

# **Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)**

**Disusun oleh :**

**Rosy Datun Nafisah  
17105020011**

**PRODI STUDI AGAMA-AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2021**

# **Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)**



**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)**

**Disusun oleh :**

**Rosy Datun Nafisah  
17105020011**

**PRODI STUDI AGAMA-AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2021**

**SURAT PERYANTAAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Rosy Datun Nafisah

NIM : 17105020011

Jurusan/prodi : Studi Agama Agama

Alamat Asal : Sukorejo, RT 07/RW 02, Bojonegoro, Bojonegoro,

Telp/Hp : 083165837378

Judul Skripsi : Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat  
Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa:

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

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Yogyakarta, 19 April 2021

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVE  
SUNAN KALIJ  
YOGYAKARTA



Rosy Datun Nafisah  
17105020011

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag  
 Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
**NOTA DINAS PEMBIMBING**  
 Hal : Persetujuan Skripsi  
 Lamp : -

Yth. Dekan fakultas ushuluddin dan pemikiran Islam  
 UIN Sunan Kalijaga  
 DI Yogyakarta.

*Assalamu 'alaikum.wr.wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Rosy Datun Nafisah  
 NIM : 17105020011  
 Judul : Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)

Sudah dapat diajukan kembali kepada fakultas ushuluddin dan pemikiran sebagai program studi agama-agama, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimuafakatkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum, wr,wb.*

Yogyakarta, 5 Mei 2021



Pembimbing  
**Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag**  
**NIP. 1959121819870320**

**SURAT PERNYATAAN BERJILBAB**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosy Datun Nafisah  
NIM : 17105020011  
Prodi : Studi Agama- Agama  
Fakultas : Usuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak akan menuntut Program Studi Agama-Agama Fakultas Usuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Atas pemakaian jilbab dalam Ijazah Strata satu saya, apabila suatu hari nanti terdapat intansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan dengan penuh kesadaran maupun paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 5 Mei 2021

Yang membuat pernyataan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



*Rosy Datun Nafisah*  
**Rosy Datun Nafisah**  
17105020011





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-757/Un.02/DU/PP.00.9/06/2021

Tugas Akhir dengan judul : **Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **ROSY DATUN NAFISAH**  
Nomor Induk Mahasiswa : **17105020011**  
Telah diujikan pada : **Kamis, 03 Juni 2021**  
Nilai ujian Tugas Akhir : **A**

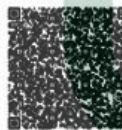
dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I  
Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag  
SIGNED

Valid ID: 60cb1193a0b0



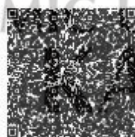
Penguji II  
Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I.  
SIGNED

Valid ID: 60cb0795c0a5



Penguji III  
Prof. Dr. H. Siswanto Masruri, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 60cb09453043c



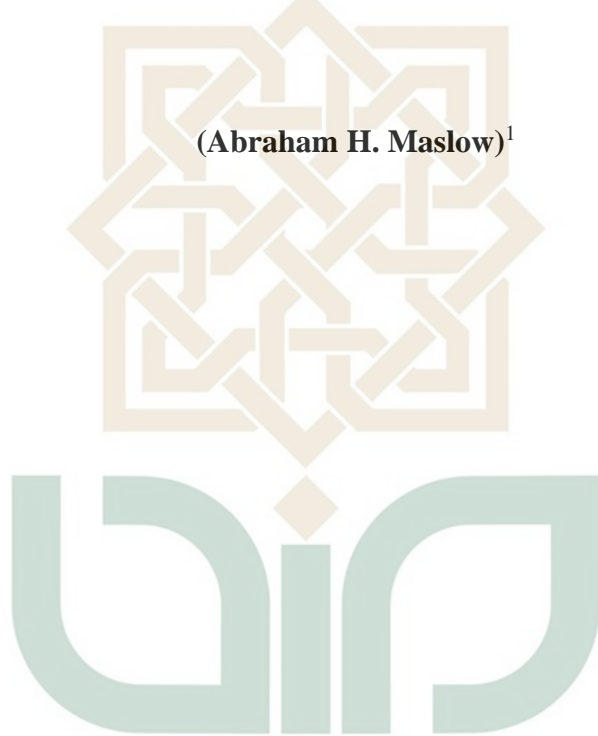
Yogyakarta, 03 Juni 2021  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 60cb4c009a5

## MOTTO

*“The ability to be in the present moment is a major component of  
mental wellnes”*

(Abraham H. Maslow)<sup>1</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> <https://jagokata.com> diakses 10 Juni 2021 pukul 14.33

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah karya ini saya persembahkan kepada :

- Bapak ,ibu, yang telah mendoakan saya sejak pertama saya lahir hingga saat ini, dan seterusnya. Selanjutnya untuk seluruh keluarga ,yang berharap saya dapat lulus tepat waktu. Semoga Allah SWT selalu melindungi keluarga kami.
- Untuk seluruh jajarannya mahasiswa program studi agama-agama yang telah memanfaatkan penelitian ini sebagai rujukan penelitian selanjutnya.
- Dan untuk seluruh staf yang membantu dan terlibat dalam penyelesaian skripsi ini



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus terhadap Umat Buddha Magelang Raya pada Masa Pandemi Covid-19)” dapat terselesaikan. Tidak lupa sholawat serta salam tetap tercurahkan pada junjungan kita, Nabi Muhammad Saw, yang telah menuntun kita dari zaman kegelapan menuju jalan terang benerang.

Terimakasih selalu tercurahkan pada seluruh pihak yang ikut memberi doa dan dukungan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Namun rasa syukur ini tetap terus terucap dan berharap agar kedepannya karya ini bisa bermanfaat untuk seluruh pihak. Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya penulis tidak sendiri dan tidak lepas dari berbagai pihak. Dari mulai proses bimbingan, pengajuan, peminjaman buku referensi, diskusi keilmuan, dan segala hal yang membantu lancarnya proses penyelesaian skripsi. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak, Ibuk, yang berjuang untuk mebiayai saya sekolah hingga S1

2. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  3. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam
  4. Ibu Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A. Selaku Kepala Program Studi, Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam
  5. Ibu Aida Hidayah, S. Th., M.Hum. selaku sekretaris Program Studi, Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam
  6. Bapak Khairullah Zikri, S.Ag. M.A. S.T.Rel, selaku Dosen penasihat akademik saya selama menempuh studi di Prodi Studi Agama-Agama.
  7. Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag. selaku Dosen pembimbing skripsi penulis, yang mana beliau selalu sabar dan teliti, dalam memberi bimbingan serta arahan ke pada penulis di dalam setiap proses pengerjaan skripsi ini, dan berkat beliau saya bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan target.
  8. Kepada para bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, khususnya kepada Dosen Prodi Studi Agama-Agama yang telah memberikan ilmu berupa (pengetahuan, wawasan serta pengalaman), semoga dapat bermanfaat atau memberi barokah, khususnya kepada saya pribadi dan kepada masyarakat luas.
- Aamiin,

9. Kepada seluruh staff TU Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, khususnya kepada Ibu Andamari Rahmawati selaku staff TU Prodi Studi Agama-Agama, yang mana beliau telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam setiap tahapan-tahapan administrasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Mas Wahyu selaku pengurus Vihara Mendut, yang telah membantu mencarikan narasumber dari keempat sekte umat buddha di Magelang Raya
11. Kepada pengurus vihara dan umat Buddha Mahayana, dan Tantrayana, yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk diwawancarai
12. Untuk teman-teman yang mungkin tidak suka sama saya, terimakasih karena kalian saya bisa sabar dan selalu berusaha untuk memaafkan, serta untuk teman-teman yang sudah menemani saya di semester akhir khususnya Cuneng, Alma, Dian, dan anak-anak Kontrakan.
13. Untuk kekasih saya saat ini dan seterusnya (aminn) Aa... terimakasih sebesar-besarnya, karena sudah mau direpoti mondar-mandir ke Magelang buat penelitian.

Sebagai penulis saya berharap, semoga karya ini dapat bermanfaat, khususnya bagi mahasiswa prodi studi agama-agama. Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memudahkan segala urusan kita semua.

Yogyakarta, 5 Mei 2021  
Penulis

Rosy Datun Nafisah  
17105020011

## ABSTRAK

Sejak akhir tahun 2019, Covid-19 telah menjadi penyakit pandemi yang muncul pertama kali di Wuhan, China. Di Indonesia Covid-19 ada sejak sekitar awal tahun 2020. Adanya Covid-19 ini tentunya menimbulkan beberapa aspek perubahan, yang menyangkut pada pola kegiatan sehari-hari seperti, kesehatan, pendidikan, ekonomi, hingga ritual keagamaan. Bahkan, dari perubahan yang telah disebutkan ini, menyebabkan ketidakseimbangan pola pikir, yang memicu pada kesehatan mental. Namun, ketidakseimbangan tersebut rupanya dapat diselesaikan dengan solusi yang ditawarkan oleh agama. Penelitian ini membahas tentang satu agama, yang memiliki salah satu solusi terbaik dalam menyeimbangkan kesehatan mental yakni, agama Buddha dan Meditasi. Subjek dari Penelitian ini yaitu umat dari tiga aliran Buddha (Theravada, Mahayana, Tantrayana) di Magelang Raya.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Reseaech*). Pada tahap pengumpulan data dilakukan melalui, observasi, wawancara, dan dokumentasi secara langsung dengan subjek yang dituju. Pendekatan yang diambil dari penelitian ini adalah, psikologi agama dengan bantuan teori kebutuhan dari Abraham Maslow. Pada proses pengolahan data, penelitian ini menggunakan metode analisis data.

Ada beberapa hasil yang di temukan dalam penelitian ini yaitu: 1) Impak Covid-19 pada umat Buddha Magelang Raya. Disini umat Buddha Magelang Raya menyatakan bahwa Covid-19 adalah cobaan penyakit yang disebabkan oleh manusia. Umat Buddha Magelang Raya dinyatakan sehat dari Covid-19, namun memiliki kendala pada ekonomi, dan ritual keagamaan di tempat ibadah. 2) Cara umat Buddha Magelang Raya menemukan solusi terhadap dampak pandemi Covid-19. Disini umat Buddha menggunakan manajemen pola pikir, bekerja keras, dan meningkatkan spiritualitas sebagai solusi. 3) Meditasi berdampak pada kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya. Disini umat Buddha Magelang Raya mempraktikkan meditasi, dan menemukan implikasinya terhadap kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci : Meditasi, Kesehatan Mental, Umat Buddha, Pandemi Covid-19**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMANJUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Kerangka Teori.....	10
F. Metode Penelitian.....	16

G. Sistematika Pembahasan.....	22
<b>BAB II Gambaran Umum Masyarakat Magelang Raya.....</b>	<b>25</b>
A. Letak Geografis.....	25
B. Kehidupan Masyarakat Magelang Raya.....	27
1. Kehidupan Masyarakat Berdasarkan Keagamaan.....	27
2. Kehidupan Masyarakat Berdasarkan Ekonomi.....	29
3. Kehidupan Masyarakat Berdasarkan Pendidikan.....	32
C. Umat Buddha Magelang Raya.....	37
1. Penjelasan Mengenai Aliran Buddha Yang Di Anut Masyarakat Magelang Raya.....	37
2. Pandangan Tokoh Masyarakat dan Tetangga Umat Buddha (Non Buddha) Pada Perilaku dan Interaksi Sosial Umat Buddha.....	40
<b>BAB III IMPAK COVID-19 PADA UMAT BUDDHA MAGELANG RAYA.....</b>	<b>44</b>
A. Pandangan Umat Buddha Magelang Raya terhadap Kasus Pandemi Covid-19.....	45
B. Kondisi Kesehatan Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19.....	48
C. Kondisi Ekonomi Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid19.....	50



D. Kondisi Ritual Keagamaan Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19.....	53
<b>BAB IV CARA UMAT BUDDHA MAGELANG RAYA MENEMUKAN SOLUSI TERHADAP DAMPAK PANDEMI COVID-19.....</b>	<b>56</b>
A. Managemen Pola Pikir Umat Buddha.....	56
B. Bekerja Keras Sebagai Solusi Untuk Mempertahankan Ekonomi.....	60
C. Spiritualitas Sebagai Solusi Pengembangan Diri Untuk Menjadi Lebih Baik.....	62
<b>BAB V DAMPAK MEDITASI BAGI KESEHATAN MENTAL UMAT BUDDHA MAGELANG RAYA DI MASA PANDEMI COVID-19.....</b>	<b>67</b>
A. Pengertian Meditasi.....	67
B. Tata Cara Meditasi Menurut Umat Buddha Magelang Raya.....	70
C. Implikasi Meditasi Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Magelang Raya.....	74
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. KESIMPULAN.....	87
B. SARAN.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i>.....</b>	<b>112</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel I Komposisi Penduduk Berdasarkan Agama Yang Dianut.....	28
Tabel II Komposisi Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian.....	30
Tabel III Komposisi Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	36



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I Instrument Pengumpulan Data .....	95
Lampiran II Dokumentasi .....	106
Lampiran III Surat Izin Penelitian.....	111



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sejak akhir 2019 Corona Virus Diseases atau yang sekarang di kenal dengan Covid- 19 telah dikabarkan untuk pertama kali nya berasal dari Wuhan, China. Menurut informasi yang diberikan oleh China, dapat dipastikan bahwa seluruh kota di negara China merasakan dampak dari virus yang berasal dari kota Wuhan ini, bahkan Covid-19 ini sudah menjadi pandemi, atau penyakit yang menyebar secara global. Dilansir dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, secara medis Covid-19 yang menyerang manusia menyebabkan penyakit saluran pernafasan, dari flu biasa hingga penyakit serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan sindrom pernafasan akut atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).<sup>2</sup>

Hingga saat ini Covid-19 masih menjadi penyakit pandemi yang berstatus darurat di seluruh dunia. Mewabahnya Covid-19 di Indonesia dinyatakan sejak awal maret 2020. Keadaan ini memicu kepanikan, akibat penyebarannya yang semakin luas bahkan hampir di seluruh Indonesia. Keadaan ini juga menyebabkan pemerintah melakukan beberapa langkah dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran

---

<sup>2</sup> <https://www.kemkes.go.id> diakses 4 juni 2021 pukul 20.14 WIB

Covid-19.<sup>3</sup> Sampai saat ini penyebaran Covid-19 di Indonesia belum dianggap selesai. Meski vaksin sudah turun di Indonesia, namun sayangnya tidak sebanding jumlahnya dengan seluruh penduduk di Indonesia.

Di Magelang Raya kasus Covid-19 masih menjadi ancaman yang serius pada kasus tahun 2020, Magelang Raya disini maksudnya adalah seluruh wilayah Kabupaten Magelang dan Kota Magelang. Dilansir dari Dinas Kesehatan kota Magelang, hingga akhir Januari tahun 2021 ini telah tercatat lebih dari 100 korban meninggal dan 62 kasus baru akibat Covid-19 telah terjadi.<sup>4</sup> Keadaan ini tentu belum bisa di sebut aman, meski kebijakan *Lockdown* sudah tidak dipergunakan karena adanya istilah baru yang disebut *New Normal*. Hingga saat ini pemerintah Magelang Raya masih berusaha, agar masyarakatnya tetap terkondisikan untuk tidak lupa mematuhi protokol 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas) yang mana hal ini guna mengantisipasi penularan wabah dari Covid-19.

Masyarakat Magelang Raya memiliki ragam keagamaan yang mana umat Islam, Katolik, Kristen, Hindu, dan Buddha mendiami wilayah ini. Pada penelitian ini, penulis memilih untuk memfokuskan umat Buddha sebagai objek dan subjek penelitian. Agama Buddha di Magelang Raya memiliki 3 (Tiga) aliran yakni,

---

<sup>3</sup> Riant Nugroho, dkk, *Dampak Covid-19 Pada Ekonomi: Pendekatan Strategi Ketahanan Pangan*, (Jakarta: Yayasan Rumah Reformasi Kebijakan, 2020), hlm. 6.

<sup>4</sup> <https://covid19.magelangkota.go.id/> diakses 31 Januari 2021 pukul 20.54 WIB

Theravada, Mahayana, dan Tantrayana. Penelitian ini akan membahas bagaimana umat dari ke tiga aliran tersebut mengatasi kesehatan mental pada kehidupan sehari-hari di masa pandemi. Dalam kehidupan manusia, kesehatan mental adalah hal yang paling utama untuk mengontrol pola kegiatan sehari-hari, maka dari itu kesehatan pada mental wajib dijaga, dan terbebas dari ancaman yang mungkin saja mengganggu kesehatan mental tersebut. Agama Buddha sendiri sebenarnya sudah mengajarkan bagaimana cara menyeimbangkan kesehatan mental, yang mana ajaran ini disebut dengan Meditasi. Dalam ajarannya, umat Buddha mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Yang mana pelatihan batin disini juga menyangkut pada kesehatan psikologi seseorang.<sup>5</sup> Maksud dari ajaran meditasi Buddha ini juga sebagai usaha untuk mengontrol dan membersihkan pikiran sehingga dapat menjadikan karakter seseorang menjadi sempurna. Selain itu, meditasi juga dimaksudkan untuk memperoleh kesempurnaan spiritual, dan mengurangi akibat penderitaan serta menenangkan pikiran, membuka kebenaran mengenai eksistensi kehidupan. Dengan melaksanakan meditasi sama halnya dengan membantu menyadari hal-hal tentang kebenaran.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha* (Jakarta Barat: Ehipassiko Founfation,2012), hlm.288.

<sup>6</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 25.



Meditasi sudah jelas berdampak positif bagi pertumbuhan kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya di masa pandemi Covid 19 ini. Setelah menghubungkan keduanya penulis juga memiliki alasan mengapa penelitian ini layak untuk dikaji. Penelitian ini dianggap menarik pada segi objeknya, yang mana pada penelitian ini memiliki perbedaan problem yang belum pernah terjadi sebelumnya, yaitu masa pandemi Covid-19. Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis akan menyelesaikan dengan teori Abraham Maslow tentang kebutuhan manusia (*Human Need*).

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah mencantumkan latar belakang penelitian, tahap selanjutnya adalah memunculkan rumusan yang berkaitan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, dan rumusan tersebut adalah :

1. Bagaimana dampak Covid-19 pada umat Buddha Magelang Raya?
2. Bagaimana umat Buddha Magelang Raya menemukan solusi terhadap dampak Pandemi Covid-19?
3. Mengapa meditasi berdampak pada kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya?

### C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penulisan penelitian ini juga memiliki tujuan dan manfaat, guna membantu pembaca untuk mengetahui kegunaannya, yaitu:

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak Covid-19 pada umat Buddha Magelang Raya
- b. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana umat Buddha Magelang Raya menemukan solusi terhadap dampak pandemi Covid-19
- c. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui mengapa meditasi berdampak pada kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya

Dalam segi manfaat, penelitian ini memiliki dua segi manfaat yaitu:

- a. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman bagi pembaca mengenai meditasi Buddha. Kemudian hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan pada penelitian selanjutnya, dan membantu jalannya proses penelitian yang akan datang, serta dapat menambah wawasan keilmuan bagi mahasiswa studi agama-agama dalam memahami betul ajaran Buddha.

- b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini mampu memberi wawasan akan implementasi meditasi pada Kesehatan Mental Umat Buddha. Diharapkan penelitian ini juga mampu menjadi solusi untuk umat agama lain, dalam mencari penyelesaian masalah hidup dengan cara spiritual.

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

Dalam penelitian yang mengkaji *Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)*, perlu sekali adanya tinjauan pustaka. Pada sebelumnya penulis telah mengkaji beberapa karya Tulis berupa skripsi dan jurnal yang berguna untuk membantu menambahkan kekurangan dari penelitian sebelumnya, yang kemudian dapat di cantumkan dalam penelitian ini. Tinjauan pustaka juga berfungsi untuk menganalisis penelitian atau karya tulis penulis lain yang diharapkan tidak mengandung plagiasi pada penulisan selanjutnya. Adapun daftar pustaka yang dicantumkan pada penelitian ini yaitu :

Yang pertama pada skripsi yang ditulis oleh Sodikin , dengan judul "*Meditasi dalam agama Budha*" tahun 2010, fokus pembahasannya pada varian meditasi dalam Buddha Theravada yang meliputi: pengertian meditasi, sejarah meditasi dan meditasi dalam agama-agama. Sodikin juga membahas tentang

bentuk, tata cara, hingga manfaat meditasi.<sup>7</sup> Dalam skripsi ini terdapat persamaan dengan penelitian ini yang mana meditasi menjadi inti utama penelitian, kemudian pada sub babnya yang sama sama membahas pengertian dan tata cara meditasi. Namun Skripsi ini lebih membahas meditasi secara umum dan hanya berfokus pada Buddha Theravada, sedangkan penelitian ini lebih pada pengaruh meditasi terhadap kesehatan mental dari tiga aliran Buddha di Magelang Raya.

Yang kedua pada skripsi yang ditulis oleh Muhammad Taqiyudin, dengan judul “*al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw Kajian Tentang Konsep Meditasi*” tahun 2009 skripsi ini membahas tentang konsep meditasi menurut pandangan al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw, yang merupakan dua tokoh pada zaman dan tradisi agama yang berbeda namun mempunyai pengaruh besar di kalangan agama masing-masing.<sup>8</sup> Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu ada pada temanya yakni meditasi. Namun sayangnya skripsi ini lebih fokus pada pandangan dua tokoh. Hal ini tentu saja berbeda dengan bahasan yang dirujuk pada penelitian ini, karena penelitian ini merujuk studi kasus yang berkaitan dengan pandemi Covid-19.

Tinjauan yang ketiga pada skripsi yang ditulis oleh Yatim Pujiati yakni “*Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*” tahun

---

<sup>7</sup> Sodiqin, “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.

2018, skripsi ini membahas tentang fungsi agama terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, dan menghasilkan 3 penemuan yaitu: (1) agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan manusia seperti agama memberikan bimbingan dalam kehidupan, agama penolong dalam kesukaran serta agama menentramkan batin (2) agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan jiwa manusia karena pada dasarnya manusia memerlukan kebutuhan-kebutuhan jasmaniah (fisik) dan kebutuhan rohaniyah (*psychis* dan sosial) dan yang ke (3) agama berfungsi sebagai terapi gangguan kejiwaan, maka Agama memberikan jalan untuk mengembalikan ketenangan batin dengan minta ampun kepada Tuhan Yang Maha Esa.<sup>9</sup> Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas kesehatan mental. Namun yang membedakan dari penelitian ini yaitu ada pada fokus penelitian dan teori, yang mana penelitian ini fokus pada meditasi dan kesehatan mental tiga aliran Buddha , dengan menggunakan teori abraham maslow.

Kemudian yang keempat pada skripsi yang ditulis oleh Kumbang Sigit Priojati dengan judul “*Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)*” tahun 2017. Penelitian ini berfokus pada pengetahuan mengenai motivasi para peserta kelompok meditasi zen dan

---

<sup>9</sup> Yatim Pujiati, “*Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*”, Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2018.

implikasinya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini juga menunjukkan bagaimana meditasi dapat memberikan motivasi dalam mengenali pikiran dan mendalami penderitaan.<sup>10</sup> Skripsi yang ditulis oleh Kumbang Sigit Prioaji hampir menyerupai segi pembahasan dari penelitian ini, yang mana keduanya mencoba menganalisis implikasi meditasi terhadap kesehatan mental. Namun yang membedakan diantara keduanya yaitu pada lokasi penelitian, dan studi kasus.

Tinjauan pustaka yang kelima pada skripsi yang di tulis oleh Maulana Akbar Rafsan Zani, yang berjudul “*Pengaruh Samatha Bhavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhandama Santibhumi)*” tahun 2018. Penelitian ini fokus pada hubungan ritual *samatha bhavana* yang dipraktikkan oleh umat Buddha dengan kesehatan mental milik psikologi.<sup>11</sup> Persamaan skripsi Maulana Akbar Rafsan Zani dengan penelitian ini yaitu ada pada tema besarnya yang membahas hubungan meditasi terhadap kesehatan mental. Namun yang membedakan dengan penelitian ini yaitu fokus objek yang berbeda, jika penelitian ini membahas tentang penelitian umat Buddha Magelang Raya dimasa Covid-19, justru penelitian tersebut membahas tentang Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhandama Santibhumi.

---

<sup>10</sup> Kumbang Sigit Prioaji, “Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

<sup>11</sup> Maulana Akbar Rafsan Zani, “Pengaruh Samatha Bavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhandama Santibhumi)”, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018



## E. Kerangka Teoritik

Penelitian ini tentu perlu adanya teori yang memperkuat dan mendukung gagasan dalam menganalisis objek dan subjek yang dikaji. Dalam penelitian Meditasi dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya pada masa pandemi Covid-19) ini, penulis lebih menekankan bagaimana umat budhha mengondisikan kesehatan mental dan implikasi meditasi dalam mempengaruhi kesehatan mental mereka.

### 1. Meditasi

Meditasi secara etimologi berasal dari bahasa Latin yaitu *meditatio* yang berarti dalam, refleksi berkelanjutan, sebuah tempat yang terkonsentrasi dalam pikiran.<sup>12</sup> Sedangkan definisi meditasi adalah latihan mental berkesinambungan dalam berbagai teknik konsentrasi, kontemplasi dan abstraksi yang dipandang mendatangkan atau menghasilkan kesadaran diri.<sup>13</sup> Meditasi menjadi salah satu ajaran berharga dalam agama buddha. Meditasi dalam pendekatan psikologis digunakan sebaagai pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam ajarannya, umat buddha mempraktekkan meditasi untuk

---

<sup>12</sup> Mircea Eliade, *The Encyclopedia of Religion* (New York: Macmillan Publishing Company, 1987), hlm. 325.

<sup>13</sup> Merriam Webster, *Encyclopedia of Word Religious* (USA:1999) hlm. 704.

pelatihan batin dan pengembangan spiritual.<sup>14</sup> Meditasi juga memiliki manfaat yang khususnya bagi otak, meditasi mampu membawa kepada keadaan yang disebut dengan keadaan alfa dan beta yang biasanya keadaan tersebut dikaitkan dengan ketenangan dan kemampuan dalam memecahkan masalah secara internal. Penelitian yang dilakukan oleh Das dan Gastaut menunjukkan bahwa dalam meditasi yoga pada tingkat lanjut, terjadi peningkatan pada gelombang Alfa, lalu memuncak pada kegiatan di dalam otak sekitar 30 hingga 50 Hz.<sup>15</sup>

## 2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa, kesehatan mental juga disebut sebagai komponen penting dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat di mana ia hidup.<sup>16</sup> Apabila seseorang bermental sehat, maka sedikit kemungkinan ia akan mengalami ketidakmampuan menyesuaikan diri yang berat.<sup>17</sup>

Kesehatan mental tentunya memiliki ruang lingkup yang mana menurut Dede Rahmat Hidayat dan Hardi salah satunya ada pada

---

<sup>14</sup> Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha* (Jakarta Barat: Ehipassiko Founfation, 2012), hlm. 288.

<sup>15</sup> Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), Cet. V, hlm. 169-170.

<sup>16</sup> Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 50.

<sup>17</sup> Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 48.

masalah kebutuhan manusia (*Human Need*), yang dikemukakan oleh tokoh psikologi humanistik yaitu Abraham Maslow.<sup>18</sup> Pada penelitian ini teori Abraham Maslow menjadi pilihan penulis dalam menyelesaikan penelitian.

Abraham Maslow (1908-1970) merupakan tokoh psikologi humanistik dan pelopor psikologi transpersonal, yang terkenal dengan tiga teorinya tentang kebutuhan dasar manusia (*basic needs*), aktualisasi diri (*self actualizatio*) dan pemenuhan pengalaman (*peak experience*).<sup>19</sup> Abraham Maslow memandang bahwa tingkah laku manusia dapat dipahami dengan cara manusia tersebut dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga bermakna dan mendapatkan kepuasan, ia juga membagi strata manusia menjadi lima, dengan tingkat paling bawah berupa kebutuhan fisiologis dan kebutuhan paling tinggi adalah kebutuhan akan aktualisasi diri, dan dibawah ini adalah lima macam dari teori kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow:

---

<sup>18</sup> Dede Rahmat Hidayat, Hardi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah* (PT: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 35.

<sup>19</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 10.

### 1. Kebutuhan fisiologis (*Physiological Needs*)

Kebutuhan fisiologis yaitu, kebutuhan pokok individu, yang hubungannya dengan kebutuhan fisik manusia. Kebutuhan fisiologis ini menjadi kebutuhan paling mendasar bagi manusia, dan kebutuhan fisiologis ini lebih pada aspek biologis, seperti kebutuhan oksigen, makan dan minum, serta beberapa hal yang dibutuhkan oleh biologis dan fisik manusia.<sup>20</sup>

### 2. Kebutuhan rasa aman (*Safety Needs*)

Abraham Maslow mengkategorikan kebutuhan kedua ini pada beberapa hal yaitu: kebutuhan keamanan, stabilitas, ketergantungan, perlindungan, kebebasan dari rasa takut dan kekacauan, kebutuhan akan struktur, keteraturan, hukum, batasan, kuat dalam perlindungan, dan seterusnya. Maslow menunjukkan jika manusia membutuhkan rasa aman dalam hidupnya khususnya pada bahaya dan ancaman. Tercapainya rasa aman membuat pola pikir, persepsi, sikap mental manusia berubah menjadi lebih positif. Maslow juga menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan akan rasa aman akan memunculkan peningkatan perasaan aman secara

---

<sup>20</sup> Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia Cetakan Keempat* (Jakarta: PT. Pustaka Binaman Presindo, 1993), 43.

subjektif, tidur lebih baik, dan meningkatnya keberanian serta ketabahan.<sup>21</sup>

### 3. Kebutuhan cinta dan rasa memiliki (*The Belongingnes Love*)

Kebutuhan cinta dan rasa memiliki adalah kebutuhan ketiga, yang tentunya juga harus dimiliki oleh manusia. Kebutuhan akan cinta disini maksudnya yaitu pada perasaan dan ekspresi saling memberi, dan menerima perhatian orang lain. Karena manusia adalah makhluk sosial, yang tentunya tidak dapat hidup secara individu. Jadi kebutuhan ketiga ini, lebih pada hubungan dan relasi dengan orang lain.<sup>22</sup>

### 4. Kebutuhan penghargaan atau dihargai (*The Esteerm Needs*)

Menurut Maslow ada dua kategori kebutuhan akan penghargaan yaitu harga diri dan penghargaan atau dihargai dari orang lain. Adapun harga diri meliputi kebutuhan penghargaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi ketidaktergantungan dan kebebasan. Sedangkan pada penghargaan diri dari orang lain

---

<sup>21</sup> Hendro Setiawan, *Manusia Utuh Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow* (Yogyakarta: Kanisius, 2014), hlm. 104.

<sup>22</sup> Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia Cetakan Keempat*, hlm. 52.

meliputi pengakuan, penerimaan, perhatian, kedudukan, nama baik serta penghargaan.<sup>23</sup>

##### 5. Kebutuhan akan aktualisasi diri (*Self Actualization*)

Pada tingkat kebutuhan kelima adalah kebutuhan pada tingkatan paling tinggi diantara lainnya. Kebutuhan ini dapat disebut sebagai perwujudan diri.<sup>24</sup> Yang mana menurut Maslow, kebutuhan aktualisasi ini adalah hasil akhir dari pencapaian manusia, sesuai dengan tujuan yang diinginkan, baik melalui karya, atau keahliannya.

Lima kebutuhan ini dianggap hierarki bagi kehidupan manusia, seseorang yang kebutuhan semakin tinggi maka dianggap matang dan sehat jiwanya.<sup>25</sup> pada kebutuhan yang telah disebutkan, keadaan di masa pandemi Covid-19 di Magelang Raya menimbulkan umat Buddha disana membutuhkan lima dari kebutuhan ini, untuk mencapai ketenangan dari dampak yang disebabkan oleh Covid-19.

---

<sup>23</sup> Hendro Setiawan, *Manusia Utuh Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*, hlm. 76.

<sup>24</sup> Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia Cetakan Keempat*, hlm. 56-57.

<sup>25</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hlm. 71.



## F. Metode Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini perlu adanya metode yang dapat membantu proses jalannya penelitian. Sehingga penelitian ini dapat dikatakan empirik dan sistematis. Adapun metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah :

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Jane Richie penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial dan perspektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan manusia yang diteliti.<sup>26</sup> Penelitian kualitatif tidak menggunakan data statistik. Tetapi melalui pengumpulan data, analisis kemudian diinterpretasikan.<sup>27</sup>

### 2. Sumber Data

Sumber data yaitu tahap penulis dalam memperoleh data pada penelitian yang akan dikaji. Pada penelitian *Meditasi dan Kesehatan Mental*

---

<sup>26</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 6.

<sup>27</sup> Albi Anggito, Johan Stiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* ( Sukabumi: CV Jejak, 2018) , hlm. 11.

*(Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19)* ini menggunakan dua sumber data yakni:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data utama dalam membantu proses penelitian. Data primer lebih dikenal sebagai sumber data utama, baik melalui wawancara atau hasil kuisioner. Sumber data primer ini juga sebagai sumber data yang di dapatkan melalui kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau di wawancarai.<sup>28</sup> Karena dalam penelitian ini melakukan wawancara dan observasi langsung dengan umat buddha di Magelang Raya, maka sumber data primer sangat cocok untuk digunakan.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber kedua atau sumber data tambahan. Sumber data ini berasal dari sumber tertulis yang terbagi atas buku, jurnal, majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi yang mendukung penelitian.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Lexy J. Moleong, *Matodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 157.

<sup>29</sup> Lexy J. Moleong, *Matodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 159.

### 3. Jenis Data

Dalam melakukan penelitian ini, adapun jenis data yang dipilih adalah penelitian lapangan (*Field Reseaech*). Ide penting dari penelitian ini adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti secara langsung di lapangan.<sup>30</sup> Adapun yang akan dituju untuk menjadi subjek dari penelitian lapangan ini yaitu, umat Buddha di Magelang Raya, perwakilan dari tetangga umat Buddha yang non Buddha dan tokoh masyarakat non Buddha.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian tentu saja membutuhkan teknik dalam mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu :

#### a. Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan.<sup>31</sup> Dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi, maka penelitian ini secara langsung dilakukan di

---

<sup>30</sup> Lexy J. Moleong, *Matodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 26.

<sup>31</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015), hlm. 104.

Magelang Raya, dan menemui subjek yang terkait dengan objek penelitian.

b. Wawancara

Teknik wawancara menjadi pilihan pengumpulan data pada penelitian ini. Wawancara disebut juga proses komunikasi dan interaksi, oleh karenanya antar responden dan pewawancara mensyaratkan adanya penggunaan simbol-simbol tertentu (misal bahasa) yang saling dapat dimengerti kedua belah pihak, sehingga memungkinkan terjadinya aktivitas wawancara.<sup>32</sup> Pada tahap wawancara, adapun pihak yang terlibat untuk diwawancarai dalam penyelesaian penelitian ini yaitu:

1. Umat Buddha Magelang Raya, meliputi :
  - a. Theravada
  - b. Mahayana
  - c. Tantrayana
2. Tetangga umat Buddha yang non Buddha
3. Dan Tokoh Masyarakat non Buddha
- d. Dokumentasi

Dokumentasi umumnya dikenal dengan instrumen tambahan yang bersifat memperkuat atau menambah realibilitas dan instrumen

---

<sup>32</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher,2015). hlm. 109.

utama yaitu wawancara observasi, dan focus groups.<sup>33</sup> Dokumentasi yang akan penulis lakukan ini yaitu pengambilan sumber data yang telah diberikan oleh narasumber yang terlibat dalam bentuk dokumen, gambar, tulisan, dan apapun yang dapat membantu dalam penayangan bukti kongret penelitian.

## 5. Teknik Pengolahan Data

Pada penelitian ini penulis mengolah data dengan metode analisis data. Analisis data yaitu mengatur secara sistematis dari hasil wawancara dan observasi, kemudian ditafsirkan dan menghasilkan suatu pemikiran, pendapat, teori hingga gagasan yang baru. Hal ini disebut juga dengan hasil temuan atau *findings*, dalam analisis kualitatif *findings* berarti mencari dan menemukan tema, pola, konsep, *insights* dan *understanding*. Setelah itu semuanya diringkas dengan istilah penegasan yang memiliki arti (*statement of meanings*).<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Haris Herdiansah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi* (Jakarta: Salemba Humanika, 2015). Hlm. 215.

<sup>34</sup> J.R. Raco, *Metode penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), hlm. 121-122.

Dalam mengolah data dengan teknik analisis, penulis menggunakan prosedur analisis data dari Miles dan Huberman, adapun langkah-langkah dari prosedur analisis datanya yaitu:

- a. mereduksi data, yaitu proses pemilihan data dari catatan-catatan penelitian lapangan atau data mentah, sehingga dapat diringkas dan lebih mudah dikelola secara terus menerus hingga proses laporan akhir lengkap dan selesai.
- b. Penyajian Data, penyajian data ini digunakan untuk membantu menyusun data-data yang telah disederhanakan, sehingga dapat membantu menyelesaikan kesimpulan dari penelitian
- c. Kesimpulan/verifikasi, yaitu proses peninjauan ulang terhadap catatan lapangan.<sup>35</sup>

Setelah menggunakan prosedur analisis di atas, penulis mendeskripsikan hasil temuan dengan teori yang berkaitan dengan objek dan subjek penelitian, yaitu teori meditasi, kesehatan mental, dan kebutuhan manusia (*Human Needs*) dari Abraham Maslow.

## 6. Pendekatan Penelitian

---

<sup>35</sup> Miles M.B dan Huberman. A.M, *Analisis data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Yogyakarta: UI Press, 1992), hlm. 77.



Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi agama. Pemilihan pendekatan ini disesuaikan dengan objek dan teori dari penelitian, yang mana pada objek penelitian ini menyangkut meditasi dari ajaran agama Buddha.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Di bawah ini adalah sistematika dari pembahasan skripsi ini, yang mana pada skripsi ini terdiri dari IV bab:

Bab I, berisi pendahuluan yang di bagi menjadi beberapa sub bab, yakni yang *pertama* latar belakang masalah, yang *kedua* rumusan masalah, yang *ketiga* tujuan dan manfaat, yang *keempat* tinjauan pustaka, yang *kelima* kerangka teori, berikutnya yang *keenam* metode penelitian yang memuat: jenis penelitian, sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, dan pendekatan penelitian, yang dan terakhir sistematika pembahasan.

Bab II, penjelasan tentang gambaran umum masyarakat Magelang Raya. Yang di isi dengan lima sub bab yakni, yang *pertama* letak geografis, yang *kedua* kehidupan masyarakat Magelang Raya meliputi: kehidupan masyarakat berdasarkan keagamaan, kehidupan masyarakat berdasarkan

ekonomi, dan kehidupan masyarakat berdasarkan pendidikan, kemudian yang *ketiga* adalah umat Buddha Magelang Raya meliputi: penjelasan mengenai aliran Buddha yang di anut masyarakat Magelang Raya, serta pandangan tokoh masyarakat dan tetangga (Non Buddha) pada perilaku dan interaksi sosial Umat Buddha.

Bab III, penjelasan mengenai Impak Covid-19 Pada umat Buddha Magelang Raya. Yang di isi dengan tiga sub bab yaitu, yang *pertama* pandangan umat Buddha Magelang Raya terhadap kasus pandemi Covid-19. Yang *kedua* kondisi kesehatan umat Buddha Magelang Raya di masa pandemi Covid-19. Kemudian yang *ketiga* kondisi ekonomi umat Buddha Magelang Raya di masa pandemi Covid-19. Dan yang *keempat* kondisi Ritual Keagamaan umat Buddha Magelang Raya di masa pandemi Covid-19.

Bab IV, penjelasan mengenai cara umat buddha Magelang Raya menemukan solusi terhadap dampak pandemi covid-19. Dengan tiga sub bab yakni, yang *pertama* manajemen pola pikir umat Buddha. Yang *kedua* bekerja keras sebagai solusi mengatasi dampak penurunan ekonomi di masa pandemi covid-19. Selanjutnya yang *ketiga* spiritualitas sebagai solusi pengembangan diri untuk menjadi lebih baik.

Bab V, memuat penjelasan tentang meditasi berdampak pada kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya. Di bab ini ada beberapa

sub bab yakni, yang *pertama* pengertian meditasi. Yang *kedua* tata cara meditasi menurut umat Buddha Magelang Raya (Theravada, Mahayana, Tantrayana). Kemudian yang *ketiga* implikasi meditasi terhadap kesehatan mental umat aliran Buddha di Magelang Raya.

Bab VI, Memuat penutup dengan sub bab kesimpulan, serta saran. Setelah bab VI ada satu halaman yang akan memuat daftar pustaka, untuk mengetahui sumber apa saja yang telah digunakan dalam menulis hasil penelitian, serta mengetahui validasi dari hasil penulisan skripsi.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari analisis penelitian tentang Meditasi dan Kesehatan Mental Studi Kasus Terhadap Umat Buddha Magelang Raya Pada Masa Pandemi Covid-19, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sejak penyakit Covid-19 mewabah di Indonesia, Magelang Raya menjadi salah satu daerah yang terdampak. Terjadinya pandemi ini memunculkan banyak perubahan bagi masyarakat Magelang, yang salah satunya adalah Umat Buddha Magelang Raya (Theravada, Mahayana, Tantrayana). Umat Buddha Magelang Raya memandang bahwa Covid-19 adalah virus yang tak kasat mata, berbahaya, yang terjadi karena ulah manusia. Mengenai perubahan yang di rasakan Umat Buddha Magelang Raya, adapun perubahan yang terjadi yaitu pada segi, kondisi kesehatan (jika kurang sehat selalu di takutan akibat Covid), kondisi perekonomian (di rasa menurun dan bekerja dengan suasana yang berbeda), hingga ritual keagamaan yang sedikit berubah karena penutupan vihara, dan dilakukan secara online atau di rumah saja.

2. Dari dampak yang telah terjadi akibat Covid-19, umat Buddha Magelang Raya menemukan solusi. Solusi ini berkaitan dengan kesehatan, ekonomi, dan spiritualitas. Dalam menjaga kesehatan, umat Buddha Magelang Raya, menggunakan pengolahan pola pikir, atau menanamkan pola pikir yang positif, yang biasanya mereka mengimbangi dengan melakukan ritual meditasi. Dalam solusi ekonomi, umat Buddha lebih memilih bekerja keras, dan bersabar untuk mempertahankan ekonomi yang dirasa menurun. Kemudian selama pandemi Covid-19 masih menyerang Magelang Raya, tentunya kondisi pola pikir kearah negatif, seperti mengeluh, stres, yang memunculkan rasa kurang syukur akan dirasakan oleh beberapa banyak orang. Maka dari itu, pada hal ini umat Buddha mengaitkan dengan memperkuat spiritualitas, yang juga diimbangi dengan penekanan meditasi mereka untuk menjadi lebih baik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

3. Meditasi sebagai upaya solusi menanamkan pola perilaku, dan kondisi diri yang baik bagi Umat Buddha Magelang Raya. Meditasi juga sebagai alat, untuk membantu menyeimbangkan kesehatan mental umat Buddha, di masa-masa sulit, atau beban hidup mereka. Selain itu meditasi juga sebagai upaya untuk mendapatkan pencerahan atau Nirwana dalam agama Buddha. Untuk melakukan meditasi, ada 4 tipe

yang bisa dilakukan yaitu, dengan duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring.

Kemudian mengenai manfaat atau dampak meditasi terhadap kesehatan mental, dapat dilihat melalui beberapa kasus dari dampak Covid-19, hingga teori kebutuhan manusia dari Abraham Maslow yang rupanya juga dibutuhkan umat Buddha Magelang Raya, yang mana kebutuhan tersebut yaitu:

- a. Kebutuhan Fisiologis
- b. Kebutuhan rasa aman
- c. Kebutuhan cinta atau rasa memiliki
- d. Kebutuhan penghargaan atau dihargai
- e. Dan yang terakhir kebutuhan akan aktualisasi diri

Dari kebutuhan diatas memunculkan implikasi dari meditasi terhadap kesehatan mental umat Buddha Magelang Raya. Yang mana disini umat Buddha menggunakan meditasi cinta kasih, sebagai upaya untuk merasakan kondisi yang lebih tenang dan tertata setelah melakukan meditasi. Selain itu meditasi cinta kasih juga dapat membawa umat Buddha untuk lebih menerima segala kondisi, dan menghindari rasa iri, benci, dan kesal kepada seluruh makhluk.



## B. SARAN

Objek yang di kaji pada penelitian ini menentukan bagaimana meditasi menjadi superioritas ajaran Buddha untuk menyeimbangkan pola pikiran, yang arahnya pada kesehatan mental atau jiwa umat Buddha dan Magelang Raya. Penulis sangat tertarik dan sangat mengapresiasi ajaran ini, apalagi selama penelitian berlangsung, penulis juga telah mencoba mempraktikkan meditasi di Vihara Guna Dharma Magelang.

Meditasi yang dikembangkan oleh Buddha, rupanya juga dipraktikkan oleh umat lain. Untuk itu penulis memiliki saran agar meditasi tetap di jaga, dan terus dilakukan oleh kalangan muda Umat Buddha, supaya tetap meberikan manfaat bagi umat yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- 16 Februari, 2021, dari [www.magelangkota.go.id](http://www.magelangkota.go.id).
- 16 Februari, 2021, dari [www.magelangkab.go.id](http://www.magelangkab.go.id).
- 31 Januari, 2021, dari <https://covid-19.magelangkota.go.id/>.
- 4 Juni, 2021, dari <https://www.kemkes.go.id>
- (Inisial), S. (2021, Maret 27). Manajemen Pola Pikir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- (Inisial), S. (2021, Maret 27). Spiritualitas Sebagai Solusi Pengembangan Diri Untuk Menjadi Lebih Baik. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- (Samaran), I. M. (2021, Maret 4). Kondisi Ekonomi Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- A.N, U. (2008). *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Visi Gagah Komunika.
- Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Albrecht. (1999). *Berpikir Positif Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiman, J. (2021, April 9). Pandangan Tokoh Masyarakat dan Tetangga non Buddha Pada Perilaku dan Interaksi Sosial Umat Buddha di Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Caplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Conze, E. (2010). *Sejarah Singkat Agama Buddha*. Jakarta: KARANIYA.
- Data Dukcapil Kab.Magelang*.
- Dede Rahmat Hidayat, H. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dhammananda, S. (2012). *Keyakinan Umat Buddha*. Jakarta Barat: Ehipassiko.
- Dhavamony, M. (1995). *Fenomenologi Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- dkk, I. S. (2003). *Pilar Islam Bagi Pluralisme Modern*. Solo: Penerbit Tiga Serangkai.
- Drajat, Z. (1985). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Eliade, M. (1987). *The Encyclopedia of Religion*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Hadi, S. (1994). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadiwijono, H. (2016). *Agama-Agama Hindu dan Buddha*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haryanto, S. (2016). *Sosiologi Ekonomi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Hasan, A. B. (2008). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hazil, P. &. (1986). *Manajemen Suatu Pengantar*. Jakarta: Satya Wacana.
- Hedrawan, S. (2009). *Spiritual Managemen: From Personal Enlightenment Toward God Corporate Governance*. Bandung: Mizan.

- Herdiansah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Qur'an Kuningan.
- Huberman.A.M, M. M. (1992). *Analisis data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi*. Yogyakarta: UI Press.
- Ibu Karni, B. S. (2021, Maret 8). Pandangan Tokoh Masyarakat dan Tetangga non Buddha Pada Perilaku dan Interaksi Sosial Umat Buddha di Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Ismail. (2017). *Sejarah Agama-Agama Pengantar Studi Agama-Agama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ismail, Roni. *Psikologi Sukses. Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*. Madiun: Tinta Merah-Yutaka, 2000.
- Ismail, Roni. *Psikologi Sukses. Mengintegrasikan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*. Yogyakarta: Samudera Biru, 2001.
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Islami*. Yogyakarta: Insan Madani, 2009.
- Ismail, Roni. "Konsep Tolernasi dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)", *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 8, No. 1, 2012.
- Ismail, Roni. "Keberagamaan Koruptor menurut Psikologi (Tinjauan Orientasi Keagamaan dan Psikografi Agama", *ESENSIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol. 13, No. 12, 2012.
- Kantiyono. (2021, Maret 8). Kondisi Ritual Keagamaan Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Koentjaningrat. (1985). *Beberapa Pokok Antropologi Sosial*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Mahardika, G. (2021, April 11). Pandangan Tokoh Masyarakat dan Tetangga non Buddha Pada Perilaku dan Interaksi Sosial Umat Buddha di Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Maslow, A. H. (1993). *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia Cetakan Keempat*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Presindo.
- Mikulas, W. L. (2007). *Buddhisme and Wastern Psychology: Fundamentals of Integration. Consciousness Studies Departement of Psychology University of Unit Florida*, 4-49.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Irham, e. a. (2013). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muhammad Irham, e. a. (2013). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muhammd, H. (2002). *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Natarina. (2021, Maret 27). Kondisi Ekonomi Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Natarina. (2021, Maret 27). Kondisi Ritual Keagamaan Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Neale, M. L. (2006). *Mindfulness Meditation An Integration of Perspectives from Buddhisme, Science, and Psychology*. San Fransisco: California Institute of Integral Studies .
- Parsiyono. (2021, Maret 8). Spiritualitas Sebagai Solusi Pengembangan Diri Untuk Menjadi Lebih Baik. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Pasiak, T. (2005). *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Prioaji, K. S. (2017). *Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Praha Gondomanan Yogyakarta)*. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
- Pujiati, Y. (2018). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiyah Daradjat*. Lampung: Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan .
- Purnomo, A. (2021, Maret 8). Spiritualitas Sebagai Solusi Pengembangan Diri Untuk Menjadi Lebih Baik. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Putong, I. (2010). *Economics Pengantar Mikro dan Makro*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahayu. (2021, Maret 8). Pandangan Tokoh Masyarakat dan Tetangga non Buddha Pada Perilaku dan Interaksi Sosial Umat Buddha di Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Raya, U. B. (2021, Maret-April 2-9). Tata Cara Meditasi Menurut Umat Buddha Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Riant Nugroho, d. (2020). *Dampak Covid-19 Pada Ekonomi: Pendekatan Strategi Ketahanan Pangan*. Jakarta: Yayasan Rumah Reformasi Kebijakan.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiawan, H. (2014). *Manusia Utuh Sebuah Kajian Atas Pemikiran Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sodiqin. (2010). *Meditasi dalam Agama Buddha*. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
- Sopa, I. (2011). *Management Pikiran dan Perasaan*. Jakarta: Zaman.
- Sumiati, E. &. (2016, Desember). Diambil Maret 19, 2021, dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id>.
- Suryani, L. K. (2004). *Atasi Spiritual Dengan Kemampuan Spiritual Anda*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.



- Taqiyuddin, M. (2009). *al-Ghozali dan Mahasi Sayadaw Kajian tentang Konsep Meditasi*. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
- Triyanto, T. (2014). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Undang-Undang tentang Pendidikan Nasional No. 20 Pasal 3*. (2003).
- Utomo, W. (2021, Maret 2). Implikasi Meditasi Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Magelang Raya. (R. D. Nafisah, Interviewer)
- Utomo, W. (2021, Maret 27). Manajemen Pola Pikir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Utomo, W. (2021, Maret 2). Pandangan Umat Buddha Magelang Raya Terhadap Kasus Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Waginem. (2021, Maret 8). Manajemen Pola Pikir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Wahyuni, S. (2021, Maret 27). Kondisi Ekonomi Umat Buddha Magelang Raya di Masa Pandemi Covid-19. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Wahyuni, S. (2021, Maret 27). Pengertian Meditasi. (R. D. Nafisah, Pewawancara)
- Webster, M. (1999). *Encyclopedia of Word Religious*. USA.
- Webster, M. (1999). *Encyclopedia of Word Religious*. USA.
- Zani, M. A. (2018). *Pengaruh Samatha Bhavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhandam*. Jakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah.

