangat mendukung dalam menjalankan meditasi *samadhi*. Selain itu, dukungan dari komunitas meditasi dan pembimbing yang berpengalaman juga memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan praktik ini. Terakhir, latihan meditasi yang konsisten juga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan resiliensi.<sup>2</sup> Dengan melakukan meditasi secara rutin, umat Buddha dapat melatih pikiran dan emosinya, yang pada gilirannya membentuk ketahanan mental

---

<sup>1</sup> Rini Cahyani, "Meditasi sebagai *Healing Ways*", *Jurnal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 3, No. 3 (Desember 2024), h. 697

<sup>2</sup> Djamaludin, A. "Memahami Konsep Meditasi dalam Kajian Sutta-Sutta". *Jurnal Patisambhida*, Vol.4, No.2, (2023),h. 1-12.

yang lebih baik untuk menghadapi tantangan hidup. Melalui kombinasi faktor-faktor tersebut, meditasi Samadhi dapat berfungsi sebagai sarana efektif dalam membangun ketahanan spiritual dan mental umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang.

*Samadhi* yang dilakukan di Vihara Tanah Putih Semarang merupakan jenis meditasi *samadhi vipassana* dikarenakan dengan meditasi *vipassana* ini tingkatan meditasi mereka akan menghasilkan umat Buddha menuju pencerahan batin.<sup>3</sup> Dalam wawancara dengan Samanera Hirirato mengatakan bahwa pada saat pelaksanaan *samadhi* maka harus mencatat apa yang terjadi saat meditasi dan *samadhi* dimulai, tujuan dari hal tersebut adalah supaya kita selalu sadar dan selalu ingat apa yang kita renungkan selama ini. Contohnya di saat *samadhi* memori-memori lampau muncul kembali, namun dengan kita mencatat maka kita akan kembali pada objek utama, keluar masuknya nafas. Namun apabila kita tidak mencatat apa yang ada di dalam fikiran kita maka kita akan terbawa alur yang muncul dan secara tidak langsung kesadaran akan melemah yang berujung mengantuk.<sup>4</sup> Ketika orang bermeditasi ada beberapa yang kakinya tidak bisa diam dan tidak sedikit orang yang merasa bahwa perasaanya gelisah, tidak tenang maka salah satu upaya untuk menjaga kesadaran kita supaya tetap fokus ialah dengan menenangkan batin sebelum mulainya pelaksanaan meditasi dengan berniat dalam hati dan mengatakan “apabila rasa sakit yang muncul tidak terlalu dominan saya tidak akan merubah posisi meditasi ini, tetap fokus dan tetap diam” dengan niat tersebut maka mediaor tidak akan gelisah dan tetap diam.<sup>5</sup> Seperti yang dikatakan Ibu Nike “rasa siap sebelum kita mulai meditasi itu sangat penting, karena dengan kita siap, batin siap selama proses meditasi akan merasakan hal yang normal, hal yang bisa kita lakukan.”<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Michael Kenne, *Agama-Agama Dunia*, Yogyakarta : Kanisius, 2006, h. 85.

<sup>4</sup> Phra Somdet B.G, “*Samadhi*”(Pencerahan Agung) Teori dan Praktik Meditasi Menurut Ajaran Buddha Gotama, Jakarta, 2009. h. 68.

<sup>5</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 5 Maret 2025.

<sup>6</sup> Wawancara Ibu Nike, 5 Maret 2025.

Bhikku Cattamano Mahathera mengatakan bahwa pada pelaksanaan meditasi peserta meditasi bisa lebih rileks dikarenakan terdapat wangi-wangian dupa dan lilin yang berguna untuk lebih merilekskan pikiran dan posisi duduk lebih mudah disesuaikan semacam menggunakan bantalan duduk yang nyaman sehingga membuat seseorang bertahan dengan waktu yang cukup lama. Karena pada saat posisi duduk dengan tegak maka tubuh akan terasa lebih seimbang yang membuat pernapasan kita lebih mudah dan terstruktur, dengan pernapasan itu maka seseorang akan merasa konsentrasi terjaga. posisi duduk lebih meminimalisir rasa ngantuk dari pada meditasi dengan cara berbaring yang membuat rasa kantuk lebih terasa.<sup>7</sup>

Ibu Yuyun memandang dengan adanya meditasi *samadhi* maka seseorang bisa menjalankan aktivitas sosial mereka karena pada dasarnya manusia mempunyai kebutuhan sosial yang meliputi dorongan untuk mencari cinta, kasih sayang, dan hubungan persahabatan.<sup>8</sup> Ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dan berdampak pada kebahagiaan, keseimbangan emosional, serta kemampuan untuk berinteraksi secara normal dengan orang lain. Untuk memenuhi kebutuhan sosial ini diperlukan dengan menciptakan dan menjaga hubungan yang positif dengan orang lain, seperti dalam kegiatan bermeditasi dan *samadhi*, meditasi merupakan kegiatan secara berkelompok sehingga dalam kegiatan ini seseorang akan dapat memenuhi kebutuhan sosial mereka dengan menciptakan rasa kebersamaan dan membangun hubungan yang lebih kuat bersama komunitas keagamaan meditasi dan *samadhi*.<sup>9</sup>

Sama halnya dengan teori Abraham Maslow yang menjelaskan bahwa kebutuhan sosial merupakan kebutuhan manusia akan cinta, kasih sayang, dan persahabatan adalah elemen penting dalam kesejahteraan emosional dan psikologis. Hal bukan hanya

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan Bhikku Cattamano Mahathera, 17 Desember 2024.

<sup>8</sup> Chandra Monica, Gogor Bangsa, Hen Dian, "Perancangan panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada", Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwara, Vol. 2, No. 1 (2013), h. 6.

<sup>9</sup> Wawancara dengan Ibu Yuyun, 5 Februari 2025.

keinginan semata, tetapi dorongan kuat untuk merasakan kedekatan dan pemahaman dari orang lain. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan ini baik karena kesepian, hubungan yang kurang memadai, atau penolakan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Tanpa kasih sayang dan dukungan sosial, seseorang mungkin merasa terpisah dari dunia sekitar, yang pada gilirannya dapat mengurangi kebahagiaan dan kemampuan mereka untuk menjalani hidup dengan lebih seimbang dan memuaskan.<sup>10</sup>

Bapak Hartawan menceritakan bahwa ia mulai meditasi enam tahun yang lalu karena merasa hidupnya berantakan dan penuh tekanan, baik dari pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Namun, setelah mulai bermeditasi, ia merasakan perubahan yang signifikan dalam dirinya, terutama dalam hal kemampuan mengontrol diri, menjadi lebih sabar dan legowo. Bahkan dalam situasi yang penuh stres seperti kecelakaan kecil, ia mampu tetap tenang dan tidak panik, yang menurutnya adalah hasil dari meditasi yang memberi kekuatan batin yang luar biasa. Meditasi membantunya tetap berada dalam keadaan damai meskipun menghadapi tantangan.<sup>11</sup>

Pengalaman ini sejalan dengan teori spiritualitas William James, yang mengemukakan bahwa pengalaman spiritual memberikan perubahan mendalam pada individu yang mengalaminya. James berpendapat bahwa pengalaman seperti ini dapat mengubah cara seseorang berinteraksi dengan dunia, serta membantu mereka mengelola emosi dan menghadapi kesulitan hidup dengan kedamaian batin. Meditasi, dalam hal ini, bertindak sebagai sarana spiritual yang memperdalam kesadaran diri dan memberikan kekuatan batin untuk mengatasi tantangan hidup dengan ketenangan dan ketabahan.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Abraham H. Maslow, motivasi dan kepribadian, Jakarta Pusat : harper & Brothers, 1994, h. 176-177

<sup>11</sup> Wawancara dengan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025.

<sup>12</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Longmans, Green, and Co), 1902, h. 55.

Selain itu, Ibu Rahma menyatakan bahwa *samadhi* dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan spiritualitas. Ibu Rahma merasa penting untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam, karena mereka meyakini bahwa hidup tidak hanya berfokus pada hal-hal duniawi. Ibu Rahma merasa bahwa melalui praktik *samadhi*, mereka dapat merasakan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Selain itu, mereka juga merasa lebih dekat dengan Sang Pencipta, sehingga *samadhi* menjadi salah satu jalan untuk mencapai pencerahan dalam kehidupan mereka.<sup>13</sup>

Dalam wawancara, narasumber mengungkapkan bahwa mereka mulai berlatih *samadhi* setelah mendapatkan bimbingan atau ajaran dari seorang guru spiritual yang mereka percayai. Bagi sebagian narasumber, sosok guru atau figur spiritual ini memberikan dorongan yang sangat kuat untuk melanjutkan praktik *samadhi*. Selain itu, banyak yang menyebutkan bahwa ajaran dari tradisi spiritual tertentu, seperti Yoga, Buddha, atau Hindu, memberikan pengetahuan dan wawasan yang memotivasi mereka untuk terus berlatih dan mencapai kedalaman spiritual melalui *samadhi*.<sup>14</sup>

Dalam praktik *samadhi* seseorang ingin menghilangkan egonya sendiri- sendiri sehingga jika mereka menuruti egonya, maka mereka akan terperangkap pada keinginan duniawi sehingga mereka berlatih *samadhi* yang berguna untuk mengatasi ego-ego mereka karna dengan *samadhi* keinginan-keingan ego mereka akan mencapai keadaan batin yang lebih murni dan terbebas dari keinginan duniawi yang selalu terlintas dalam pikiran kita. Karena pada dasarnya kita harus melepaskan dari keterikatan terhadap hal-hal yang bersifat sementara yang membawa kita jauh dari Tuhan.<sup>15</sup> Namun jika waktu pelaksanaan meditasi berlangsung dan dengan konsentrasi yang tinggi maka seseorang akan merasakan terdapat keamanan pada diri sendiri. Hal ini juga berhubungan dengan teori kebutuhan manusia Abraham Maslow yang

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Ibu Rahma, 5 Maret 2025.

<sup>14</sup> Wawancara dengan Ibu Nike, Ibu Sri dan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025.

<sup>15</sup> Iskandar, “Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan”, *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, Vol. 4, No. 1 (2016), h. 27.

mengatakan bahwa kebutuhan keamanan yang dilakukan pada saat meditasi dan *samadhi* dapat dirasakan ketika seseorang merasa lebih dilindungi dari kekhawatiran yang berhubungan dengan spiritualitas mereka, karena ketika seseorang melakukan meditasi dan *samadhi* maka ia akan merasa bahwa jiwanya terlindungi oleh kekuatan yang lebih tinggi atau keyakinan agama mereka akan semakin kuat sehingga menimbulkan rasa aman pada diri sendiri.<sup>16</sup>

### **B. Pengaruh *Samadhi* sebagai Sarana Spiritualitas dan Tolak Bala bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang**

*Samadhi* sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala yang telah dibahas sebelumnya tidak hanya bermanfaat sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala bagi umat Buddha melainkan manfaat *samadhi* juga berpengaruh pada kehidupan sehari-hari bagi mereka. Dikarenakan spiritualitas dan tolak bala saling berkaitan pada pencapaian kedamaian batin yang menyangkut pembebasan dari pengaruh negative, baik yang datang dari diri sendiri maupun luar diri untuk kebutuhan mereka dalam kehidupan sehari-hari.<sup>17</sup>

Hal serupa juga dirasakan oleh Bhikku Cattamano Mahathera, yang menjelaskan bahwa dalam ajaran Buddha, *samadhi* tidak hanya berhubungan dengan konsentrasi pada satu objek atau hal, melainkan juga berfungsi sebagai cara untuk membebaskan diri dari gangguan mental, seperti kecemasan dan ketidakmampuan mengendalikan amarah, yang sering memunculkan perasaan negatif dalam diri. Dengan mencapai *samadhi*, seseorang dapat terlepas dari ikatan terhadap kehidupan duniawi yang dapat menyebabkan keterikatan pada hal-hal duniawi yang bersifat sementara, sehingga membantu mereka mencapai kedamaian batin yang stabil, yang tidak bergantung pada kondisi eksternal. Praktik ini memberikan keseimbangan emosional dan mental dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dengan melatih *samadhi*

---

<sup>16</sup> Abraham Maslow, Psikologi tentang Pengalaman Religius, Yogyakarta : Ircisod, 2021, h.127

<sup>17</sup> Siti Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana, Muhammad Aqila, "Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha, *Jurnal Studi Agama*, Vol. 14, No 2 (Desember 2019), h. 275.

secara rutin, seseorang dapat melihat dunia dengan pandangan yang jernih, tanpa didorong oleh keinginan pribadi untuk memiliki segalanya. Hal ini akan mengarah pada pandangan hidup yang lebih bijaksana dan membantu mengatasi masalah hidup dengan ketenangan dan arah yang lebih jelas. *Samadhi* juga sangat bermanfaat untuk mencapai kedalaman batin yang murni serta meningkatkan kesejahteraan spiritual dan emosional seseorang.<sup>18</sup> Dengan kata lain, *samadhi* tidak hanya sebatas latihan konsentrasi, tetapi juga menjadi sarana untuk meraih kebebasan batin dan harmoni dalam kehidupan. Oleh sebab itu, membiasakan diri berlatih *samadhi* secara konsisten akan memberikan dampak yang signifikan, baik dalam pengembangan spiritual maupun dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Bapak Hartawan mengungkapkan bahwa meditasi yang membawanya pada puncak *samadhi* sangat membantunya mengatasi berbagai tekanan hidup yang pernah dialaminya. Awalnya, ia merasa hidupnya kacau dan tidak teratur, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadinya. Namun, setelah rutin bermeditasi *samadhi*, Bapak Hartawan merasa mengalami perubahan besar, terutama dalam kemampuannya mengontrol diri, menjadi lebih sabar, dan menerima keadaan dengan lapang dada.

<sup>19</sup>*Samadhi* memberikan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai situasi. Ketika mengalami kecelakaan kecil, ia merasakan manfaat besar dari *samadhi*. Kejadian itu semakin meyakinkannya bahwa *samadhi* memberi dampak luar biasa dalam memberikan kekuatan batin. Ia merasakan manfaat nyata dari *samadhi* yang membantunya tetap damai dan tidak terpengaruh oleh gangguan apapun. Pengalaman ini menunjukkan betapa pentingnya meditasi dalam membentuk kedamaian batin, ketenangan pikiran, dan keseimbangan emosional, yang sangat membantu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan Bhikku Cattamano Mahathera, 5 februari 2025.

<sup>19</sup> Pratama, Wirman, Ryandi, “Korelasi Kearifan Lokal dengan Kepercayaan Lokal Terhadap Tolak Bala di Paluta”, *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 3, No. 6 (2023), h. 1361.

<sup>20</sup> Wawancara dengan Bapak Hartawan, 5 Maret 2025.

Pengalaman Bhikku Cattamano Mahathera dan Bapak Hartawan terkait meditasi samadhi dapat dijelaskan melalui teori *Religious Behavior* William James dan Teori Psikoanalisis Franz Alexander. Menurut James, pengalaman religius seperti *samadhi* memungkinkan individu untuk mencapai kedamaian batin dan "self-transcendence", yang membantu mereka menghadapi kehidupan dengan lebih bijaksana dan tenang. Hal ini sejalan dengan bagaimana *samadhi* membantu individu membebaskan diri dari gangguan mental seperti kecemasan dan amarah, sebagaimana dijelaskan dalam wawancara narasumber.<sup>21</sup> Sementara itu, dalam teori psikoanalisis Alexander, *samadhi* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terhadap stres dan ketegangan emosional yang dapat berdampak pada tubuh. Pengalaman Bapak Hartawan yang merasakan peningkatan kemampuan mengontrol diri dan mengatasi stres menunjukkan bahwa *samadhi* dapat mengelola emosi dan mencegah gangguan psikosomatik. Secara keseluruhan, meditasi *samadhi* berperan dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional, sesuai dengan pandangan James dan Alexander tentang pengelolaan emosi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.<sup>22</sup>

Ibu Yuyun dan Ibu Fina juga mengungkapkan bahwa konsep *samadhi* dalam ajaran Buddha tidak hanya dipahami sebagai praktik untuk mencapai kedamaian batin, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi gangguan negatif dan ancaman, yang merupakan inti dari ajaran dengan dimensi spiritual yang mendalam. Dalam pandangan ini, meditasi *samadhi* dipercaya memiliki kekuatan besar untuk membersihkan pikiran dari segala bentuk pikiran buruk atau negatif, serta mengusir energi buruk yang dapat mengganggu kedamaian batin. Oleh karena itu, meditasi *samadhi* berfungsi sebagai perlindungan spiritual dan tolak bala dari berbagai ancaman yang mungkin muncul.

---

<sup>21</sup> Witrin Gamayanti, "Religious Coping Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. V, No. 1 (2012), h. 935-936

<sup>22</sup> Eny maria, Akhmad Nurul, "Relevansi Pemikiran Al-Ghazali dan William James dalam Pendidikan Karakter melalui Program orientasi Santri Baru", *Jurnal tarbiyatuna*, Vol. 9, No. 1 (2025), h. 62.

Dalam praktiknya, meditasi *samadhi* membantu individu menciptakan keharmonisan dalam diri, yang kemudian membentuk perisai spiritual untuk melindungi diri dari energi negatif yang dapat menghambat perkembangan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berfokus pada pencapaian kedamaian batin, tetapi juga berperan sebagai langkah pencegahan yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan spiritual.<sup>23</sup> Keseimbangan ini adalah aspek dasar dalam kehidupan seorang penganut Buddha untuk mencapai kebahagiaan sejati dan perlindungan dari segala kekuatan yang dapat merugikan jiwa dan hidup mereka. hal ini merupakan suatu bentuk spiritualitas dalam Agama Buddha, yang mengajarkan kita untuk tidak terikat pada dunia materi, melainkan untuk mencari kebahagiaan yang hanya dapat ditemukan dalam kedamaian batin yang mendalam.<sup>24</sup> Dengan berlatih *samadhi* secara rutin, seseorang dapat mengatasi ketidaktahuan dan keterikatan, yang pada akhirnya membuka jalan menuju pencerahan (*nirvana*). *Samadhi* berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada pencerahan, yang merupakan tujuan utama dalam spiritualitas Buddha. Pencerahan ini tercapai melalui pemahaman mendalam tentang sifat dunia dan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian.

Samanera Hirirato mengungkapkan bahwa *samadhi* juga berperan dalam mengurangi karma negatif. Dalam ajaran Buddha, karma sangat berhubungan dengan perbuatan, ucapan, dan pikiran kita. Ketika seseorang berlatih *samadhi* dengan tekun, mereka memperkuat kesadaran dan kontrol diri, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana. Ini dapat mengurangi kemungkinan seseorang melakukan tindakan yang buruk, yang pada gilirannya mengurangi karma negatif yang bisa mendatangkan bala. Dengan kata lain, *samadhi* tidak hanya memberi perlindungan mental tetapi juga mengarah pada penurunan potensi penderitaan yang bisa muncul akibat tindakan atau keputusan yang tidak bijaksana. Pada pelaksanaan

---

<sup>23</sup> Dewi Khurun Aini, Crossita Nabila Shofiefany, Peran Intervensi Spiritualitas dan Psikologi Positif terhadap resiliensi Keluarga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru, Semarang : LP2M UIN Walisongo, 2021, h. 76-77.

<sup>24</sup> Wawancara dengan Ibu Yuyun dan Ibu Fina, 29 Januari 2025.

*samadhi* di Vihara Tanah Putih Semarang memiliki peran yang cukup penting pada sarana tolak bala. Dalam meditasi dan *samadhi* maka seseorang dapat meningkatkan pemahaman yang lebih dalam hidup baik mengenai kedamaian hidup ataupun pengurangan pengaruh negative yang dapat mendatangkan bala bagi seseorang. Pada pelaksanaan meditasi dan *samadhi* terdapat beberapa tambahan bacaan paritta serta dupa dan lilin yang berguna sebagai sarana untuk menciptakan energi positif yang dapat melindungi dari tolak bala seseorang.<sup>25</sup>

Ibu Rahma, Ibu Nike dan Ibu Sri mengatakan bahwa *samadhi* berguna bagi kehidupan keseharian mereka, dikarenakan dengan *samadhi* mereka akan bisa merasakan adanya penolakan bala itu seperti terhindar dari penyakit karena dengan pikiran yang tenang sehingga seseorang bisa lebih mengontrol hal positif dan negative yang masuk dalam diri mereka sehingga *samadhi* itu berperan dalam kesehatan fisik mereka terutama pada tingkat kecemasan. Tolak bala dalam meditasi Buddhis biasanya dilakukan melalui berbagai praktik yang bertujuan untuk mengusir energi negatif dan menjaga ketenangan batin. Salah satu metode yang umum adalah meditasi cinta kasih, yang memfokuskan energi positif dan kasih sayang, baik kepada diri sendiri maupun orang lain, termasuk mereka yang sulit untuk kita maafkan, untuk mencegah malapetaka.<sup>26</sup> Selain itu, pengulangan mantra perlindungan seperti *Om Mani Padme Hum* digunakan untuk menciptakan perlindungan spiritual, sementara visualisasi simbol pelindung seperti cahaya atau bunga teratai berfungsi untuk membentuk perlindungan batin yang mengusir energi buruk. Semua teknik ini bertujuan untuk mengatasi bala, baik yang berupa gangguan fisik, mental, maupun spiritual, dengan memperkuat kedamaian batin dan hubungan dengan kebijaksanaan serta ketenangan diri.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

<sup>26</sup> Pratama, Wirman, Ryandi, "Korelasi Kearifan Lokal dengan Kepercayaan Lokal Terhadap Tolak Bala di Paluta", *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 3, No. 6 (2023), h. 1361.

<sup>27</sup> Wawancara dengan Samanera Hirirato, 29 Januari 2025.

Pernyataan narasumber diatas mengenai manfaat *samadhi* dalam kehidupan sehari-hari mereka sesuai dengan teori psikosomatik, terutama terkait dengan hubungan antara pikiran, emosi, dan kesehatan fisik. Dalam perspektif psikosomatik, stres dan kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada tubuh, seperti meningkatkan risiko timbulnya penyakit fisik. Dengan *samadhi*, mereka dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara aspek mental dan fisik. Keadaan tenang yang tercipta dalam *samadhi* memungkinkan mereka untuk mengendalikan emosi dan menyaring energi positif atau negatif yang masuk, sesuai dengan prinsip teori psikosomatik yang mengaitkan pengelolaan emosi dengan kesehatan tubuh.<sup>28</sup>

Selain itu, praktik tolak bala dalam meditasi Buddhis, yang mencakup teknik meditasi cinta kasih, mantra perlindungan, dan visualisasi simbol pelindung, berfungsi sebagai cara untuk mengelola emosi dan energi negatif yang bisa memengaruhi tubuh. Teknik-teknik ini tidak hanya fokus pada pencapaian kedamaian batin, tetapi juga meningkatkan daya tahan tubuh terhadap pengaruh fisik dan mental yang merugikan. Dalam konteks teori psikosomatik, ini dapat dipahami sebagai upaya untuk mengatasi gangguan fisik atau mental yang disebabkan oleh stres atau konflik emosional. Dengan demikian, *samadhi* dan praktik meditasi yang terkait dapat dilihat sebagai sarana untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, selaras dengan pandangan Alexander yang menekankan pentingnya mengatasi ketegangan emosional untuk mencegah gangguan fisik.

Sehingga secara keseluruhan *samadhi* berfungsi sebagai alat untuk menghindari bahaya dan meningkatkan spiritualitas dalam ajaran Buddha. Melalui latihan *samadhi*, seseorang dapat meraih kedamaian batin yang membantu mengusir energi negatif serta gangguan yang bisa menimbulkan bencana atau malapetaka. *Samadhi* menciptakan perlindungan spiritual yang menjaga kestabilan mental dan

---

<sup>28</sup> Witrin Gamayanti, “*Religious Coping* Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. V, No. 1 (2012), h. 935-936

emosional, serta mendukung kesehatan fisik.<sup>29</sup> Dengan membebaskan diri dari gangguan mental seperti kecemasan dan kemarahan, *samadhi* memberikan kekuatan batin untuk menghadapi tantangan hidup, sekaligus melindungi dari ancaman luar. Dalam hal spiritualitas, *samadhi* juga membuka jalan menuju pencerahan dengan membebaskan individu dari keterikatan dunia dan mengurangi karma negatif. Latihan ini mendekatkan seseorang pada kedamaian batin yang lebih mendalam dan membantu mereka mengatasi berbagai gangguan yang dapat menghambat pertumbuhan spiritual. Oleh karena itu, *samadhi* tidak hanya sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan pribadi, tetapi juga sebagai pelindung yang menjaga individu dari segala ancaman yang dapat mengganggu keharmonisan hidup mereka.

Pada kesimpulanya *samadhi*, sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala, berfungsi sebagai sarana mencapai kedamaian batin, *samadhi* juga memainkan peran penting dalam mengatasi gangguan mental, seperti kecemasan dan amarah, yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan fisik. Hal ini memungkinkan individu untuk mengendalikan energi positif dan negatif dalam diri mereka. Praktik meditasi *samadhi* tidak hanya menciptakan ketenangan batin, tetapi juga bertindak sebagai perlindungan spiritual yang membantu mengusir energi negatif dan gangguan eksternal. Dengan latihan rutin, *samadhi* membentuk kekuatan batin yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Dalam konteks teori psikosomatik, *samadhi* membantu mengurangi kecemasan dan stres, yang memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Secara keseluruhan, *samadhi* mendukung kesejahteraan pribadi, spiritual, dan perlindungan dari berbagai ancaman, baik yang bersifat fisik maupun mental. Latihan ini juga berkontribusi pada pengurangan karma negatif dan membuka jalan menuju pencerahan, yang merupakan tujuan utama dalam ajaran Buddha.

---

<sup>29</sup> Labib M.S, “Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama : Sebuah Pencarian Titik Temu”, *Journal of Humanities and Social Sciences*, Vol. 1, No. 2(Juli 2020), h. 121.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Praktik *samadhi* yang dilakukan di Vihara Tanah Putih Semarang memiliki peran penting dalam memperkuat spiritualitas umat Buddha serta sebagai sarana perlindungan dari pengaruh negatif atau tolak bala. Melalui *samadhi* ini, seseorang dapat mencapai ketenangan batin, mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kesadaran spiritual. *Samadhi* juga membantu mengurangi keterikatan terhadap hal-hal duniawi, sehingga individu dapat lebih berfokus pada pencapaian kedamaian dan kebijaksanaan. Selain itu, dalam konteks perlindungan spiritual, meditasi ini diyakini dapat menciptakan perisai terhadap energi negatif dan pengaruh buruk, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Dengan demikian, *samadhi* tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan mental, emosional, dan spiritual yang berguna bagi kehidupan sehari-hari mereka.
2. *Samadhi* digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak bala di karenakan praktik *samadhi* memiliki peran penting dalam meningkatkan spiritualitas serta sebagai bentuk perlindungan dari berbagai gangguan atau tolak bala. Sebagai meditasi yang mendalam, *samadhi* membantu seseorang mencapai ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan keseimbangan emosional, sehingga memperkuat hubungan spiritual dengan ajaran Buddha. Selain itu, *samadhi* diyakini mampu melindungi individu dari pengaruh negatif, baik yang berasal dari dalam diri seperti kecemasan dan emosi yang berlebihan, maupun dari luar seperti energi negatif atau malapetaka yang dapat mengganggu kehidupan umat Buddha. Dengan demikian, praktik *samadhi* tidak hanya berfungsi sebagai metode kontemplatif dalam mencapai pencerahan, tetapi juga sebagai upaya spiritual untuk menjaga ketenteraman dan kesejahteraan hidup.

## B. Saran

1. Untuk umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang dianjurkan untuk lebih berkomitmen dalam mengikuti sesi *samadhi* secara rutin yang di adakan di Vihara Tanah Putih Semarang. Kehadiran langsung di Vihara Tanah Putih Semarang sangat penting karena memungkinkan umat untuk mendapatkan bimbingan langsung dari guru meditasi atau bhikkhu, sehingga dapat meningkatkan kualitas *samadhi* untuk bisa berdiskusi, menemukan solusi atas berbagai permasalahan hidup, serta memperdalam pemahaman terhadap ajaran Sang Buddha. Oleh karena itu, umat Buddha di sarankan untuk secara rutin meluangkan waktu dalam berlatih meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang supaya lebih bisa mendalami spiritualitas dan tolak bala dan komunitas meditasi semakin berkembang.
2. Untuk Penulis Selanjutnya, di sarankan dapat lebih mendalami bagaimana praktik *samadhi* memengaruhi berbagai aspek kehidupan umat Buddha, seperti kesehatan mental, interaksi sosial, dan perkembangan spiritual. Selain itu, penelitian lanjutan juga bisa membandingkan praktik *samadhi* di berbagai vihara atau tradisi Buddhisme yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai peran meditasi ini dalam kehidupan beragama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Maslow, P. t. (2021). Psikologi tentang Pengalaman Religius. Yogyakarta: Ircisod.
- Adziima, M. F. (2021). "Psikologi Humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, Vol. 2, No. 2.
- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. x, No. 2.
- Agus. (2006). *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Agus Harianto, P. T. (2022). Apa itu Vipassana Bhavana? *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 8, No. 1.
- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual and Religion) dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 2, No. 5.
- Bhikkhu Cattamano Mahathera. Pengurus Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 17 Desember 2024.
- Blasius. (2006). Memahami Dokumentasi. *Jurnal Acarya Pustaka*, Vol. 3, No. 1.
- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis : Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24, No. 1.
- Chandra Monica, G. B. (2013). Perancang Panduan Meditasi Singkat untuk Umat Buddha Theravada. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwara*, Vol. 1, No. 1.
- Dewi Khurun Aini, C. N. (2021). *Peran Intervensi Spiritualitas dan Psikologi Positif terhadap resiliensi Keluarga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. Semarang: LP2M UIN Walisongo.
- Farida, N. (2014). *Metode Penelitian dalam Pendidikan Bahasa* . Surakarta: Cakra Books.

- Fina. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 29 Januari 2025
- Gojali, M. (2017). Konsep Dasar Psikologi Transpersonal. *Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 2, No. 1.*
- Hartawan. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 5 Maret 2025.
- Iskandar. (2016). Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah, Vol. 4, No. 1.*
- Joko, R. (2011). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta: Visimedia.
- Kenne, M. (2006). *Agama-Agama Dunia*. Yogyakarta: Kanisius.
- M.S, L. (2020). Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama : Sebuah Pencarian Titik Temu. *Journal of Humanities and Social Sciences,, Vol. 1, No. 2.*
- Malik, A. (2016). *Samadhi Menurut Agama Buddha*. Banjarmasin: IAIN Antasari.
- Maslow, A. H. (1994). *Motivasi dan Kepribadian-1*. Jakarta Pusat: Harper & Brothers.
- Mastiono, W. (2016). Pembuatan Aplikasi Vidio Panduan Puja Bakti Agama Buddha Theravada. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 5, No. 1.*
- Muslimin. (2013). Mengenal Dasar Spiritulitas Umat Buddha. *Jurnal Studi Lintas Agama, Vol. 8, No. 1.*
- Mutaqin, A. (2014). Eksistensi Agama dalam Era Globalisasi. *Jurnal Komunika, Vol. 8, No. 1.*
- Mutiara, K. E. (2016). Menanamkan Toleransi Multi Agama sebagai Payung Anti Radikalisme (Studi Kasus Komunitas Lintas Agama dan Kepercayaan di Pantura Tali Akrab)). *Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan, Vol. 4, No. 2, h. 296.*

- Muzakkir. (2018). *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nike. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 5 Maret 2025.
- Pratama, W. R. (2015). Korelasi Kearifan Lokal dengan Kepercayaan Lokal Terhadap Tolak Bala di Paluta. *Jurnal Orientasi baru*, Vol. 24, No. 1.
- Prio. Pengurus secretariat Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 29 Januari 2025.
- Putri Paula N.C, R. A. (2023). Meditasi Agama Buddha : Sejarah Psikologis dengan Mindfulness. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2.
- Rahma. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 5 Maret 2025.
- Ratna, P. (2021). Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, Vol. 5, No. 2 .
- Rosyad, R. (2012). Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi. Bandung : UIN Sunan Gunung Djati.
- Rosyid, M. (2014). Memotret Agama Adam : Studi Kasus Pada Komunitas Samin. *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 23, No. 2.
- Samanera Hirirato. Pengurus Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 29 Januari 2025.
- Siti Maria Ulfah, D. N. (2019). Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha. *Jurnal Studi Agama*, Vol. 14, No. 2.
- Siti Muazaroh, S. (2019). Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Jurnal Al- Mazahib*, Vol. 7, No. 1.
- Sri. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 5 maret 2025.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif : dilengkapi dengan contoh Proposal dan Laporan Penelitian*. Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsini, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sutrisno, M. (1993). *Buddhisme Pengaruh Dalam Abad Modern*, Yogyakarta : Kanisius.

Titin Pramiyati, J. Y. (2017). Peran Data Primer Pada Pembentukan Skema Konseptual Baris Data Simbumil. *Jurnal SIMETRIS*, Vol. 8, No. 2.

Umam, K. (2024). Islamisasi Teori Kebutuhan Abraham Maslow. *Journal of Islami*, Vol. 9, No. 1.

Witrin Gamayanti,(2012) “*Religious Coping Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. V, No. 1

Wijayakusuma, H. (1997). *Meditasi Qigong untuk Pengobatan dan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Kartini.

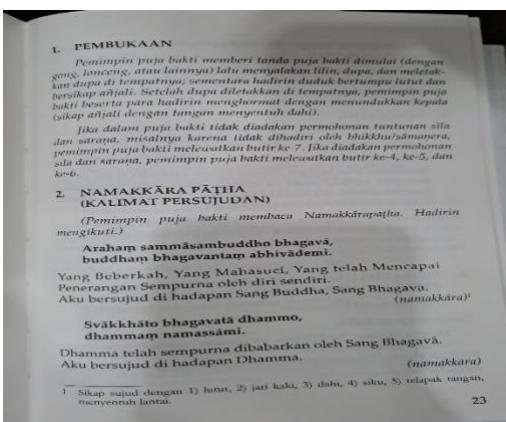
Yuyun. Peserta Meditasi Vihara Tanah Putih Semarang. Wawancara 29 Januari 2025.

## LAMPIRAN

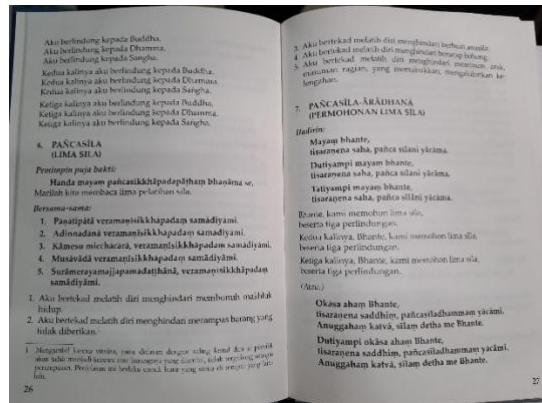
## Lampiran 1

## Bacaan Paritta

1.

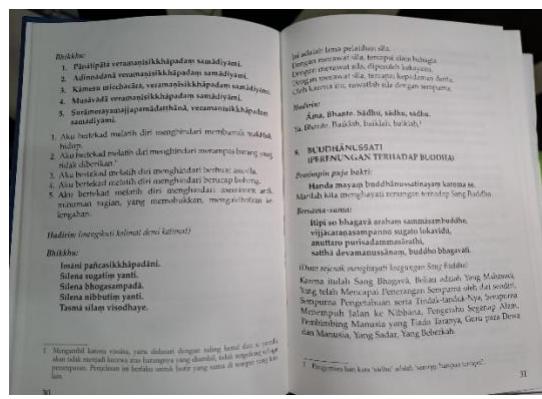


3.

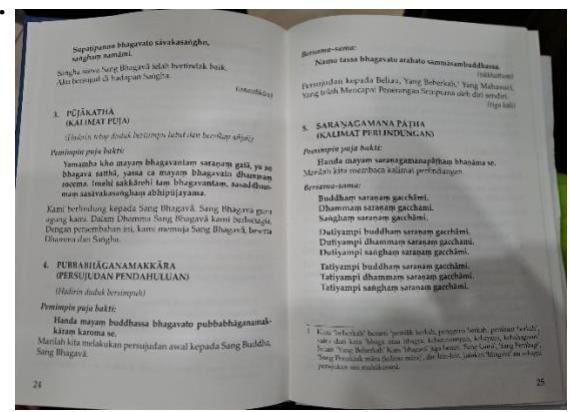


---

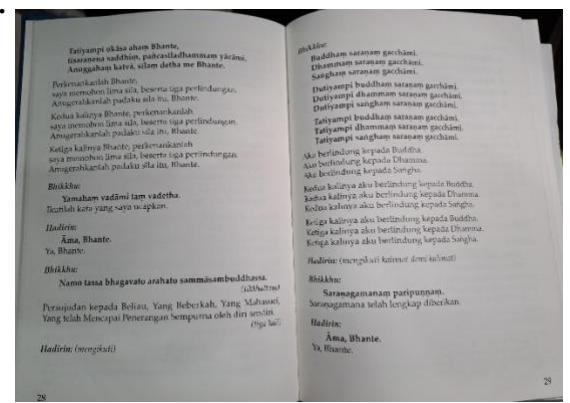
5



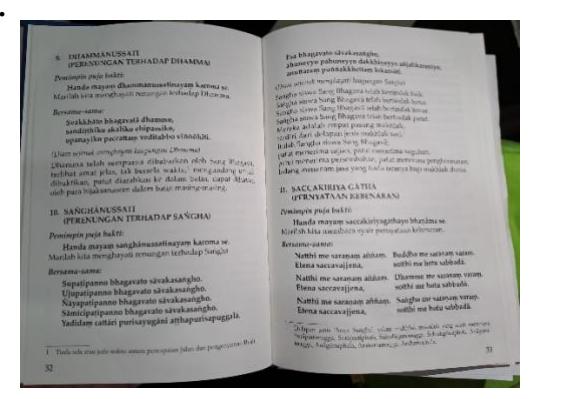
2

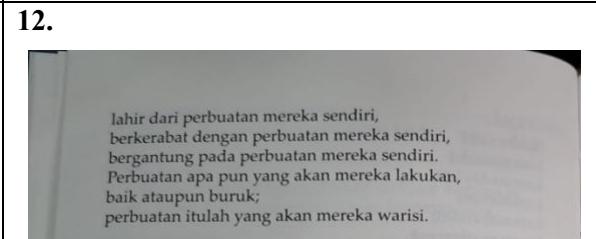
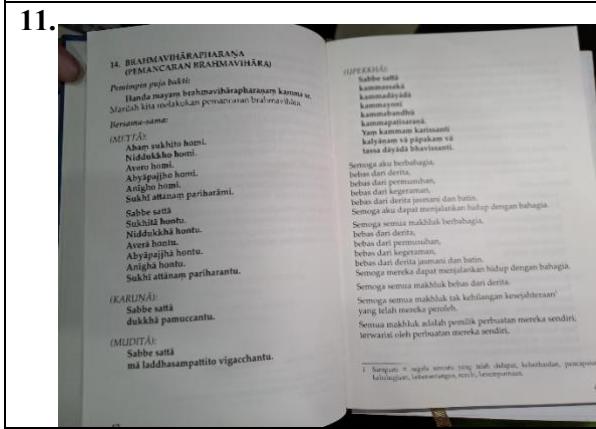
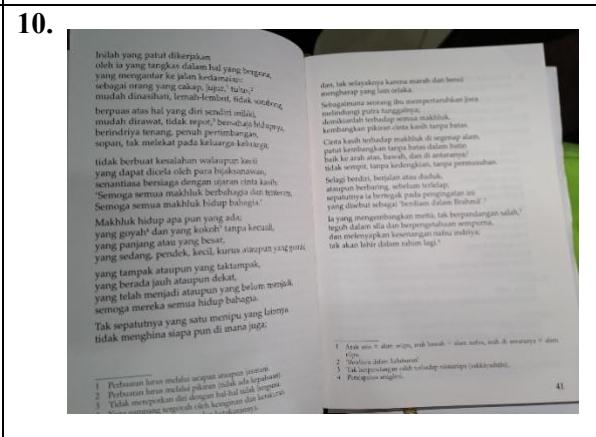
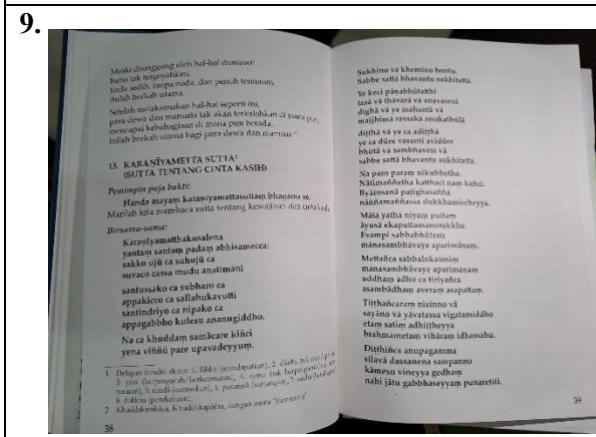
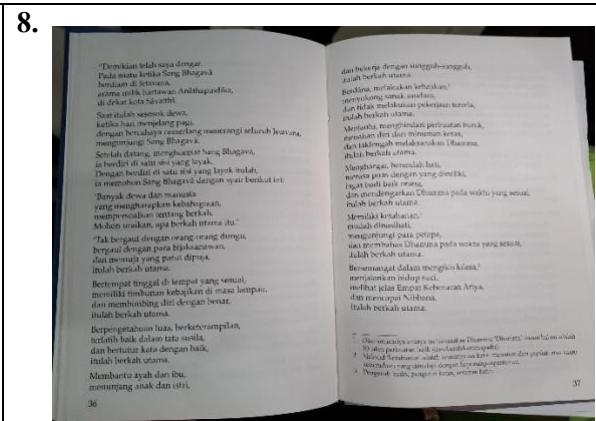
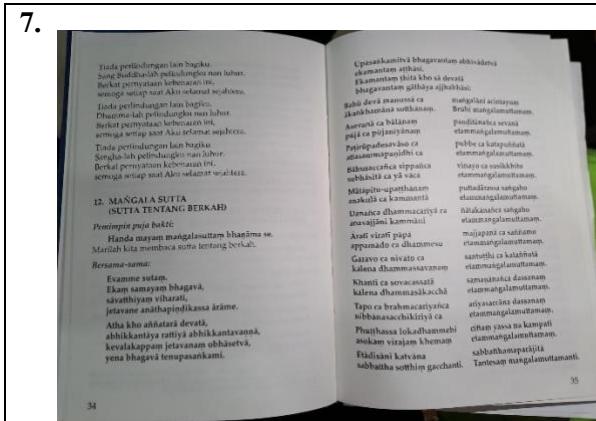


4



6





## Lampiran 2

### Surat Permohonan Izin Penelitian



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

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185  
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email:

fuhum@wallsongo.ac.id  
Nomor : 5180/Un.10.2/D.1/KM.00.01/12/2024  
Lamp : Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
17 Desember 2024

Yth.  
Pimpinan VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : PRISKA ARDHILA KURNIASARI  
NIM : 2104036061  
Program Studi : Studi Agama-Agama  
Judul Skripsi : MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA : KONSEP SAMADHI SEBAGAI SARANA PENINGKATAN SPIRITUALITAS DAN SARANA TOLAK BALA BAGI UMAT BUDDHA DI VIHARA TANAHPUTIH SEMARANG

Tanggal Mulai Penelitian : 17 Desember 2024

Tanggal Selesai : 28 Februari 2025

Lokasi : Vihara Tanah Putih Semarang

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

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

*Lampiran 3*

**Dokumentasi Wawancara**

	
Wawancara dengan Bhikku Cattamano Mahathera	Wawancara dengan Samanera Hirirato
	
Wawancara dengan kesekretariatan Vihara Tanah Putih Semarang Kak Prio	Wawancara dengan peserta meditasi Ibu Yuyun dan Ibu Fina
	
Wawancara kedua dengan Bhikku Cattamano Mahathera	Wawancara dengan peserta meditasi Ibu Sri

	
<p>Wawancara dengan peserta meditasi Bapak Hartawan</p>	<p>Wawancara dengan peserta meditasi Ibu Rahma</p>
	
<p>Wawancara dengan peserta meditasi Ibu Nike</p>	<p>Pelaksanaan Meditasi yang dipimpin oleh Bhikku Cattamano Mahathera</p>
	
<p>Pelaksanaan Meditasi yang dipimpin oleh Samanera Hirirato</p>	

*Lampiran 4*

**Judul Penelitian : Meditasi Dalam Agama Buddha : Konsep *Samadhi* sebagai Sarana Peningkatan Spiritualitas dan Sarana Tolak Bala Bagi Umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang**

**Draft Wawancara Pengurus di Vihara Tanah Putih**

Pertanyaan :

1. Bagaimana sejarah Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Apa saja aktivitas yang terdapat di Vihara Tanah Putih Semarang selain meditasi?
3. Siapakah pemimpin dalam meditasi dan apakah terdapat persyaratan untuk menjadi pemimpin meditasi?
4. Apakah terdapat peserta meditasi selain Agama Buddha?
5. Ada apa saja gerakan sikap tubuh saat pelaksanaan meditasi?
6. Kapan waktu dan tempat pelaksanaan meditasi, apakah dibedakan untuk masyarakat umum dan tidak?
7. Apa saja unsur-unsur dalam pelaksanaan meditasi?
8. Apa saja kelengkapan yang dibutuhkan pada pelaksanaan meditasi?
9. Apakah ada bacaan waktu meditasi, dan jika ada bagaimana bacaanya?
10. Bagaimana meditasi bisa digunakan sebagai sarana spiritualitas dan tolak balak?
11. Apakah terdapat tantangan waktu pelaksanaan meditasi dan *samadhi*?
12. Terdapat ruangan apa saja di Vihara Tanah Putih Semarang ini?

**Draft Pertanyaan Peserta meditasi dan *Samadhi***

1. Apa yang Anda ketahui tentang meditasi *samadhi* dan bagaimana Anda mempraktikkannya di Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Seberapa sering Anda melakukan meditasi samadhi, dan berapa lama durasi setiap sesi meditasi yang Anda lakukan?

3. Apakah ada perubahan yang Anda rasakan dalam hidup Anda setelah rutin melakukan meditasi *samadhi*? Jika ada, bisa jelaskan?
4. Bagaimana proses pelaksanaan meditasi yang anda ikuti di Vihara Tanah Putih Semarang ini?
5. Bagaimana perasaan setelah melakukan meditasi, apakah terdapat pengaruh yang dirasakan dikehidupan sehari-hari?
6. Pada pelaksanaan meditasi sering kali menggunakan metode apa?
7. Tantangan apa saja yang terjadi saat pelaksanaan meditasi?
8. Apakah memang benar dengan sering berlatih meditasi dapat memberikan pengaruh untuk meningkatkan spiritualitas atau dapat lebih bisa memaknai hidup untuk lebih rajin beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan?
9. Menurut anda meditasi ini berguna bagi peningkatan tolak bala atau tidak?

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Priska Ardhila Kurniasari  
Tempat, tanggal lahir : Ngawi, 28 Juni 2002  
Alamat : Tempurejo Rt001/Rw007,Kecamatan Paron, Kabupaten Ngawi  
NIM : 2104036061  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
No. HP : 085746137431  
E-mail : [priskardhila@gmail.com](mailto:priskardhila@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

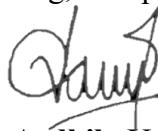
1. Tahun 2009-2015 MIN 5 Ngawi
2. Tahun 2015-2018 MTs N 5 Ngawi
3. Tahun 2018-2021 SMA Abdul Wahid Hasyim Tebuireng
4. Tahun 2021-sekarang UIN Walisongo Semarang

### Pengalaman Organisasi :

1. Anggota media dan informasi HMJ SAA 2 (Periode 2022-2023)
2. Bendahara Forsmawi Futsal Competition (Periode 2022)
3. Kesekretariatan Forsmawi Futsal Competition (Periode 2023)

Demikian data Riwayat hidup yang saya tulis dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 29 April 2025



Priska Ardhila Kurniasari

NIM :2104036061