

# **BIMBINGAN MEDITASI ZEN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

***(STUDI ATAS KELOMPOK MEDITASI ZEN DI VIHARA BUDDHA PRABHA***

***GONDOMANAN YOGYAKARTA)***



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Agama

**Oleh:**

**KUMBANG SIGIT PRIYOAJI**

**NIM. 09520006**

**PRODI STUDI AGAMA-AGAMA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2017**

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Kumbang Sigit Priyoaji

Lampiran : 4 eksemplar

Kepada

Yth. Dr. Alim Roswanto, S.Ag, M. Ag.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa Skripsi sdr.

Nama	: Kumbang Sigit Priyoaji
NIM	: 09520006
Judul Skripsi	: Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Prodi Studi Agama-Agama pada Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 16 Mei 2017

Dr. H. Ahmad Singgih Basuki, M.A

NIP. 19560203 198203 1 005

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Kumbang Sigit Priyoaji  
NIM : 09520006  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Prodi : Studi Agama-Agama  
No Telp/Hp : 087838258689  
Alamat : Jl. Talang Banten Lr. Yakin IV Rt.08 No.58 Plaju 16 Ulu Palembang  
Judul Skripsi : Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bilamana skripsi telah dimunaqosyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung mulai tanggal munaqosyah, jika ternyata lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqosyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila dikemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 Mei 2017



**Kumbang Sigit Priyoaji**  
NIM. 09520006





PENGESAHAN TUGAS AKHIR  
Nomor : B. 1318/UIN.02/DU/PP.05.3/06/2017

Tugas Akhir dengan judul : BIMBINGAN MEDITASI ZEN DAN IMPLIKASINYA  
TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI ATAS  
KELOMPOK MEDITASI ZEN DI VIHARA BUDDHA  
PRABHA GONDOMANAN YOGYAKARTA)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Kumbang Sigit Priyoaji  
Nomor Induk Mahasiswa : 09520006  
Telah diujikan pada : Selasa 30 Mei 2017  
Nilai ujian Tugas Akhir : 80 (B+)

Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan  
Kalijaga Yogyakarta.

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. H. Ahmad Singgih Basuki, M.A.  
NIP. 19560203 198203 1 005

Penguji II

Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A.  
NIP. 19760316 200701 2 023

Penguji III

Dr. Sekar Ayu Aryan, M.Ag.  
NIP. 19591218 198703 2 001

Yogyakarta, 30 Mei 2017

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

DEKAN



Dr. Alim Roswanto, M.Ag.  
NIP. 19681208 199803 1 002

*MOTTO*

*“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan  
(kepada Allah) dengan sabar dan mengerjakan shalat,  
sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”  
(al-Baqarah: 153)<sup>1</sup>*

*“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum  
sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka”  
(al-Ra’d: 11)<sup>2</sup>*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 433

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 228

*Persembahan*

*Teruntuk kedua orang tuaku*

*Bapak Suharto dan Ibu Sri Astuti*

*Yang selalu mencurahkan segala kasih sayang kepadaku*

*Yeti Dahliana yang telah menginspirasi untuk selalu  
belajar dan selalu sabar mengiringi langkahku*

*Dua buah hatiku Hadziq Azka Mumtaz dan Zimam Azhar  
Muntaha*

*Almamaterku Prodi Studi Agama-Agama*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Dewasa ini pencarian jalan keluar bagi ketegangan akibat adanya konflik dalam hidup manusia sudah banyak yang dilakukan, salah satunya adalah dengan melalui pendekatan agama maupun spiritual. Salah satu pendekatan agama maupun spiritual yang banyak dilirik dan dipandang mampu menjawab kebutuhan itu adalah meditasi. Penelitian ini mengambil judul Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental dengan tujuan untuk mengetahui motivasi para peserta bimbingan meditasi zen di Vihara Buddha Prabha, prosesi pelaksanaannya dan implikasinya terhadap kesehatan mental para pesertanya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif *field research* atau penelitian lapangan dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipan, wawancara dan dokumen. Dalam pengambilan data, sumber datanya diperoleh dari pembimbing meditasi dan para peserta meditasi zen dari penganut agama yang berbeda-beda, yaitu Kristen, Islam dan Buddhis.

Secara umum, para peserta yang hadir mempunyai motivasi yang melatarbelakangi bergabungnya dalam bimbingan meditasi Zen karena kebutuhan untuk mendapatkan ketenangan maupun pencarian akan makna dalam hidup. Dalam praktik di Vihara Buddha Prabha para peserta belajar tentang Zen dan bagaimana melakukan praktik Zen berupa meditasi untuk mengenali pikiran dan berdamai dengan penderitaan. Para peserta dipersilahkan untuk bertanya mengenai problem-problem dalam mempelajari meditasi dan bagaimana memahami praktik *zazen* dalam sesi diskusi dan tanya jawab setelah praktik meditasi dilaksanakan. Meskipun para peserta meditasi ini datang silih berganti namun banyak juga yang konsisten mempraktikkannya dan umumnya merasakan manfaat dari meditasi tersebut seperti yang mereka harapkan berupa perubahan dalam diri masing-masing. Perubahan tersebut menunjukkan adanya indikasi ke arah mental yang sehat sesuai dengan kriteria kesehatan mental sehingga dapat dilihat adanya implikasi meditasi Zen terhadap pembentukan mental yang sehat.

**Keyword: Zen, Zazen, Kesehatan mental**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'aalamiin, segala puji hanya kepada Allah Swt Yang dengan nikmat dan limpahan kasih sayang-Nya penulis mampu meneguhkan langkah untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah bagi Rasulullah Saw hingga akhir zaman.

Sesungguhnya skripsi dengan judul Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya bagi Kesehatan Mental (Studi atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta) ini merupakan suatu bentuk pertanggung jawaban tugas akhir penulis sebagai seorang akademisi. Skripsi ini juga merupakan salah satu tantangan yang penulis hadapi dalam hidup di sela-sela kesibukan melakukan praktek profesi dan bekerja serta menjalani peran sebagai seorang kepala rumah tangga. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian yang sejenis.

Berat langkah perjalanan yang telah dilalui penulis dalam proses penyusunan skripsi ini dan penulis sadari tidaklah skripsi ini dapat tersusun tanpa bantuan dari banyak pihak yang telah membantu penulis. Maka dengan tulus dan rendah hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah ikhlas memberikan dukungan maupun dorongan dan membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan. Untuk itu maka penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:



1. Bapak Prof. Drs. KH.Yudian Wahyudi, Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Alim Roswanto, S.Ag., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Yogyakarta
3. Bapak Dr. Ustad Hamsah, S.Ag., M.Ag selaku ketua prodi Studi Agama-Agama dan Bapak Khairullah Zikri, M.Ag., M.A., St.Rel selaku Sekretaris Prodi beserta Staf jurusan.
4. Bapak Dr. Ustad Hamsah, S.Ag., M.Ag selaku dosen pembimbing akademik
5. Bapak Dr. Ahmad Singgih Basuki, M.A., selaku dosen Pembimbing skripsi, yang telah dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini melalui diskusi, kritik dan sarannya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh staf pengajar Prodi Studi Agama-agama yang telah membagikan ilmunya selama ini sehingga banyak membuka wawasan pemikiran penulis.
7. Segenap pengurus Vihara dan pembimbing meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis melakukan penelitian.
8. Para informan penelitian yang bersedia meluangkan waktu dan berbagi cerita dengan penulis.
9. Kedua orang tua tercinta Bapak Suharto dan Ibu Sri Astuti yang tiada henti-hentinya mendoakan setiap langkah penulis, terima kasih banyak untuk kepercayaan, dukungannya dan kesabaran yang diberikan. Semoga Alloh mengangkat derajat kalian pada kemuliaan dunia dan akhirat, Aamiin.

10. Ibu Rochsatun Mazidah selaku mertua penulis yang selalu sabar dan selalu mendukung penulis serta almarhum Bapak Tafsir Hamim yang telah berbesar hati menitipkan putrinya kepada penulis, semoga Alloh memberikan cahaya kemuliaan di alam sana.
11. Yeti Dahliana istri tersayang, terima kasih atas segala dukungan dan kesabaran selama ini, yang tanpa kehadirannya berat terasa langkah ini untuk sampai di sini. Hadziq Azka Mumtaz dan Zimam Azhar Muntaha dua permata hatiku, senyum dan kehadiran kalian yang telah membakar semangat hingga bisa seperti sekarang.
12. Kolega sejawat Konselor di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, Bu Suwi dan Pak Ma'ruf yang sering membantu mengambil alih tugas konseling pada siswa sehingga penulis dapat meluangkan waktu menyusun skripsi ini. Semoga Alloh membalas kebaikan kalian dengan sebaik-baik balasan.
13. Para sahabat angkatan 2009 Perbandingan Agama terima kasih atas persahabatan dan kebersamaannya selama ini. Semoga kita semua dapat meraih apa yang kita cita-citakan bersama, Aamiin.
14. Para sahabat KKN angkatan 88, terima kasih atas bantuan kemudahan selama di lokasi sehingga penulis dapat menyelesaikan kewajiban KKN sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan studi di kampus tercinta ini.
15. Teman-teman Magister Profesi Psikologi Klinis 2012 yang pernah menjadi teman diskusi Psikologi Transpersonal, semoga kita dapat menyelesaikan praktek kita dan bermanfaat buat sesama.

16. Selain itu penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah turut membantu dan mendukung proses penulisan skripsi ini. Semoga Allah membalas dengan balasan yang baik, Aamiin.

Yogyakarta, 05 Mei 2017

Penulis



Kumbang Sigit Priyoaji

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA DINAS .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK .....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR .....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI .....	xii
 BAB I: PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat .....	6
D. Tinjauan Pustaka .....	6
E. Kerangka Teori .....	10
F. Metode Penelitian .....	16
G. Sistematika Pembahasan .....	19

BAB II: MEDITASI ZEN DAN KESEHATAN MENTAL .....	21
A. Pengertian Zen Buddhisme .....	21
B. Meditasi dalam Zen Buddhisme .....	28
C. Makna Kesehatan Mental .....	46
BAB III: SEJARAH DAN KOMUNITAS MEDITASI DI VIHARA BUDDHA PRABHA GONDONANAN .....	50
A. Sejarah Vihara Buddha Prabha .....	50
B. Komunitas Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan ...	62
BAB IV: PRAKTIK MEDITASI ZEN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL .....	64
A. Motivasi Para Peserta Mengikuti Bimbingan Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha .....	64
B. Prosesi Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha .....	68
C. Implikasi Meditasi Zen pada Kesehatan Mental .....	75
BAB V: PENUTUP .....	88
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan zaman yang serba cepat dan serba instan telah melahirkan berbagai bentuk masalah baru bagi manusia. Berbagai bentuk masalah yang dihadapi oleh manusia merupakan keniscayaan dalam zaman yang dinamis ini. Kecepatan perubahan yang tidak diiringi dengan kesiapan yang cukup membuat manusia banyak mengalami keguncangan.

Kemajuan teknologi menggiring manusia mengubah gaya hidupnya. Modernitas telah mampu menjadikan hidup manusia menjadi lebih kompleks. Masyarakat semakin tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan cepat terhadap berbagai perubahan sosial. Mereka mengalami banyak frustrasi, konflik-konflik eksternal maupun internal, ketegangan batin dan menderita gangguan mental.<sup>1</sup>

Kemampuan setiap orang akan berbeda-beda dalam menanggapi masalah yang menghampiri dirinya, hal ini memberikan perilaku yang berbeda dalam menghadapi masalah. Permasalahan yang timbul banyak berangkat dari keadaan lingkungan sekitar yang memang penuh dengan tekanan maupun tuntutan hidup yang wajar dijalani.

---

<sup>1</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2013), hlm. 273.

Perkembangan dan perubahan yang terjadi memaksa manusia untuk belajar menyesuaikan diri, yang akibatnya ada sebagian yang terjebak oleh keadaan sehingga memicu timbulnya stres. Dalam istilah psikologi, stres merupakan ketegangan yang wajar dialami oleh individu, namun jika dibiarkan berlarut-larut maka akan berkembang ke arah mental yang tidak sehat.

Akan tetapi karena ada perbedaan tersebut maka banyak yang tidak mampu dalam mengatasi masalah sehingga mengalami stress. Perilaku bunuh diri yang makin marak mengindikasikan lemahnya kemampuan masyarakat untuk menghadapi masalah.

Berbagai keadaan tersebut menjadikan manusia mulai mencari jalan mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Salah satu jalannya adalah ada sebagian individu yang menggunakan obat-obat penenang sebagai cara instan untuk mengatasi gejala dalam dirinya. Namun ada juga sebagian individu yang mendatangi orang-orang yang dipandang mampu memberikan bantuan mengatasi permasalahannya baik yang secara langsung maupun tidak langsung misalnya memberikan konseling sebagai terapi psikis bagi mereka.

Individu yang mencari ketenangan tersebut ada juga yang menggunakan pendekatan agama sebagai sarana untuk mencari jalan keluar maupun sebagai terapi psikologis bagi mereka. Sebenarnya perawatan kesehatan mental telah ada sejak zaman dahulu di dunia Barat. Kala itu pemuka agama memegang peranan penting dalam segala aspek termasuk dalam merawat gangguan mental. Pada masa itu para pemuka agama menerapkan pengetahuan medis psikologis disertai

dengan do'a maupun mantera. Keadaan berubah ketika memasuki abad pertengahan. Pada masa ini terjadi pemisahan antara agama dan dunia medis, yang mengakibatkan terjadinya adanya jurang antara kaum agamawan dan para ahli kedokteran maupun ahli kesehatan mental.

Psikiatri dan psikologi dianggap sebagai suatu agama baru yang mempunyai ajaran sendiri yaitu dengan teori-teori psikologinya, mempunyai ritual sendiri dengan terapi-terapinya serta mempunyai rahasia yang disampaikan dalam bahasa mereka sendiri dengan berupa tes-tes psikologinya.<sup>2</sup> Semua berubah ketika di sekitar tahun 1970-an dunia Barat mulai melirik aspek spiritual Timur. Para profesional seperti psikiater dan psikolog mulai tertarik untuk meneliti pengaruh dimensi agama dalam kesehatan mental, seperti pengurangan tingkat depresi dan kecemasan yang ternyata mampu mempercepat pemulihan kesehatan mental. Spiritualitas dunia Timur yang paling banyak diminati adalah Yoga dan meditasi.

Saat ini salah satu pendekatan agama yang cukup banyak diminati adalah meditasi. Meditasi sendiri secara umum diketahui sebagai metode dalam agama Buddha untuk menggapai ketenangan. Tujuan meditasi dalam agama Buddha adalah untuk mencapai pandangan terang meskipun dengan meditasi seseorang dapatlah sembuh dari penyakit yang parah maupun mendapatkan kekuatan supernormal.

Meditasi sendiri berasal dari kata dari *meditari* yang dapat diartikan sebagai menyibukkan diri dalam kontemplasi atau perenungan. Kata ini juga

---

<sup>2</sup> Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 111

mempunyai akar yang sama dalam bahasa Yunani dan latin yang sama dengan kata *medicine*.<sup>3</sup>

Herbert Benson meneliti bahwa orang yang melakukan meditasi 10 sampai 20 menit sehari menyatakan bahwa mereka merasa perasaan mereka lebih tenang. Hal ini karena dengan melakukan meditasi maka aliran neurotransmitter dan hormon stress tertentu dapat dikurangi.<sup>4</sup> Meditasi sudah dikenal di seluruh dunia dan direkomendasikan sebagai suatu bentuk praktek untuk meningkatkan kesehatan baik fisik, pikiran maupun jiwa. Praktek meditasi merupakan inti dari praktek yang dilakukan dalam Buddhisme.<sup>5</sup>

Namun dalam prakteknya, metode ini juga diikuti oleh orang yang di luar agama Buddha bahkan ada juga umat Islam yang mengikuti pelatihan meditasi yang diselenggarakan di beberapa vihara yang terbuka untuk umum. Di Yogyakarta sendiri ada dua Vihara yang menyelenggarakan kelompok meditasi yang terbuka untuk umum yaitu di Vihara *Buddha Prabha* Gondomanan dan Vihara Karangjati di bilangan daerah sekitar Monjali. Bimbingan meditasi yang di Vihara Buddha Prabha Gondomanan merupakan bimbingan meditasi Zen, hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh pembimbingnya sendiri dalam suatu sesi tanya jawab dengan peneliti. Menurut beliau para pesertanya datang dari berbagai

---

<sup>3</sup> Hussain dan Bhusan. "Psychology of Medical and Health: Present Status and Future Directions" *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010 (3) 439-451

<sup>4</sup> Duran dan Barlow. *Intisari Psikologi Abnormal* terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 170

<sup>5</sup> William L. Mikulas, "Buddhism and Western Psychology: Fundamentals of Integration". *Journal of Consciousness Studies Departement of Psychology University of Unit Florida*. 2007 14 (4) 4-49.

tradisi agama yang bermacam-macam dan latar belakang yang berbeda-beda. Tujuan meditasi Zen sendiri menurutnya adalah menyiapkan diri kita untuk bisa menjalani kesusahan dalam hidup dengan tenang. Hal ini sejalan dengan salah satu makna dari mental yang sehat, yang menurut Zakiah Darajat hidup yang tenang dan bahagia ditentukan oleh kesehatan mental itu sendiri.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik meneliti kelompok pelatihan di Vihara Buddha Prabha ini karena memfokuskan pada meditasi Zen dan dalam pelaksanaannya peserta bercampur baur dengan para umat Buddha yang juga ikut melakukan meditasi. Peneliti tertarik meneliti pelaksanaan meditasi yang dapat dikatakan sebagai lintas agama ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, dapat diambil beberapa rumusan masalah:

1. Apa motivasi para peserta lintas agama mengikuti meditasi Zen Buddhisme di *vihara Buddha Prabha*?
2. Bagaimana prosesi meditasi Zen yang dilakukan?
3. Bagaimana implikasi meditasi Zen tersebut bagi kesehatan mental para peserta pelatihan tersebut?

---

<sup>6</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1979), hlm. 16.



### **C. Tujuan dan Manfaat**

Dalam penyusunan proposal ini, penyusun memiliki tanggung jawab akademik, maka penyusunan ini memiliki tujuan-tujuan dan kegunaan sebagai berikut

#### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mengetahui latar belakang peserta lintas agama melakukan meditasi Buddhis di vihara *Buddha Prabha Gondomanan*.
- b. Untuk mengetahui proses pelaksanaan meditasi Zen di vihara *Buddha Prabha Gondomanan*.
- c. Untuk mengetahui implikasi meditasi Zen bagi kesehatan mental.

#### **2. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoretik penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah dan keilmuan dalam bidang agama Buddha maupun Psikologi.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti, akademisi dan masyarakat luas pada umumnya.

### **D. Tinjauan Pustaka**

Sebelum peneliti melakukan penelitian tentang meditasi sebagai psikoterapi di Vihara Buddha Prabha Gondomanan, peneliti terlebih dahulu

melakukan pencarian terhadap penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam pencarian peneliti menemukan satu judul yang membahas tentang meditasi Buddhis.

Dalam skripsi '*Meditasi Dalam Agama Buddha*' yang ditulis oleh Sodikin memfokuskan mengenai meditasi dalam berbagai variannya dalam agama Buddha Theravada. Pada skripsi itu juga dipaparkan tentang pengertian meditasi, sejarah meditasi bahkan meditasi dalam agama-agama. Selain itu dijelaskan juga berbagai macam bentuk meditasi beserta tata caranya, tahapan, tujuan dan manfaat dari meditasi.<sup>7</sup>

Selain skripsi tersebut diatas, penelitian lain yang berkenaan dengan meditasi Buddhis adalah skripsi yang berjudul '*al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw Kajian Tentang Konsep Meditasi*'. Skripsi ini ditulis oleh Muh. Taqiyudin yang isinya membahas tentang berbagai konsep meditasi terutama bagaimana meditasi menurut pandangan al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw yang merupakan dua tokoh berbeda zaman maupun dari tradisi agama yang berbeda namun mempunyai pengaruh besar di kalangan agama masing-masing.<sup>8</sup>

Skripsi yang ditulis oleh Suaib Ahmadi yang berjudul '*Kontribusi Meditasi Bagi Peningkatan Kecerdasan Spiritual (Studi Lapangan di Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)*' banyak menjelaskan tentang metode seni pernafasan Satria Nusantara dan sejauh mana metode tersebut mampu

---

<sup>7</sup> Sodikin, "Meditasi Dalam Agama Buddha", Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2010.

<sup>8</sup> Muhammad Taqiyuddin, "al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw Kajian Tentang Konsep Meditasi", Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009

meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang. Metode yang digunakan merupakan meditasi bergerak sambil melakukan suatu pengaturan nafas tertentu.<sup>9</sup>

Selain itu ada penelitian berupa skripsi yang ditulis oleh Mukdiana berjudul *Meditasi Islami di Akademi Parapsikologi Laboratorium Ilmiah Metafisika Indonesia LSM Prana Jember Jawa Timur*. Dalam penelitian ini penulis berusaha menjelaskan tentang meditasi Islam yang pada dasarnya memadukan antara konsep ketuhanan dan aktifitas meditasi. Dalam penelitian tersebut penulis melihat ada komparasi antara meditasi dan dzikir.<sup>10</sup>

Selanjutnya peneliti juga menemukan ada beberapa artikel dalam jurnal yang berhubungan dengan meditasi dan kesehatan mental salah satunya adalah yang berjudul *Buddhism and Western Psychology: Fundamentals of Integration* yang ditulis oleh William L. Mikulas.<sup>11</sup> Artikel ini membahas tentang Buddhisme dan Psikologi secara umum dan menyinggung sedikit tentang meditasi dari sudut pandang psikologi.

Berikutnya adalah tesis yang ditulis oleh Olivier Winghart yang berjudul *Effects of Buddhist Meditation on Gestalts Therapists: a Qualitative Study*.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Suaib Ahmadi, "Kontribusi Meditasi Bagi Peningkatan Kecerdasan Spiritual (Studi Lapangan di Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)", Skripsi Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005

<sup>10</sup> Mukdiana, "Meditasi Islami di Akademi Parapsikologi Laboratorium Ilmiah Metafisika Indonesia LSM Prana Jember Jawa Timur", Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004

<sup>11</sup> William L. Mikulas, "Buddhism and Western Psychology: Fundamentals of Integration". *Journal of Consciousness Studies Department of Psychology University of Unit Florida*. 2007 14 (4) 4-49.

<sup>12</sup> Winghart, Olivier, *Effects of Buddhist Meditation on Gestalts Therapists: a Qualitative Study*, (Derby: University of Derby, 2008)

Penelitian ini membahas pengaruh meditasi pada para terapis Psikologi Gestalt dalam proses memberikan layanan terapi terhadap klien/pasien. Penelitian ini cenderung membahas meditasi Buddhis secara umum.

Selain itu ada juga disertasi doktoral yang ditulis oleh Miles Ian Neale yang berjudul *Mindfulness Meditation: An Integration of Perspectives from Buddhism, Science and Psychology*.<sup>13</sup> Penelitian ini membahas meditasi kesadaran penuh dari sudut pandang Buddhisme, sains dan psikologi. Penelitian ini lebih mengarah pada jenis meditasi mindfulness dipandang dari ketiga sudut pandang tersebut.

Dari penelitian-penelitian di atas dapat dilihat bahwa umumnya hanya membahas tentang meditasi secara umum. Meskipun ada juga yang membahas tentang meditasi dari ajaran Buddhisme namun masih secara umum dari aliran Theravada dan juga sifatnya *literature research*. Penelitian tersebut menjelaskan tentang hakikat dari meditasi beserta varian metodenya. Sementara dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mengenai meditasi Zen dalam Buddhisme Mahayana menggunakan penelitian lapangan. Penelitian ini juga lebih mengarah pada bagaimana praktek meditasi ini berlangsung dan dilakukan oleh berbagai macam penganut agama yang bukan umat Buddha.

---

<sup>13</sup> Neale, Miles Ian., *Mindfulness Meditation: An Integration of Perspectives from Buddhism, Science and Psychology*, (San Fransisco: California Institute of Integral Studies, 2006)

## E. Kerangka Teori

Bimbingan merupakan suatu istilah yang diterjemahkan dari kata *guidance* dengan kata dasar *guide*. Kata ini secara harfiah dapat diartikan menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*), memberikan petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), dan memberi nasihat (*giving advice*). Istilah *guidance* sering juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan berarti bantuan atau tuntunan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain. Bimbingan dapat juga diartikan sebagai proses bantuan yang sistematis dari pembimbing kepada terbimbing dalam proses perkembangannya supaya tercapai perkemangan yang optimal. Artinya bimbingan tidak dilakukan secara asal-asalan, akan tetapi dilakukan secara sengaja, terencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu.<sup>14</sup>

Motivasi mempunyai kata dasar motif yang dalam istilah psikologi diartikan sebagai sifat kepribadian stabil yang memiliki suatu kecenderungan melakukan tindakan-tindakan tertentu atau berusaha mencapai tujuan-tujuan tertentu. Dari kata ini istilah motivasi merujuk pada kecenderungan organisme untuk melakukan sesuatu, sikap atau perilaku yang dipengaruhi oleh kebutuhan dan diarahkan kepada tujuan tertentu yang telah direncanakan.<sup>15</sup> Motivasi berkenaan dengan pembelajaran tentang mengapa orang berpikir dan berperilaku sebagaimana yang mereka lakukan.

---

<sup>14</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 15-16.

<sup>15</sup> Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Tonis, 1982), hlm. 168



Perdebatan mengenai manusia tidak pernah usai bahkan sampai lahirnya ilmu psikologi yang merupakan suatu disiplin ilmu yang mempelajari manusia secara komprehensif. Dari ilmu inilah khususnya psikologi humanistik banyak mengungkap tentang karakter manusia ideal dan jalan untuk meraihnya.

Abraham Maslow merupakan salah satu tokoh psikologi humanistik dan juga pelopor psikologi transpersonal, terkenal dengan tiga teorinya yaitu kebutuhan dasar manusia (*basic needs*), aktualisasi diri (*self actualization*) dan pemenuhan pengalaman puncak (*peak experience*).<sup>16</sup>

Seseorang yang mengaktualisasikan dirinya maka tidak akan lagi terbelenggu oleh kebutuhan-kebutuhan duniawi (*basic needs*), yang ada hanyalah kebutuhan untuk mencapai kebenaran yang dalam bahasa agama adalah Tuhan. Aktualisasi diri merupakan wujud perkembangan dan penemuan jati diri serta mekarnya potensi yang ada atau yang terpendam. Orang yang teraktualisasikan dirinya tidak akan lagi tertekan oleh perasaan cemas, perasaan risau, tidak aman, tidak terlindungi, sendirian, dan tidak mencintai.<sup>17</sup> Melalui proses aktualisasi diri (*self-actualization*) seseorang akan dapat mencapai pengalaman puncak (*peak experience*).<sup>18</sup>

Pengalaman puncak adalah saat seseorang sedang mengalami ekstase, perasaan bersatunya diri seseorang selaku mikrokosmos dengan alam raya (makrokosmos). Dalam pengalaman puncak tersebut seseorang menjadi lebih

---

<sup>16</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 10.

<sup>17</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hlm. 10.

<sup>18</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hlm. 13.

daripada dirinya sendiri, lebih mewujudkan kemampuan dengan sempurna, lebih dekat dengan inti keberadaannya, dan lebih penuh sebagai manusia.<sup>19</sup>

Abraham Maslow memandang bahwa tingkah laku manusia dapat dipahami melalui caranya memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga bermakna dan terpuaskan. Menurutny, manusia mempunyai kebutuhan dasar yang secara hierarkis dapat dibagi menjadi lima strata atau tingkat dengan tingkat terbawah berupa kebutuhan fisiologis dan kebutuhan paling tinggi adalah kebutuhan akan aktualisasi diri. Lima macam kebutuhan itu adalah:

1. Kebutuhan fisiologis
2. Kebutuhan rasa aman
3. Kebutuhan cinta dan rasa memiliki
4. Kebutuhan penghargaan
5. Kebutuhan akan aktualisasi diri.<sup>20</sup>

Maslow membedakan *Basic-needs/Deficiency-needs (D-Needs)* yang muncul dari kebutuhan akan pangan, tidur, rasa aman dan lain-lain serta *B-needs (being needs)* seperti pemenuhan akan potensi diri.<sup>21</sup>

Kebutuhan-kebutuhan tersebut bagi sebagian orang tidaklah bersifat hierarkis namun secara umum seseorang yang semakin tinggi kebutuhannya

---

<sup>19</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hlm. 14.

<sup>20</sup> Hidayat, D.R., *Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2011), hlm. 166.

<sup>21</sup> Jarvis, M., *Teori-Teori Psikologi* terj. SPA-Teamwork (Bandung: Penerbit Nusamedia, 2007), hlm. 94.

terpuaskan maka akan semakin matang dan sehat jiwanya.<sup>22</sup> Salah satu kebutuhan mendasar dari manusia adalah kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar yang perlu dipuaskan setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi. Adapun yang termasuk di dalamnya salah satunya adalah bebas dari rasa takut, cemas dan kekalutan. Kebutuhan dasar sendiri sebenarnya dimotivasi oleh motif kemunduran (*deficiency motivation*) sedangkan orang yang sehat secara mental lebih dimotivasi oleh motif perkembangan (*growth motivation*). Seorang yang mengalami penyakit mental akan sulit merasa puas dari kebutuhan dasar, bahkan akan merasa kurang.<sup>23</sup>

Berbagai gejala ketegangan psikis atau stres yang dialami oleh seorang individu akan berimplikasi pada timbulnya gangguan baik fisik maupun psikis. Gangguan psikologis berupa depresi hingga psikosomatis merupakan gangguan yang dipicu oleh stres.<sup>24</sup> Gangguan ini berdampak pada timbulnya kekalutan, kecemasan sehingga menjadikan seorang individu menjadi merasa tidak aman.

Meditasi merupakan salah satu metode untuk menurunkan ketegangan psikis atau stres. Beberapa manfaat dari meditasi selain dapat mengatasi stres, juga untuk mencapai ketenangan batin dan mendekatkan diri pada Tuhan.<sup>25</sup> Tujuan orang melakukan meditasi sendiri bermacam-macam, jika dilihat dari

---

<sup>22</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hlm. 71.

<sup>23</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 72.

<sup>24</sup> Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 10

<sup>25</sup> Tjiptadinata Effendi, *Meditasi jalan meningkatkan kehidupan anda* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2003), hlm. 11

tradisi agama tertentu meditasi dilaksanakan sebagai usaha meningkatkan kehidupan spiritual, mendekatkan diri pada Tuhan ataupun mencapai kesadaran mistik transcendental dengan Tuhan. Jika dilihat dari sisi psikologis maka menurut Walsh (1983) ada dua tujuan akhir dari praktek meditasi, yang pertama yaitu agar seseorang mencapai perkembangan *insight* yang paling dalam tentang proses mental di dalam dirinya berupa kesadaran, identitas maupun realitas. Yang kedua berupa tercapainya perkembangan psikologis dan kesadaran optimal. Namun diluar itu ada juga yang melaksanakan meditasi dengan tujuan sebagai terapi psikis atau psikoterapi maupun psikofisiologis.

Meditasi membantu seseorang agar mampu mengatasi kenyataan yang sedang dihadapi. Sebuah ajaran dalam agama Buddha yang dikenal sebagai *sati* yaitu menjadi sangat waspada terhadap masa yang sedang berlangsung, dan hidup berdasarkan masa tersebut.<sup>26</sup>

Para ahli dalam menyebut kondisi optimum yang dimaknai sebagai mental yang sehat menggunakan istilah yang berbeda satu sama lain. Maslow misalnya menggunakan istilah *self-actualization*, sedangkan Carl Rogers menyebutnya sebagai *fully functioning*, lalu Allport dengan *mature personality*. Namun demikian kesemuanya mempunyai maksud yang sama, meskipun mempunyai kerangka pendekatan dan teori yang berbeda.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Bob losyk, *Kendalikan Stres Anda Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, hlm. 68

<sup>27</sup> Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, hlm. 3.

Ada sembilan kriteria yang diajukan oleh Alexander A. Schneiders dalam bukunya *Personality Dynamics and Mental Health*, 1996<sup>28</sup> yaitu:

1. Efisiensi Mental Penggunaan kapasitas-kapasitas seseorang secara efektif untuk mengamati, membayangkan, belajar, berpikir, memilih, dan mengembangkan secara terus menerus fungsi mentalnya.
2. Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku  
Pengendalian yang efektif merupakan salah satu tanda mental yang sehat disertai adanya integrasi antara pikiran dan tingkah laku.
3. Integrasi Motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi  
Kemampuan untuk mengintegrasikan motivasi-motivasi pribadi dengan tetap mengendalikan konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi sehingga konflik yang hebat akibat motif-motif yang tak terintegrasi dapat dicegah.
4. Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat  
Perasaan-perasaan yang positif akan menunjang terjadinya integrasi yang dibutuhkan bagi kesehatan mental. Perasaan-perasaan diterima, cinta, memiliki, aman dan harga diri mempengaruhi terjadinya kestabilan mental sebagai tanda adanya kesehatan mental.
5. Ketenangan atau kedamaian pikiran

---

<sup>28</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental* 1, hlm. 52-55



Adanya keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan memunculkan ketenangan mental.

#### 6. Sikap-sikap yang sehat

Kesehatan tidak mungkin terjadi jika ada kebencian, prasangka, pesimisme, sinisme, keputusan dan kehilangan harapan. Karena kesemua itu merupakan racun atau bakteri bagi kesehatan mental.

### **F. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau *field research* yang bersifat kualitatif deskriptif. Penelitian ini mengambil lokasi di Yogyakarta yakni dilakukan di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta. Lokasi ini peneliti pilih karena selain dekat dengan tempat tinggal peneliti sehingga nanti akan memudahkan dalam pengumpulan data juga karena di lokasi ini terdapat kegiatan meditasi yang terbuka untuk umum dan terjadwal secara tetap.

Adapun langkah-langkah yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

#### 1. Sumber Data

Sumber data merupakan benda, hal, atau orang dilokasi penelitian. Data dalam penelitian ini diperoleh dari dua sumber, yaitu:

##### a. Sumber data primer/lapangan

Sumber data lapangan ialah para bikhu atau instruktur kegiatan meditasi tersebut dan peserta kegiatan meditasi tersebut.

b. Sumber data sekunder/ dokumen

Sumber data dokumen terdiri dari data primer dan data sekunder. Sumber data primer antara lain: buku panduan atau buku rujukan dalam meditasi. Sedangkan sumber data sekunder adalah hasil penelitian serta buku-buku yang ditulis oleh orang lain mengenai meditasi.

2. Metode Pengumpulan Data

Menurut Patton dalam Alsa (2007) metode pengumpulan data penelitian kualitatif ada tiga macam yaitu *in-depth interview*, observasi langsung dan dokumen tertulis. *Indepth interview* adalah wawancara mendalam yang dalam prosesnya menggunakan pertanyaan yang *open-ended*. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan dan pengetahuan. Observasi sendiri adalah melakukan pengamatan sedangkan dokumen biasanya berupa material yang tertulis yang tersimpan.<sup>29</sup>

a. Observasi

Observasi merupakan metode penelitian yang mengumpulkan data langsung dari lapangan. Datanya dapat berupa gambaran tentang sikap, kelakuan, perilaku, tindakan, keseluruhan interaksi antar manusia. Data observasi dapat juga berupa interaksi dalam suatu organisasi atau pengalaman para anggota dalam berorganisasi.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), hlm. 110.

<sup>30</sup> Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), hlm. 112

b. *Wawancara/Interview*

Metode wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat diperoleh melalui observasi atau kuesioner. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada partisipan untuk menangkap persepsi, pikiran, pendapat, perasaan orang tentang suatu gejala, peristiwa, fakta atau realita.<sup>31</sup> Datanya berupa kutipan langsung mengenai pengalaman, opini, perasaan dan pengetahuan subyek yang dalam hal ini adalah para peserta bimbingan maupun para instruktur Zen yang mengampu jadwal meditasi Zen di lokasi penelitian.

c. *Dokumentasi*

Dokumen dapat berupa memorabilia atau korespondensi. Dalam hal ini peneliti akan mengumpulkan berbagai dokumentasi yang dimiliki pihak Vihara yang berhubungan dengan Zen, selain itu berbagai sumber bacaan yang terkait dengan Zen dan meditasi

3. *Metode Analisis Data*

Analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisa, mempelajari, serta menganalisis data-data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkrit tentang persoalan yang diteliti dan dibahas.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), hlm.116

<sup>32</sup> Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat* (Jakarta: Gramedia, 1989), hlm. 173

Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam menganalisa data yaitu mengelola data dan melaporkan apa yang telah diperoleh dengan cermat dan teliti serta memberikan interpretasi terhadap data itu ke dalam suatu kebulatan utuh dengan menggunakan kata-kata, sehingga dapat menggambarkan obyek penelitian saat penelitian dilaksanakan.<sup>33</sup>

Dalam penelitian kualitatif karena datanya berupa teks dan gambar, maka peneliti menganalisa kata-kata dan gambar tersebut untuk menguraikan fenomena sentral penelitian. Deskripsi ini secara khusus meliputi kontekstual mengenai idea yang sedang diteliti, seperti setting, waktu dan individu yang terlibat dan peristiwa dimana orang mengalami fenomena tersebut.<sup>34</sup>

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Guna mencapai sasaran yang diharapkan penelitian ini, maka sistematika pembahasan dibagi menjadi lima bab.

Bab pertama akan menjadi pengantar tentang isi penelitian ini secara umum yang terdiri dari pendahuluan yang berisi tentang penjelasan akan latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah sebagai pengantar permasalahan yang nanti akan dibahas dalam bab selanjutnya dan diikuti oleh tujuan penelitian yang menjelaskan apa yang ingin dicapai dari penelitian ini. Lalu ada tinjauan pustaka yang meninjau berbagai literatur dan penelitian yang berhubungan dengan

---

<sup>33</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta, Andi Offset, 1994), hlm. 42

<sup>34</sup> Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta kombinasinya dalam Penelitian Psikologi* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 48

penelitian ini sehingga dapat diketahui kedudukan penelitian ini. Adapun kerangka teori merupakan sarana untuk menganalisis permasalahan yang akan dibahas. Sedangkan metode penelitian berisi tentang teknik atau cara yang akan digunakan dalam melakukan penelitian. Dan selanjutnya sistematika pembahasan yang memberikan gambaran umum tentang sistematika penulisan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Bab kedua akan membahas gambaran umum tentang Buddhisme aliran Zen dan Meditasi dalam Buddhisme secara teoritis sebagai pengantar untuk memahami tentang meditasi secara umum beserta kesehatan mental

Bab ketiga membahas tentang Sejarah Vihara Buddha Prabha dan Komunitas meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan.

Bab keempat membahas tentang motivasi para peserta mengikuti kegiatan meditasi Zen dengan membahas tentang latar belakang yang mendasari para peserta baik dari kalangan Buddhis sendiri maupun dari berbagai penganut agama selain penganut Buddhis yang mengikuti bimbingan meditasi di Vihara Buddha Prabha. Setelah itu bahasan berikutnya adalah konsep meditasi Zen dan proses kegiatan meditasi Zen yang dilakukan di Vihara Buddha Prabha Gondomanan berupa praktek meditasi. Selain itu akan dibahas juga mengenai implikasi meditasi Zen yang dirasakan oleh para peserta meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha terhadap kesehatan mentalnya.

Bab kelima sebagai penutup dari seluruh rangkaian pembahasan berisi kesimpulan dan penutup sebagai jawaban dari rumusan masalah, kemudian diikuti saran-saran dan diakhiri penutup sebagai tanda selesainya penelitian ini.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Motivasi para peserta yang melatar belakangi mengikuti bimbingan meditasi Zen di vihara Buddha Prabha ini, secara umum merasakan bahwa mereka membutuhkan perubahan dalam diri mereka agar lebih baik. Salah satunya adalah dapat menjadi pribadi yang lebih tenang dalam menjalani kehidupan mereka. Para peserta dimotivasi oleh pencarian akan kebutuhan spiritual yang mengarah pada ketenangan jiwa.
2. Prosesi bimbingan meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha dilaksanakan pada jum'at malam dengan kondisi bercampur baurnya para peserta dari berbagai penganut agama yang berbeda baik Buddhis maupun non Buddhis. Dalam prosesnya para peserta belajar pelan-pelan untuk menerima keadaan diri dengan menyadari dan memahami pikiran dengan posisi duduk tertentu. Praktek meditasi tersebut mengajak para praktisinya untuk mawas diri dan memahami apa yang dirasakan sehingga akan lebih mampu menerima berbagai kesusahan dalam menjalaninya. Para peserta diajak merasakan berbagai sensasi kondisi tubuh sehingga dengan keadaan ini diharapkan nantinya para praktisi meditasi mampu mengembangkan jiwa yang tenang.
3. Implikasi yang banyak dirasakan oleh para peserta dalam menjalani praktek meditasi Zen terhadap kesehatan mental adalah mereka menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup karena merasa mampu mengendalikan



kondisi emosi sehingga lebih stabil. Selain itu mereka merasakan adanya harapan untuk dapat mencapai ketenangan dari masalah yang dihadapi dalam hidup dengan lebih bisa menerima keadaan dan kenyataan yang ada. Selain itu bagi sebagian peserta, Zen dapat menjadi pedoman hidup karena dapat dirasakan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Saran**

1. Metode meditasi Zen meskipun erat kaitannya sebagai bagian dari tradisi dalam Buddhisme namun mempunyai prinsip yang universal. Metode meditasi Zen ini perlu kiranya dikembangkan dan dijadikan suatu metode untuk memelihara mental yang sehat maupun terapi alternatif terhadap masalah-masalah psikis bagi masyarakat umum.
2. Bagi peneliti selanjutnya penting kiranya melakukan penelitian banding antara metode meditasi Zen dan metode lain semisal dzikir, baik secara kuantitatif maupun kualitatif sehingga akan dapat memperkaya wawasan maupun pemahaman seputar psikologi dan agama.
3. Terakhir bagi pihak-pihak yang terkait dengan praktek meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha untuk lebih terbuka dan lebih terorganisir dalam membina para praktisi Zen di Yogyakarta agar dapat lebih berkembang dan dikenal oleh masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

### A. Daftar Buku

- Ahmadi, Suaib. "Kontribusi Meditasi Bagi Peningkatan Kecerdasan Spiritual (Studi Lapangan di Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)", Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005
- Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007
- Arifin, M. *Menguak misteri Ajaran Agama-Agama Besar*. Jakarta: PT Golden Terayon, 1998.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1979.
- Djam'annuri. *Agama Jepang*. Yogyakarta: PT. Bagus Arafah Yogyakarta Indonesia, 1981
- Duran dan Barlow. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007
- Effendi, Tjiptadinata. *Meditasi jalan meningkatkan kehidupan anda*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2003
- Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism*. UK: Cambridge University Press, 2013
- Hasyim, M. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Hussain dan Bhusan. "Psychology of Medical and Health: Present Status and Future Directions" *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010 (3) 439-451
- Hadi, S. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1994
- Jaenudin, U. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: CV. Pustaka Ceria, 2012
- Julifin, "Dibalik Tembok Vihara Buddha Prabha", *Majalah Buddhis triwulan Nasional Dharma Prabha* No. 50 tahun ,XX, Januari 2007
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2013

- Koentjoroningrat. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia, 1989
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stres Anda Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006
- Mikulas, William L., "Buddhism and Western Psychology: Fundamentals of Integration". *Journal of Consciousness Studies Departement of Psychology University of Unit Florida*. 2007 14 (4) 4-49.
- Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* Malang: UMM Press, 2011
- Mukdiana. "Meditasi Islami di Akademi Parapsikologi Laboratorium Ilmiah Metafisika Indonesia LSM Prana Jember Jawa Timur", Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004
- Al-Samad, Ulfat Aziz, *Agama-Agama Besar Dunia* terj. Imam Musa Prodjosiswojo. Jakarta: Daarul Kutubil Islamiyah, 2001
- Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Grasindo, 2010
- Roger Walsh. *Lifestyle and Mental Health*, American Psychologist Association. LXVI. Oktober, 2011
- Sekkei Harada, *Hakikat Zen: Jalan Spiritual menuju Diri Sejati* terj. Puspo Kuncoro Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Sheng-Yen. *Ch'an: Gerbang Tanpa Gerbang* terj. Tatiana Sularko Yogyakarta: Suwung, 2002
- Sheng-Yen. *Tiada Penderitaan* terj. Herlambang. Yogyakarta: Suwung, 2004
- Sodiqin. "Meditasi Dalam Agama Buddha", Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2010
- Subandi. (dkk). (ed) *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- . *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Suzuki, D.T. *Menuju Gerbang Zen* terj. Jakarta Barat: Penerbit Svarnadipa Sriwijaya, 2006

Taqiyuddin, Muhammad. "al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw Kajian Tentang Konsep Meditasi", Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009

## **B. Sumber Lapangan**

Hasil Dokumentasi Lapangan pada tanggal 08 Juni 2016 di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta

Hasil Observasi Lapangan 12 Februari 2016 di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta

Hasil Wawancara dengan:

Nama : Nurcahyo Purnomo

Alamat : Jl. Jenderal S. Parman

Pekerjaan: Wiraswasta

Agama : Buddha

Peran : Pembimbing Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha

Nama : Agus Setyawan

Alamat :-

Pekerjaan : Wiraswasta

Agama : Buddha

Peran : Pengurus/Romo di Vihara Buddha Prabha

Nama : Muhammad Rian

Alamat : Jl. Magelang

Pekerjaan : Mahasiswa

Agama : Islam

Peran : Peserta latihan meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha

Nama : Pisca

Alamat : -

Pekerjaan : wiraswasta

Agama : Buddha

Peran : Peserta latihan meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha

Nama : Reni Wahyu Esti

Alamat : Jl. Tamansiswa

Pekerjaan : Peneliti freelance

Agama : Kristen

Peran : Peserta latihan meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## LAMPIRAN I

### CATATAN LAPANGAN

Hasil Wawancara dengan:

Nama : Muhammad Rian

Waktu : 7 Oktober 2016

Tempat : Warung Bakso Barokah Jl. Godean

T: maaf mas Rian. Kalo boleh tahu, kenapa mas Rian memilih bermeditasi?

J : Kenapa aku harus meditasi...karena aku ngerasa butuh...sebetulnya efek jangka pendeknya adalah ketenangan...sebelum saya mengenal meditasi saya kan di tarot...dan saya ngerasa ini cukup banyak membantu dalam konsultasi tarot saya gitu loh...di tarot juga kita disaranin untuk meditasi agar kita bisa tenang, bisa berfikir jernih, atau kita dipangung bisa mendengarkan diri kita sendiri...itu banyak disarankan oleh temen2 saya atau buku-buku...

T: boleh tahu mas, silahkan jika dirasa berat untuk dijawab. Begini, apakah mas Rian punya masalah psikis tertentu sehingga memilih untuk meditasi?atau Cuma ingin tenang saja?

J : sebelumnya saya enggak merasa ada masalah, justru dengan meditasi aku tahu kalau aku punya masalah...

T: oh yaa.. kalau boleh tahu apa masalah yang mas temukan?

J : banyak sih.. tapi udah banyak terselesaikan terbantu meditasi..

T: oke...sebelum ikut meditasi, sebelum tarot...pernah mencoba metode lain?

J : hmm..belum..

T: mas Rian kan Muslim...dalam khazanah Islam sendiri kan ada seperti tasawuf, sufism...pernah mencoba itu?

J: belum...

T: sudah berapa lama mas Rian kira-kira melakukan meditasi?

J : di Bogor dua tahun terus di Jogja sudah berjalan satu tahun ini...kira-kira sekitar tiga tahun..



T: dari pertama belajar hingga sampai mas merasakan efek baik dari meditasi itu kira-kira berapa lama?

J : enggak tahu mas, saya enggak pernah menghitung kapannya berapa lamanya, semuanya mengalir begitu aja...malah diawal-awal meditasi itu justru terasa mengganggu saya...tahukan gimana kita meditasi...terasa begitu mengganggu dengan munculnya berbagai pikiran yang sebelumnya tidak ada. Atau menyadari bahwa merasa punya masalah...

T: kalau boleh tahu, apa sih sebenarnya yang dirasakan oleh mas Rian dengan ikut meditasi?

J : Merasa lebih tenang mas...lebih mindfulness aja...jauh beda dari sebelum meditasi...dulu aku tuh seorang remaja yang sering mengalami kecemasan...tapi sekarang saya lebih merasa slow...lebih stabil gitu...

T: meditasi ini selain di vihara apakah rutin dilakukan di rumah?

J : tiap hari si enggak mas, Cuma memang tiap jum'at malam sabtu bila tidak di vihara di rumah...selain itu tergantung kondisi

T: punya teman sharing mengenai meditasi mas?

J : punya, baru belajar juga sering ketemu karena terkait pekerjaan yang sama.

T: pernah enggak mas marah ke orang lain? Kira-kira ada perbedaan enggak ketika sebelum dan sesudah mengikuti meditasi...

J : Beda dengan dulu, sekarang saya kalau marah itu terasa membuat capek mas...marah itu capek gitu...dengan meditasi banyak masalah yang saya sadari bahwa itu masalah jadi bisa diselesaikan....

T: pernah ada orang lain yang menyampaikan bahwa ada perubahan yang mereka lihat pada diri mas Rian sejak belajar meditasi?

J : belum sih, Cuma adik saya tertarik untuk belajar meditasi, tapi enggak tahu apa yang membuatnya tertarik mau meditasi juga...

T: pernah ada yang bilang ke jenengan misalnya “kamu kan bukan orang Buddha ngapain kok meditasi?” terus apakah mas Rian enggak merasa risih melakukan praktik tradisi agama lain seperti ini?

J : enggak ada mas...dan rasanya enggak masalah...biasa aja...

T: gimana dengan tanggapan keluarga dengan aktifitas mas Rian bermeditasi?

J : keluarga besar saya tahu kok, bahkan saya juga dah ilang kalo jum'at malam saya meditasi di Vihara dan mereka maklum. Bahkan waktu saya mulai suka baca-baca buku tentang meditasi juga mereka tidak masalah..

T: tertarik meditasi karena merasa butuh ya? Tapi apakah karena ada teman yang mengajak?

J : enggak juga, malah awalnya enggak tertarik meditasi...tapi kemudian kan baca buku dan sering dibicarakan akhirnya ngerasa enggak akan tahu arti maknanya kalo belum dicoba..

T: maaf ini kalo agak pribadi...mas Rian merasa cukup enggak dengan pendidikan agama yang mas dapatkan dalam keluarga?

J : merasa cukup, tapi keluarga saya adalah keluarga yang sangat toleran...bahkan paman saya mengajarkan untuk menghormati tokoh-tokoh seperti Mahatma Gandhi atau Bunda Theresa...

T: oke berarti seperti umumnya anak dari keluarga Muslim misalnya kalo sore belajar mengaji ke Surau gitu ya...

J : iya...kayak gitu...ngaji kalo sore mas...

T: di keluarga ada yang bukan Islam?

J : setahu saya Muslim semua, kalau pun ada paling dari bapak tapi sepertinya sudah pindah ke Islam semua...

## LAMPIRAN II

### CATATAN LAPANGAN

Nama : Pisca

Waktu : 29 Agustus 2016

Tempat : Vihara Buddha Prabha

T: sebagai seorang Buddhis, mbak Pisca sewaktu kecil sudah dikenalkan tidak dengan ajaran Buddhis?

J: dikenalkan sih..mas..tapi kalo kami diperkenalkannya itu seperti ini mas..diajak ke vihara..ke sekolah minggu...

T: ohh..ada sekolah minggunya juga ya...? jadi belajarnya di vihara ya?

J: iya ada...di vihara...di Lampung ada...

T: yang mengajar siapa mbak?

J: orang vihara...kayak kami dulu juga ngajar disini...

T: oohhh...bukan Banthe ya?

J: bukan kalo Bhante itu Cuma sesekali kalo ada acara..

T: kalo meditasinya sendiri sejak kapan mbak belajar meditasi?

J: kalo bener-bener belajar meditasinya sejak ketemu pak Agus tahun 2006...itu start awalnya kalo di Lampung gak ada yang kayak gini..jadi di Lampung kami meditasi pas kebaktian doang..jadi enggak ada sesi khusus meditasi...tapi aku juga sempet ke Solo sempet kerja jadi lama juga mas enggak muncul...jadi enggak rutin..

T: mmm..kalo menurut mak Pisca kedudukan meditasi dalam Buddhisme itu seperti apa sih?

J: kalo menurutku sih penting banget kayak jantungnya sebenarnya...karena kalo misalkan Cuma kebaktian..kurang berefek..bagi diriku pribadi ya... Perjalanan diriku meditasi dari sejak 2006 sampai sekarang kan ada pasang surut, kadang aku enggak ke vihara karena pas posisiku di Solo kan...misalnya setahun enggak meditasi itu ngefeknya besar ke jiwaku...diriku jadi mudah marah, mudah galau, enggak jelas hidupku gitu loh...tapi ketika diriku meditasi

walaupun itu enggak intens-intens banget enggak rutin2 banget tapi bagiku itu berarti banget bagi hidupku...tapi kebaktian juga perlu kayak baca paritta...diriku juga kadang di rumah sama suami sering baca paritta juga...kalo meditasi kami belum rutin gitu...jadi meditasi itu kedudukannya penting banget...walaupun puja bakti juga penting..

T: kalo begitu sebenarnya yang membuat mak termotivasi untuk meditasi itu apa? Karena kayaknya dulu cenderung ke paritta ya...

J: mmm...enggak tau ya... Pertama ketemu Koh Beng-beng cerita-cerita meditasi terus datang ke meditasi Pak Agus...enggak ngedong sama sekali sebenarnya apa yang diomongin...kan berat banget...aduh enggak ngerti ini ngomongin apa Cuma seneng dateng gitu...meskipun enggak ngedong...tapi seneng...terus tiba-tiba dapet manfaatnya memang sih aku enggak intens banget gitu tapi, diriku ngerasa meditasi berguna banget...kalo enggak diriku jadi orang yang mudah emosi rasanya enggak enak banget...setahun pernah enggak meditasi kita bisa jadi orang yang super pemarah..

T: jadi mbak merasakan sekali manfaatnya ya...mungkin itu ya yang membuat mbak termotivasi...meskipun bolong-bolong meditasinya...

J: iyaa...biarpun bolong-bolong mas...

T: dulu papa pernah mengajarkan meditasi enggak?

J: enggak...bahkan mereka enggak tahu sama sekali...soalnya dulu di desa itu enggak ada bimbingan langsung dari Banthe...mama pengen banget belajar tapi disana juga enggak ada fasilitas...Cuma mama sempet ketemu sama Banthe yang datang di kota terus mama ikut meditasi...tapi kalo papa sama sekali enggak tahu..

T: dari mbak mulai belajar meditasi yang serius disini itu...kira-kira mbak merasakan efeknya berapa lama dari sejak mulai latihan?

J: mungkin karena enggak Cuma meditasi ya mas...disini juga ada diskusi dharma...jadi meditasi dan lingkungan juga ngebentuk itu...ya kira-kira setahun...sejak belajar meditasi mas... Orang tua ngerasa, gimana ya...diriku kan orang nakal maksudnya bukan nakal berandal, Cuma suka ngelawan, suka emosi, diriku emosi banget di rumah diriku paling emosian diantara keluarga...nah tiba-tiba diriku berubah nih..kenapa..gitu...dulu aku tuh enggak pernah jadi anak yang dimintain pendapat gitu..sekarang papa tanyain pendapat diriku, misal ambil keputusan apa dalam keluarga...sekitar dua tiga tahun yang lalu lah...masalahnya mereka udah ngeliat perubahan diriku...dulu aku nakal banget mas, suka ngelawan suka marahin adek-adek...berubah banget...mas...dan mereka tahu aku berubah sejak sering pergi retreat dari retreat itulah mulai ngerti enggak boleh begitu ke orang tua...

T: perubahan dalam diri mbak sendiri terhadap orang lain apa ya mbak kira-kira?

J: Jadi org yg lebih sabar, tidak mudah terpancing kalo ada orang yg marah sama kita. Kalau kita mau marah kita ngerasakan enggak enak, pak Agus sering ngajarin kita untuk ngenalin rasa enggak enak kalau pas kita marah. Kadang kalo kita pas jarang berlatih kita jadi ke bawa, padahal kita tau kalau itu enggak enak. Jadi tetap aja marah tetap aja jengkel...jadi aku bisa bedain banget ketika aku ketemu meditasi atau sharing dengan enggak sama sekali...langsung kerasa...

T: kalo oleh tahu apa harapan mbak ke depan nanti dengan mengikuti latihan meditasi ini?

J: sebenarnya pingin banget seperti yang disampaikan oleh koh beng-beng itu...pikiran enggak ngaruh ke body kita atau gangguan dari luar...enak banget kalo kayak gitu...sebenarnya topik kematian itu juga bagiku ener-bener ganggu...sampai pernah tak sampaikan ke Banthe..ke pak Agus ...kata pak Agus itu harus diolah...dijadikan motivasi...kalo kata Banthe karena kemelekatanku terlalu tinggi ke keluargaku...selain itu aku pingin nanti mamaku juga bisa melakukan meditasi, karena mama itu pingin banget belajar. Soalnya juga ada ketakutan akan bagaimana menghadapi kematian. Harapannya mama bisa lebih siap menghadapinya dengan belajar meditasi.

### LAMPIRAN III

#### CATATAN LAPANGAN

Nama : Reni Wahyu Esti

Waktu : 20 September 2016

Tempat : Rumah Kediaman di Jl. Tamansiswa

T: Boleh tahu latar belakang keluarga mbak Reni beragama apa?

J: Enggak Kristen tapi juga enggak begitu...ya agama kita terserahlah kalian mau mempraktekkan agama itu kayak apa gitu ya...bebas pilihannya...kalo muslim itu apa..saklek gitu enggak...terserah... kebetulan aku yo sekolah di SMA Kristen tapi dari keluarga yo macem-macem ada yang ganti ke Islam ada yang kawin sama Islam..ada yang tetep Kristen..

T: ooo...gitu...itu di keluarga besar atau keluarga kecil?

J: di keluarga besar...di keluarga orang tuaku...

T: terus kita kan keluar..aku kerja di Jakarta...di Jakarta tuh aku yo enggak pernah ke Gereja..disana yo aku sebenarnya cari-cari gereja mana yang cocok..tapi kok modelnya berbeda dari Gereja Jawa...akhirnya aku mencari sesuatu itu untuk fondasi hidup...akhirnya aku ketemu meditasi

J: Di jakarta aku kerja di advertising ya...dengan gaya hidup yang begitu glamour...pesta...kadang-kadang ada yang dugem kayak gitu sering banget...tapi kenapa sih pergaulannya kayak gini...gitu lho kayak lapisan luar tapi di sisi yang lain aku mencari sesuatu yang dapat menjadi pondasi hidup terus ketemunya ya...aku pernah masuk ke beberapa tempat yang ada meditasinya gitu ya...terus yang terasa mulai konek itu sama yang namanya Brahma Kumaris...belajar meditasinya Brahma Kumaris...brahma kumaris itu perkembangannya dari India kayak reaksi dari Hindu yang berkasta-kasta jadi muncullah geraka-gerakan yang lebih apa ya...lebih konfrontatif...kalo ini sistem kasta ini enggak..ini menyembah dewa-dewa ini satu Tuhan...kalo ini wanita bisa mandiri.. yang itu wanita ya tidak bisa menentukan hidupnya sendiri..itu menyebar di berbagai tempat dan kebanyakan diikuti oleh perempuan tapi akhirnya pria juga banyak yang ikut disitu...aku serius ikut itu...bahkan sampai retret ke India..

T: Brahma Kumaris itu menawarkan pemikiran-pemikiran gitu ya? Ada retret juga, menawarkan metode-metode retret gitu ya?

J: iya...kitakan dari berbagai negara yang disitu kumpul jadi satu terus kita latihan bersama, cara hidup kita ya..mental kita...kebiasaan kita bagaimana



disana diajarin...seenarnya itu nilai-nilai timur sih...yang lebih mendalam dibandingkan kehidupan modern...sekarang kan modernnya menurutku sih kepleset gitu ya...melupakan fondasi gitu ya...terlalu hektik..hidup terlalu memikirkan terlalu memburu hal-hal yang duniawi...terus aku berhenti kan dari advertising karena kan kerjanya membujuk orang untuk konsumtif...lama-lama setelah umur makin tambah gitu...aduh ngapain ya enggak melakukan sesuatu untuk umat manusia...dalam konteks yang lebih luhur...aku berhenti trus bekerja di semacam penelitian budaya kayak gitu...terus aku pindah ke jogja dan di jogja aku punya temen yang belajar meditasi yang backgroundnya buddhisme..akhirnya ikut sitting sama pak Agus...

T: jadi tahu dan kenal meditasi Buddhis ini dari temen-temen Buddhis tadi ya?

J: kebetulan adiknya pak Agus itu temenku...sebenarnya pak Agus itu backgroundnya Katolik cuma terus dia serius belajar gitu ke New York...ikut retreat-retret gitu akhirnya beliau yang membawa meditasi Zen ke Indonesia daripada vihara-vihara atau institusi-institusi itu...

T : Kalo dari ibu sendiri pernah enggak mencari dari agama ibu sendiri?

J : sebenarnya ada momen pendek mencari dan tidak ketemu dan terus pindah....

Pada waktu di Jakarta...aku masuk Gereja itu bisa pagi masuk sore masuk..Gereja ini..gereja ini...

T: Ganti Gereja maksudnya? Pagi Gereja ini sore Gereja lain lagi gitu ya bu?

J: enggak..misalnya satu Gereja kalo pagi modelnya gimana...kalo sore gimana...kalo di Jakarta itu ada yang pengantarnya bahasa Indonesia..atau pengantarnya bahasa Inggris...itu kita bisa milih sendiri...kalo yang bahasa Inggris itu ternyata banyak yang penyanyi-penyanyi lho..kayak Ruth Sahanaya..Harry de Fretes...mereka itu kan backgroundnya penyanyi di Gereja..jadi gini awalnya dari agamaku sendiri aku mencari gitu ya...ndilalah enggak konek gitulah..akhirnya mencari yang lain...sebenarnya kayak nyanyi-nyanyi makan-makan itu sesuatu yang eksternal gitulah..aku mencari yang lebih ke dalam untuk pondasi..akhirnya ketemu meditasi yang hening..diem..

T: maaf kalo boleh tahu Brahma Kumaris itu seperti apa ya bu? Metodenya misalnya...

J: mereka itu nilai-nilainya sesuatu yang universal...metodenya dengan cara visualisasi..makanya waktu aku ikut retreat mereka visualisasi itu aku kok malah enggak nyambung dengan pikiranku..karena akukan di advertising kerjanya bagian kreatif...nyari ide-ide...jadi kalo pas visualisasi aku malah melamun memikirkan pekerjaan...kalo pas visualisasi dulu aku bawa catatan

jadi pas muncul ide gini-gini aku catet..jadinya kan aku gak meditasi beneran...

T: jenengan berapa lama belajar di Brahma Kumaris bu?

J: hampir... sepuluh tahun ya....tapi kan belajarnya gini...tiap pagi mereka punya rutinitas meditasi bersama..aku kebeneran tinggal di dekat situ ya..terus nanti siang masing-masing hidup biasa sehari-hari...mengurus pekerjaan, rumah tangga, ke pasar dan sebagainya...tapi besok pagi tiap hari kita belajar bersama...ya itu memang kayak meditasi tapi kita menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.ada yang harus diikuti misalnya vegetarian...kita mulai jam empat pagi..tiap berapa menit kita break...

T: kalau di meditasi Zen sudah berapa lama dan apa yang berkesan dari mempelajari meditasi Zen?

J: tahun 2010 aku pulang ke jogja aku ketemu pak Agus... Meditasi akhirnya menjadi semacam kebiasaan gitu ya...yang berkesan adalah ya bagus gitu ya untuk pondasi hidup...emmm bagi hidup kita adalah kita punya ini kesadaran...dengan meditasi Zen kita jadi tahu oooh aku tuh meditasi beneran...aku bisa mengenali pikiranku...

T: dari mulai belajar, kira-kira berapa lama mulai merasakan memahami meditasi dan merasakan adanya manfaat yang didapat dari meditasi?

J: setelah kita tahu meditasi itu bermanfaat itu berpengaruh pada kehidupan...kalo ngomongin berapa lamanya..sbenarnya itu tuh nempel..dalam meditasi kan kita belajar untuk sabar terhadap pikiran kita sendiri...dengan berpengalaman menghadapi pikiran kita sendiri itu kita juga dalam kehidupan sehari-hari itu kita berinteraksi dengan situasi, dengan orang, dengan hubungan bahkan dengan berita itu lebih sadar gitulah

T: lebih sadar gimana itu maksudnya bu?

J: ...reaksi kita terhadap sesuatu tidak emosional harus bisa meredam ...misalnya dulu orang ngomong gini-gini terus di respon dengan suatu kata maka jadi berantemlah...tapi karena meditasi, pembawaan kita jadi lebih adem ya..okeelah kalau ada orang yang marah teriak-teriak gitu...kita lihat dia diem sendiri...

T: ada enggak dari orang lain yang melihat perubahan dari diri iu Reni setelah mempelajari meditasi ini?

J: kan bertemu lagi dengan temen SMA ya...setelah pulang ke Jogja ini, ada beberapa yang bilang...ooohhh Reni tuh enggak kayak yang diomongin...enggak atos enggak ini...

T: kalo jenengan sendiri punya tujuan enggak dari mempelajari meditasi Zen ini?

J: semua meditator itu biasanya pengen mati dalam damai..jadi kita matim meninggalkan badan ini dengan rela gitu ya...kalo di Islam mungkin Husnul Khotimah...

T: damai ini maksudnya apakah tanpa merasakan sakit atau bagaimana?

J: sakit itu tetap ada tapi kita berdamai dengan sakitnya...bagaimana kita deal dalam proses merasakan kerusakan badan...bayangannya sih gitu tapi nanti ya enggak tahu...sebenarnya seperti apa tapi kan latihan-latihan ini arahnya kesitu..kita tidak terikat dengan fisik..dengan harta..dengan badan dengan bentuk atau berwujud

T: enggak jauh beda dengan yang disampaikan oleh koh eng-beng...padahal secara teori kan tujuannya adalah pencapaian pencerahan atau satori gitu ya...tapi kenyataannya ternyata enggak begitu ya...

J: iya kalo yang aku tahu begitu...kalo pencerahan itu kesannya histori gitu ya...yang penting ya latihan aja..entah nanti yang didapat apa nanti...ya memang nanti ketika kita berharap nantimalah nanti enggak tercapai...kalo ada nanti punya pengalaman bagus gini-gini..malah nanti enggak bisa meditasi...justru malah ketika kita sudah mengerti kita belajar untuk melepaskan mencari jalan tengah bukan mengharapkan sesuatu bukan mencari pencerahan...yang susah yang seperti itu...melepas keinginan...dan itu aku terpleset-pleset..

T: terpleset-pleset dalam memahaminya atau bagaimana?

J: semuanya...ya pemahaman...ya prakteknya...tapi setelah pengalaman yang ini..kita dibenarkan lagi...ya kayak ngajarin pikiran kita caranya...

T: maaf kalo ini agak sensitif ya...apakah jenengan nyaman dengan keadaan seperti sekarang? Adakah rasa butuh akan perlindungan atau kedekatan dengan sesuatu yang di luar diri kita? Apakah sudah cukup dengan meditasi saja?

J: pada waktu belajar di Brahma Kumaris itu kita dikenalkan dengan konsep Tuhan..kekuatan The Supreme..itu ada...aku tetep memegang itu..ada kekuatan yang dahsyat di luar diri manusia..kekuatan alam itu sendiri..dan kekuatan manusia...jadi ada tiga entitas itu...menurutku itu masih layak menjadi pegangan hidup kita...

T: tapi yang saya rasakan itu sudah mencair ya...tidak mengkristal dalam bentuk konsep dalam agama tertentu...sebagai seorang kristen...sesuai dengan konsep yang diajarkan dalam Gereja..tapi ibu sudah tidak seperti itu...ya..?

J: lha..dulu aja waktu zaman sekolah aku tanya Yesus Kristus itu agamanya apa...aku malah dikeluarkan dari kelas kok...aku kan termasuk paling muda disini..kakak-kakakku itu ada yang belajar agama dari segi sejarahnya...kalo

dari sejarahnya kan Yesus itu bukan Kristen...aku disuruh tanya oleh mereka ...ya aku tanya..pak Yesus agamanya apa..tanya kayak gitu malah dikeluarin...

T: berarti memang dari keluarga bu Reni tidak di doktrin bahwa Tuhan itu harus seperti apa ya bu?

J : iya memang enggak, tapi pada akhirnya aku kan suka baca-baca buku tentang sejarah Tuhan, dan itu kurasa lebih moderat. Seharusnya kan semakin kita belajar agama kita menjadi semakin terbuka dengan berbagai perbedaan...







**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/507/6/2016

Membaca Surat : **DEKAN** Nomor : **B-078/UN.02/DU./PG.00/06/2016**  
Tanggal : **8 JUNI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009, tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINJIKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **KUMBANG SIGIT PRIYOAJI** NIP/NIM : **09520006**  
Alamat : **FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM, PERBANDINGAN AGAMA, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**  
Judul : **BIMBINGAN MEDITASI ZEN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**  
Lokasi :  
Waktu : **30 JUNI 2016 s/d 30 SEPTEMBER 2016**

**dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan Ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang Ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang Ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **30 JUNI 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Drs. Tri Mulyono, MM  
NIP. 19620830 198903 1 006

**Revisi :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DEKAN, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
4. YANG BERSANGKUTAN





**PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERIZINAN**

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : [www.perizinan.jogjakota.go.id](http://www.perizinan.jogjakota.go.id)

**SURAT IZIN**

NOMOR : 070/2565

4988/34

Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REG/V/507/6/2016 Tanggal : 30 Juni 2016

Mengingat :

1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada :

Nama : KUMBANG SIGIT PRIYOAJI  
No. Mhs/ NIM : 09520006  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ushuluddin - UIN SUKA Yk  
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta  
Penanggungjawab : Dr. H. A. Singgih B.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : BIMBINGAN MEDITASI ZEN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI ATAS KELOMPOK MEDITASI ZEN DI VIHARA BUDDHA PRABHA GONDOMANAN YOGYAKARTA)

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 30 Juni 2016 s/d 30 September 2016  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan :

1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat oapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan  
Pemegang Izin

KUMBANG SIGIT PRIYOAJI

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 01 Juli 2016  
An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris



Dra. CHRISTY DEWIYANI, MM  
NIP. 196304081986032019

Tembusan Kepada :

- Yth
1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
  2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan DIY
  3. Ka. Kantor Kementerian Agama Kota Yogyakarta
  4. Pengurus Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yk





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN  
PEMIKIRAN ISLAM

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156, Fax. (0274) 512156  
E-mail: ushuluddin.uin-suka.ac.id Yogyakarta 55281

**SURAT PERINTAH TUGAS RISET**  
**NOMOR :B- 078 /Un.02/DU.I/PG.00/ 06 /2016**

Dekan Fakultas Ushuluddin, dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Kumbang Sigit Priyoaji  
NIM : 09520006  
Jurusan /Semester : Perbandingan Agama  
Tempat/Tanggal lahir : Palembang, 04 Desember 1981  
Alamat Asal : Palembang

Diperintahkan untuk melakukan Riset guna penyusunan Skripsi dengan :

Obyek : Vihara  
Tempat : Vihara Buddha Prabha Gondomanan  
Tanggal : 22 Juni s/d 20 Agustus  
Metode pengumpulan Data : Observasi dan Wawancara

Demikianlah diharapkan kepada pihak yang di hubungi oleh Mahasiswa tersebut dapatlah kiranya memberikan bantuan seperlunya.

Yogyakarta, 08 Juni 2016

Yang bertugas  
  
(Kumbang Sigit Priyoaji)

a.n.Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
H. Fahuddin Faiz

Mengetahui  
Telah tiba di Vihara Buddha Prabha  
Pada tanggal 11-9-2016  
Kepala  
  
(Agus Setyawan, S.)

Mengetahui  
Telah tiba di Vihara Buddha Prabha  
Pada tanggal 11-9-2016  
Kepala  
  
(Agus Setyawan, S.)

## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas

1. Nama Lengkap : Kumbang Sigit Priyoaji
2. Tempat dan Tanggal lahir : Palembang, 04 Desember 1981
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Status Perkawinan : Menikah
5. Agama : Islam
6. Alamat : Jl. Talang Banten Ir. Yakin IV Rt.08 no.58 Plaju  
16 Ulu Palembang
7. E-Mail : kumumtaz@gmail.com
8. Hobi : Membaca

### B. Pendidikan Formal

- a. Tamatan SD Xaverius VII Palembang
- b. Tamatan SMPN 16 Palembang
- c. Tamatan SMUN 08 Palembang
- d. Tamatan Fakultas Psikologi Univ. Mercu Buana Yogyakarta
- e. Magister Profesi Psikologi Klinis Univ. Mercu Buana Yogyakarta

### C. Pengalaman Organisasi

- a. Koordinator Lapangan Patroli Keamanan Sekolah SMUN 08 Palembang
- b. Asisten Pelatih Shiroite Karate-Do Ranting SMPN 16 Palembang
- c. Anggota Majelis Sabuk Hitam PB. Shiroite Karate-Do Pengda Sumsel
- d. Seksi Diklat PPS. Betako Merpati Putih Kolat UNWAMA Yogyakarta

### D. Pengalaman Kerja

- a. Guru/Ustadz pendamping TKIT Bina Insan Muta'allimin Yogyakarta
- b. Supervisor Sirlo Steak Yogyakarta
- c. Konselor Sekolah di SMPIT Abu Bakar Yogyakarta
- d. Konselor Sekolah di SDIT Anak Sholeh Sedayu Yogyakarta