# SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN PESERTA MEDITASI BUDDHIS

# DI VIHARA KARANGDJATI YOGYAKARTA

**Oleh:**

**Bigmen Pangestu**
**NIM: 18200010253**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (MA)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : Bigmen Pangestu |
| NIM | : 18200010253 |
| Jenjang | : Magister (S2) |
| Program Studi | : *Interdisciplinary Islamic Studies* |
| Konsentrasi | : Bimbingan Konseling Islam |

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya penulis, maka penulis siap ditindak sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 6 Desember 2021

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**BIGMEN PANGESTU**
NIM. 18200020253

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : Bigmen Pangestu |
| NIM | : 18200010253 |
| Jenjang | : Magister (S2) |
| Program Studi | : *Interdisciplinary Islamic Studies* |
| Konsentrasi | : Bimbingan Konseling Islam |

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka penulis siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 6 Desember 2021

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**BIGMEN PANGESTU**
NIM. 18200020253

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

# PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-28/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN PESERTA MEDITASI BUDDHIS DI VIHARA KARANGDJATI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : BIGMEN PANGESTU
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010253
Telah diujikan pada : Kamis, 16 Desember 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.
SIGNED

Valid ID: 61e4e4f58ae0e

Penguji II

Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag
SIGNED

Valid ID: 61e52ee7c3db2

Penguji III

Dr. Suhadi, S.Ag., MA
SIGNED

Valid ID: 61dfbf2fd5eb3

Yogyakarta, 16 Desember 2021
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 61e6234674783

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 18/01/2022

**Nota Dinas Pembimbing**

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**"SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN PESERTA MEDITASI BUDDHIS DI VIHARA KARANGDJATI YOGYAKARTA"**

**Yang ditulis oleh:**

Nama : Bigmen Pangestu
NIM : 18200010253
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 30 November 2021

Pembimbing

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

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

## Abstrak

**Bigmen Pangestu, (18200010253):** Spiritualitas Keberagamaan Peserta Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakkarta. Tesis, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa implikasi meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati terhadap keberagamaan pesertanya dan sebab meditasi ini diikuti oleh peserta dengan latar belakan agama non Bhuddis. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan subjek penelitiannya peserta Meditasi Bhuddis dan pemandu atau pemuka agama Buddha Vihara Karangdjati. Pengumpulan data-data dan fakta yang ada di lapangan menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan spiritualitas keberagamaan peserta Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati berimplikasi terhadap keberagamaan pesertanya, yaitu: *Pertama*, ketenangan dalam ibadah. K*edua*, menumbuhkan toleransi beragama. Selanjutnya, sebab meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati mayoritas diikuti oleh peserta non Buddhis antara lain: *Pertama*, keterbukaan Vihara Karangdjati terhadap semua agama dan aliran kepercayaan yang dianut pesertanya. *Kedua*, relasi pertemanan. *Ketiga*, pengalaman spiritualitas ketika melakukan meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta.



**Kata kunci:** ***Spiritualitas, Keberagamaan, Meditasi***



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

# KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayah kepada penulis sehingga masih diberkahi kenikmatan hidup. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Rasullulah Muhammad SAW sebagai teladan yang baik untuk umatnya. Semoga dengan selesainya tesis yang berjudul "Spiritualitas Keberagamaan Peserta Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta" dapat memberikan manfaat bagi diri penulis dan orang lain. Proses penyusunan di tengah pandemi Covid-19 menjadikan beberapa hal terkendala dan jauh dari rencana semula. Meski demikian, penulis berusaha untuk menyusun tesis ini dengan mengutamakan keselamatan dan kesehatan. Tentu saja tesis ini masih banyak kekurangan dan membutuhkan kritik yang mendukung perbaikan pada kepenulisan ilmiah penulis selanjutnya.

Dalam menyelesaikan tesis ini, peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dan senantiasa memberikan do'a, motivasi, serta arahan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan tesis ini. Maka dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Noorhaidi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Dr. Nina Mariana Noor, S.S., M.A., selaku ketua prodi Interdisciplinary Islamic Studies dan jajarannya atas kebijaksanaanya memudahkan urusan koordinasi dan administrasi sampai perkualiahan peneliti selesai.
4. Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu Prof. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag. selaku dosen pembimbing tesis, yang selalu meluangkan waktu dan selalu sabar dalam membimbing, mengarahkan, serta memotivasi hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Semoga ibu sehat selalu dan diberikan kemudahan.
5. Seluruh Dosen dan staff Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus para dosen yang pernah mengampu mata kuliah Bimbingan konseling Islam dan telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.
6. Kepada seluruh peserta meditasi Budhhis di Vihara Karangdjati yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan selalu melungkan waktu demi kelancaran penelitian ini. Serta kepala Vihara Karangdjati PMd.Totok Tejamano, S.Ag, M.Hum. yang telah mengizinkan saya dalam melakukan penelitia Vihara Karangdjati Yogyakarta.
7. Terima kasih kepada keluarga, bapak Sugino dan ibu Darsi, serta adik Nova Malinda yang memberikan dukungan terbaik secara materi maupun non materi hingga penulis berhasil menyelesaikan pendidikan S2.
8. Terima kasih kepada teman-teman Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018 genap atas segala kebaikan dan dukungannya selama masa perkuliahan.

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penulisan tesis ini, maka dalam hal ini penulis berharap kritik dan saran dari para pembaca untuk penulis agar lebih baik kedepannya. Semoga tesis ini dapat bermanfaat baik secara teori maupun praktik bagi pembaca dan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya prodi bimbingan dan Konseling Islam.

Gunungkidul, 4 Desember 2021

Penulis

**Bigmen Pangestu**
18200010253

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... i

PERNYATAAN KEASLIAN ..... ii

PERNYATAAN BEBAS PLAGASI ..... iii

PENGESAHAN ..... iv

NOTA DINAS PEMBIMBING ..... v

ABSTRAK ..... vi

KATA PENGANTAR ..... vii

DAFTAR ISI ..... xi

BAB I ..... 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Rumusan Masalah ..... 7

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian ..... 7

D. Kajian Pustaka ..... 8

E. Kerangka Teori ..... 13

F. Metode Penelitian ..... 40

G. Sistematika Pembahasan ..... 48

BAB II ..... 50

MEDITASI BUDDHIS DI VIHARA KARANGDJATI YOGYAKARTA

A. Pengertian Meditasi Bhuddis ..... 50

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Tata Cara Meditasi Buddhis ..... 52

C. Macam-macam serta Tahapan Meditasi Buddhis..... 55

D. Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta ..... 66

BAB III ..... 71

IMPLIKASI MEDITASI BUDDHIS TERHADAP SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN PESERTA MEDITASI DI VIHARA KARANGDJATI YOGYAKARTA

A. Pendahuluan ..... 71

B. Ketenangan dalam Ibadah (Implikasi terhadap Dimensi Eksperensial dan Dimensi Ritualistik) ..... 72

C. Menumbuhkan Toleransi Agama (Implikasi terhadap Dimensi Intelektual dan Dimensi Pengamalan)..... 77

BAB IV ..... 87

KETERBUKAAN MEDITASI BUDDHIS VIHARA KARANGDJATI PADA PESERTA NON-BUDDHIS

A. Pendahuluan ..... 87

B. Keterbukaan pada Semua Agama ..... 87

C. Relasi Pertemanan ..... 88

D. Pengalaman Spiritualitas ..... 91

BAB V..... 97

A. Kesimpulan..... 97

B. Saran..... 98

DAFTAR PUSTAKA ..... 99

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN

A. Surat Ijin Penelitian..... 102

DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... 103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

# BAB 1
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Yogyakarta sebagai salah satu provinsi yang memiliki karakeristik penduduk yang sangat plural sempat dinobatkan sebagai kota paling tidak toleran kedua di Indonesia pada tahun 2014 dalam kebebasan beragama dan berkeyakinan oleh Wahid Foundation. Tahun 2015 Yogyakarta menjadi peringkat keempat sebagai kota paling intoleran.[1] Paling baru pada tahun 2019 Setara Institute yaitu sebuah LSM yang mengadvokasi demokrasi, kebebasan politik, dan HAM memaparkan hasil penelitiannya mengenai kondisi kebebasan beragama di Indonesia. Hasil dari penelitian itu memuat 10 daerah yang memiliki jumlah kasus pelanggaran kebebasan beragama paling tinggi, salah satunya Yogyakarta. Tercatat dalam lima tahun terakhir Yogyakarta mengalami peningkatan jumlah kasus pelanggaran kebebasan beragama. Oleh karena itu dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Setara Intitute tersebut, Yogyakarta menempati posisi keenam daerah dengan kasus pelanggaran kebebasan beragama paling tinggi di Indonesia.[2]

Umat agama minoritas masih mengalami bermacam tindakan intoleransi dalam kehidupan beragama di Yogyakarta. Iklim kebebasan beragama di Yogyakarta begitu mengkhawatirkan. Predikat "*Yogyakarta City Of Tolerance*" patut dipertanyakan, karena kasus intoleransi di daerah ini terus menerus

[1] Laporan Wahid Foundation mengenai Kebebasan Beragama dan Berkeyakinan, diakses melalui: http://wahidfoundation.org/index.php/ publication/detail/Laporan-Kebebasan-Beragama-dan-Berkeyakinan-KBB-2015

[2] Https://regional.kompas.com/read/2019/11/25/16572361/intoleransi-meningkat-di-yogyakarta-ini-tanggpan-sri-sultan. Diakses pada hari Rabu 21 Oktober 2020.

bermunculan. Dewasa ini kasus intoleransi yang menjadi sorotan masyarakat luas meliputi: pelarangan dan penyegelan rumah ibadah serta kasus-kasus penyesatan terhadap agama atau keyakinan tertentu.

Salah satu kasus intoleransi di Yogyakarta terjadi pada 12 Oktober 2018. Ketika properti tradisi Sedekah Laut yang akan digelar di Pantai Baru dirusak oleh sekelompok orang yang mengaku umat Islam. Karena kejadian itu, warga sekitar dan panitia mengalami trauma. Aksi ini dilatarbelakangi karena menurut kepercayaan mereka, ritual sedekah laut dianggap bertentangan dengan ajaran agama yang mereka anut.[3]

Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa kasus intoleransi dalam keberagamaan khususnya di Yogyakarta masih tinggi. Fanatisme agama, ketidakpercayaan kepada agama dan etnis lain, sekularisme, perasaan terancam dan media sosial merupakan beberapa faktor yang mendorong kepada perilaku intoleran. Berlangsungnya kemerosotan karakter dalam berbagai aspek kehidupan seperti intoleransi antar umat beragama adalah contoh dari keberagamaan yang terlepas dari dimensi spiritualitas. Artinya ritual agama hanya sebatas rutinitas dan tidak mencapai penghayatan spiritualitas.[4]

Spiritualitas dan *religiusitas* adalah bagian integral dalam individu yang berperan sebagai indikator kualitas kesehatan mental dan ciri kemanusiaan

[3] https://regional.kompas.com/read/2018/10/15/18165571/4fakta-perusakan-sedekah-laut-di-bantul-9-orangdiperiksa-hingga-makna/ diakses 24 November 2021.

[4] Musa Asy'ari, *Pengayaan Spiritualitas Tuhan Empirik*. Dalam Taufik Faisal, *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual: Pengembangan Pemikiran Musa Asy'ari dalam Bidang Kesehatan dan Kedokteran*, (Yogyakarta: Center For Neuroscience, Health and Spirituality (C-NET), UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012), 41-42.

individu.[5] Berbicara mengenai agama dan spiritualitas, Canda dan Furman menyatakan bahwa agama adalah pola nilai, keyakinan, simbol, perilaku dan pengamalan yang terinstitusi, yang diarahkan pada spiritualitas, diketahui bersama dalam masyarakat, dan diturunkan melalui tradisi. Sedangkan spiritualitas diartikan sebagai proses pencarian makna, tujuan, moralitas, kesejahteraan dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan realitas yang hakiki.[6]

Setiap agama memiliki ekspresi atau bentuk peribadatan masing-masing dalam usaha menghayati keberagamaan, salah satunya dengan meditasi. Beberapa agama mengartikan meditasi sebagai suatu cara pencapaian perkembangan spiritual, seperti cinta dan kebahagiaan, serta pengurangan emosi-emosi negatif, seperti ketakutan dan kemarahan.[7] Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa, meditasi singkat dapat meningkatkan fungsi kognitif, bahkan tidak dilakukan secara teratur sekalipun.[8] Keterbatasan yang ditemui di sejumlah penelitian tersebut umumnya berupa definisi meditasi itu sendiri, metodologi yang dipakai, dan jumlah sampel penelitian. Meditasi dapat didefinisikan sangat beragam dan dapat dilakukan dengan cara yang beragam pula. Definisi dari dunia barat menekankan bahwa meditasi merupakan sejumlah teknik yang diatur oleh diri sendiri yang difokuskan pada mempertahankan perhatian dan kesadaran, dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5 Aam Imaduddin, "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling", *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol.1, No.1, (Januari 2017), 1–8.

6 Canda, E.R., dan Furman, LD dalam Amir dan Rini Lesmawati.

7 Rafał Marciniak dkk., "Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (Agustus 2014).

8 Amit Mohan, Ratna Sharma, dan Ramesh L. Bijlani, "Effect of Meditation on Stress-Induced Changes in Cognitive Functions," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*., 17, no. 3 (Maret 2011): 207–12.

tujuan utama mencapai nilai lebih pada kenyamanan, ketenangan, dan konsentrasi.[9]

Praktek meditasi dewasa ini telah menyebar ke berbagai lapisan masyarakat. Dan tujuan melakukan meditasi beragam. Wals berpendapat bahwa sesungguhnya praktek meditasi memiliki dua tujuan, *pertama* meditasi bertujuan untuk individu bisa memiliki kemajuan *insight* yang paling dalam mengenai ketangguhan mental di dalam dirinya, *insight* yang dimaksud meliputi identitas, realitas, serta kesadaran; *kedua* meditasi bertujuan supaya individu memperoleh kemajuan psikologis serta kesadaran yang jernih.[10] Namun pada kenyataannya tujuan masyarakat melakukan meditasi lebih beragam, tidak hanya terbatas pada dua tujuan tersebut.

Meditasi mulai populer di Indonesia pada tahun 1990, ditandai masuknya Brahma Kumaris World Spiritual University dengan memperkenalkan konsep spiritualitas melalui yoga. Bersamaan dengan Brahma Kumaris, Anand Ashram yang didirikan oleh Anand Krishna muncul dengan gairah ajaran spiritual dan menolak kecenderungan identitas agama tertentu.[11] Keduanya memiliki gairah dalam mengobati diri melalui kekuatan pikiran dan spiritual. Dalam kajian psikologi, pada tahun 1960-an muncul aliran keempat yang dikenal Psikologi Transpersonal. Aliran ini muncul sebagai respons terhadap perkembangan fisika

[9] Marciniak dkk., *"Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases*."

[10] M.A Subandi, *Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*, (Unit Publikasi Fakultas Psikologi: Universitas Gadjah Mada).

[11] Julia D. Howell, "Muslims, the New Age and Marginal Religions in Indonesia: Changing Meanings of Religious Pluralism," *Social Compass.*, 52, no. 4 (Desember 2005): 473–93.

modern dan munculnya budaya Era Baru (*New Age*) di Barat yang menjadikan pergeseran kajian psikologi ke wilayah yang bersifat spiritual.[12]

Krisis spiritualitas dalam beragama berkaitan erat dengan berbagai kasus tindak intoleransi yang banyak terjadi di Yogyakarta. Hal ini memicu bermunculannya gerakan-gerakan anti intoleransi seperti Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta. Kegiatan meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati menjadi penting karena telah menjadi wadah bagi semua umat beragama untuk meningkatkan spiritualitasnya melalui meditasi dan melawan paham intoleransi, baik bersifat edukatif maupun praktis.

Vihara Karangdjati berdiri pada tahun 1962, dan saat ini telah menjadi wahana pengembangan spiritualitas di Yogyakarta melalui kegiatan meditasi Buddhis. Vihara ini memiliki akses transportasi yang mudah, meski dikelilingi persawahan Vihara Karangdjati tidak jauh dari jalan raya. Sejak diselenggarakan untuk pertama kali pada tahun 2001, tidak hanya warga Yogyakarta yang memiliki ketertarikan dan antusias dalam mengikuti meditasi di Vihara Karangdjati namun banyak juga orang-orang dari luar kota yang antusias dan menyempatkan diri untuk mengikuti meditasi di sini. Dalam perjalanan waktu, kegiatan meditasi di Vihara Karangdjati justru lebih banyak diikuti oleh umat agama lain dibanding umat agama Buddha sendiri. Peran sosial Vihara Karangdjati di masyarakat seperti kegiatan sekolah minggu, dialog antar agama, bermain bulu tangkis, meditasi dan partisipasi jika ada acara di sekitar pemukiman

[12] R Ryandi, "Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf)", *KALIMAH*., 14, No. 2, (2016), 139–54.

warga menjadikan vihara ini populer di tengah masyarakat Yogyakarta yang mayoritas beragama Islam.

Ajaran Buddha menjelaskan bahwa meditasi bertujuan untuk membuat kondisi kesehatan mental yang sempurna, damai dan tenang.[13] Meditasi yang diselenggarakan oleh Vihara Karangdjati ditujukan untuk umum. Artinya meskipun ini adalah kegiatan yang diadakan oleh sebuah Vihara namun meditasi ini bersifat terbuka untuk siapa saja, tidak membatasi latar belakang pesertanya terkait dengan agama, suku, dan umur. Semua masyarakat yang ingin mengikuti meditasi dipersilakan bergabung mengikutinya tanpa dikenakan biaya.

Dalam prakteknya, Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati semakin banyak diikuti oleh masyarakat dari latar belakang agama yang berbeda-beda terutama non Bhuddha. Para peserta meditasi memiliki beragam alasan dalam mengikuti praktek meditasi di Vihara Karangdjati. Meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta menjadi fenomena yang unik bagi dinamika keberagamaan di Yogyakarta yang pada faktanya memiliki tingkat intoleransi yang tinggi terhadap kebebasan beragama.

Dari uraian di atas, diharapkan penelitian ini mampu menanamkan kesadaran akan pentingya spiritualitas dalam setiap individu yang beragama, sehingga bisa mempunyai sikap serta pandangan yang bijak di dalam keadaan masyarakat yang plural. Penelitian ini berusaha membedah fenomena kegiatan Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati dan apa implikasinya terhadap spiritual keberagamaan pesertanyanya. Penelitian ini berusaha akan memaparkan hal

[13] Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin", *Orientasi Baru*, Vol. 24, No. 1, (April 2015), 81.

tersebut dengan judul Spiritualitas Keberagamaan Peserta Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah:

1. Bagaimana Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati?
2. Apa implikasi Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati terhadap keberagamaan pesertanya?
3. Bagaimana model keterbukaan meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati terhadap peserta non Buddhis ?

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari implikasi Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati terhadap keberagamaan pesertanya. Selain itu penelitian ini bermaksud mengetahui penyebab meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati diikuti oleh banyak peserta non Buddhis. Adapun kegunaan penelitian ini diharap bisa memberi kontribusi dalam kemajuan keilmuan di bidang Bimbingan Konseling khususnya Konseling Spiritual khususnya pemahaman spiritualitas keagamaan seorang individu.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharap bisa bermanfaat untuk konselor serta mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam memahami spiritualitas keberagamaan individu melalui meditasi Buddhis. Selain itu, dapat bermanfaat untuk

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

masyarakat umum sebagai wawasan mengenai Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta.

## D. Kajian Pustaka

Dalam usaha untuk menjaga keaslian penelitian ini, penulis akan menyajikan penelitian para peneliti terdahulu yang meneliti tema berkaitan dengan spiritualitas, keagamaan, dan meditasi.

Pertama, artikel berjudul *Islam And The Changing Meaning Of Spiritualitas And Spiritual In Contemporary Indonesia* yang ditulis oleh Ahmad Muttaqin. Artikel ini menelaah tentang istilah spiritual dan spiritualitas serta fase-fase perubahan makna istilah tersebut pasca kemerdekaan dan masa-masa setelahnya. Pada awal kemerdekaan, pemerintah Indonesia secara massif menyebut istilah spiritual sebagai tradisi keberagamaan yang terpisah dengan agama resmi, contohnya Aliran Kepercayaan dan Kebatinan yang berakar pada mistisme agama lokal. Pada masa itu, hal ini menegaskan bahwa istilah spiritual atau tradisi keberagamaan bukanlah agama, melainkan hanya budaya atau adat istiadat. Namun pada akhir 1990an sampai sekarang, agama-agama resmi seperti Islam mengartikan istilah spiritualitas sebagai ekspresi batin keberagamaan (*inner religious expression*). Hal ini yang membedakan Indonesia dengan gerakan spiritual di Barat. Bahwa di Indonesia agama-agama besar seperti Islam mempopulerkan istilah spiritual atau spiritualitas sebagai gerakan spiritual

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

berbasis agama. Sedangkan gerakan spiritual di Barat, terjadi karena menurunnya afiliasi publik terhadap agama-agama besar seperti Kristen.[14]

Kedua, artikel dalam jurnal *World Future* yang berjudul *The Evolution Of Spiritual Consciousness: Interface between Integral Science and Spirituality, Past and Emerging* Dalam tulisannya Donna Spring Gulick membahas tentang prinsip-prinsip spiritual pada ilmu pengetahuan dan kemunculan spiritual integral, yaitu penggabungan ilmu pengetahuan dengan sistem tradisi kepercayaan spiritual yang ada. Definisi spiritualitas saat ini masih terbatas pada kepercayaan dan pengalaman mistik atau non-fisik. Dalam kehidupan manusia selalu berdampingan dengan mitos dalam lingkungan sosialnya. Ketidakpahaman akan sebuah mitos mendorong manusia mencari landasan ilmiah untuk memahami mitos tersebut. Sintetis antara kesadaran ilmiah dengan spiritual akan menjelaskan hubungan manusia dengan kosmos, planet, dan makhluk hidup lainnya. Berangkat dari pertanyaan mengapa berbagai keyakinan menyatu menjadi spiritualitas integral. Dalam artikelnya Donna Spring Gulick kemudian mengeksplorasi dampak dari ilmu pengetahuan pada kesadaran spiritual yang pada akhirnya melahirkan kesimpulan bahwa motivasi dan transformasi kesadaran spiritual harus muncul dari sintetis antara ilmu pengetahuan dengan spiritualitas.[15]

Ketiga, sebuah artikel dalam jurnal *Investigation in Health, Psychology and Education* yang ditulis oleh Anna dkk yang berjudul *Religiousity, Spirituality and Biopsychological Age of Professionals in Russia*. Penelitian ini mencoba

[14] Ahmad Muttaqin, "Islam and The Changing Meaning of Spiritualitas and Spiritual in Contemporary Indonesia", *AL-Jami'ah*, Vol. 50, No. 1 (2012), 24-56.

[15] Donna Spring Gulick, "The Evolution Of Spiritual Consciousness: Interface between Integral Science and Spirituality", *World Futures*, 60, No. 4, (2010), 335-341.

memahami tentang penuaan dini secara biologis dan psikologis para pekerja profesional. Pengaruh keagamaan dan spiritualitas pada usia biopsikologis merupakan bidang psikologis yang jarang dipelajari. Penelitian ini mencoba mengidentifikasi komponen-komponen keagamaan yang berkaitan dengan tingkat penuaan para pekerja profesional. Sampel penelitian terdiri dari 295 orang (148 wanita, 147 laki-laki) berusia 24 sampai 54 tahun (usia rata-rata 31,7 tahun) dan terdiri dari Kristen (67,12 %), Islam (5,76 %), Buddha, Deis, Shinto, dll (7,79 %), dan atheis (17, 29 %) dengan pengalaman kerja rata-rata 9 tahun. Penulis menemukan fakta bahwa tidak peduli apa jenis kelaminnya, bahwa keagamaan para pekerja profesional meningkat seiring dengan penuaan alami dan penurunan kondisi fisik mereka. Penambahan usia biologis para pekerja profesional dikarenakan pengalaman asthenic. Sementara keimanan kepada Tuhan dapat berkurang karena eksistensial kehidupan dan pengalaman keagamaan yang tidak biasa. Peningkatan spiritualitas profesional berkaitan dengan melambatnya laju penuaan biologis.[16]

Keempat, artikel berjudul "*Pengamalan Religius Dalam Meditasi Transendental*" yang ditulis oleh Erba Rozalina Yuliyanti[17]. Kajian ini berusaha untuk mengupas tentang pengalaman keagamaan dalam meditasi transcendental. Dengan metode Telaah Pustaka, Erba Rozalina Yuliyanti menyimpulkan bahwa walaupun banyak perbedaan pendapat, para ahli Psikologi dan Sufi berpendapat bahwa pengalaman religius bukan sejenis pengalaman pengetahuan dan

[16] Anna V. Koteneva, "Religiousity, Spirituality and Biopsychological Age of Professionals in Russia", *Investigation in Health, Psychology and Education*, 11 (2021), 1221-1238.

[17] Erba Rozalina Yuliyanti, "Pengamalan Religius Dalam Meditasi Transedental", *Toleransi*, Vol. 4, No. 1, (Januari-Juni 2012), 26-41.

rasionalitas, namun perasaan ketergatungan secara mutlak dan perasaan mendalam terhadap Pencipta. Tema-tema pengalaman religius yang sering ditemukan pada berbagai tradisi keagamaan ini secara psikologi melahirkan kesehatan spiritual bagi pelakunya karena dibiaskan untuk berkonsentrasi terhadap satu objek, dan berpikir positif terhadap kehadiran objek yang sakral. Usaha ini akan sering ditemukan dalam meditasi-meditasi trasedental.

Kelima, artikel berjudul *Spiritual Care For Those With Dimentia: A Case Study* yang ditulis oleh Marlette dkk. Penelitian studi kasus ini menjelaskan tentang bagaimana jenis perawatan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan spiritual spiritual mereka yang mengalami peningkatan gangguan kognitif dari waktu ke waktu. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan perawatan spiritual pendeta dan profesional kesehatan dapat menyentuh semangat orang dewasa yang menua dengan gangguan dimensia atau secara kognitif memiliki terbatas dalam kemampuan untuk merespons.[18]

Keenam, artikel berjudul *Spiritual Conversation as Religiously Educative* yang ditulis oleh Luz Marina Diaz. Artikel ini mengklaim bahwa percakapan spiritual memiliki unsur edukatif dan berdampak pada keagamaan seseorang. Peribadatan merupakan aktivitas yang memiliki relasi antara manusia dengan Tuhan sedangkan pendidikan merupakan aktivitas untuk menunjukkan eksistensi seseorang. Penelitian ini mengungkap dua tipe pendidikan agama, yaitu mempelajari agama dan mempelajari bagaimana menjadi *religius*. Selain itu

[18] Marlette B. Reed dkk, "Spiritual care for those with dementia: a case study", *Jurnal of religion, spirituality and aging*, 28, No. 4, (2016), 338-348.

artikel ini mengeksplorasi percakapan spiritual dalam dua latar yaitu: ritus inisiasi Kristen orang dewasa dan Biomedis.[19]

Ketujuh, artikel berjudul "Orientasi, Sikap, dan Perilaku Keagamaan: Studi Kasus Mahasiswa Salah Satu Perguruan Tinggi Negeri di DIY" yang ditulis oleh Sekar Ayu Aryani (2015). Pembahasan dalam penelitian ini adalah latar belakang keagamaan seorang individu dan bagaimana pengaruhnya terhadap orientasi agama, sikap dan perilakunya. Dari penelitian ini dapat diketahui ada tiga kategori orientasi keagamaan mahasiswa yaitu:liberal, fundamental, dan moderat.

Terakhir, artikel berjudul *Religion and Spirituality Within Counselling/Clinical Psychology Training Programmers: A Systematic Review* yang ditulis oleh Simon Jafari. Penelitian ini meninjau literatur terakreditasi yang berkaitan dengan sejauh mana agama dan spiritualitas diintegrasikan dalam pelatihan konseling/psikologi klinis. Tinjauan literatur tersebut melibatkan beberapa sumber pencarian antara lain: Indeks dan Abstrak Ilmu Sosial Terapan, Indeks Komulatif untuk Keperawatan dan Literatur Kesehatan, database PsycINFO dan Medline hingga Mei 2014. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa prosedur pelatihan yang terjadi tidak mendalami konteks agama dan spiritualitas. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan konseling/psikologi klinis di AS dan Inggris perlu untuk diperbaiki untuk

[19] Luz Marina Diaz, "Spiritual Conversation as Religiously Educative", *Religious Education*, Vol.112 No. 5 (2016), 477-490.

mengatasi kompleksitas agama dan spiritualitas dalam praktik konseling/psikologi klinis mereka.[20]

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian yang berfokus pada pengungkapan implikasi Meditasi Buddhis terhadap keberagamaan individu. Tesis ini mencoba mengungkap dampak Meditasi Buddhis terhadap spiritualitas keberagamaa individu.

## E. Kerangka Teori

### 1. Spiritualitas

Spiritualitas adalah konsep dengan banyak aspek dan perspektif yang berbeda, ditandai dengan perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dan dibarengi dengan pencarian makna hidup. Sebagian orang mengartikan spiritualitas adalah pengalaman hidup yang berkaitan dengan perasaan transendental terhadap kesakralan dan keheningan, sebagai contoh ketika ada seorang yang mengalami ketenangan ketika berada di masjid, pura, vihara, kuil, atau tempat yang dianggap memiliki kesucian. Spiritualitas dapat diartikan berbeda dan dapat dipilah dari konsep keagamaan. pengertian agama lebih memfokuskan pada individu yang mengikuti perintah dari luar dan terikat pada tradisi agama tertentu. Sedangkan pengertian spiritualitas lebih banyak berurusan dengan pengalaman batin seorang individu.[21]

Dalam wacana ilmu psikologi, konsep spiritualitas tidak lagi bertumpu pada akar kata *spirit*, yang bermakna roh atau jiwa. Pencarian makna dasar ini

[20] Simon Jafari, "Religion and Spirituality Within Counselling/Clinical Psychology Training Programmes: A Systematic Review", *British Journal of Guidance & Counselling*, 44:3 (2016), 257-267.

[21] Cartwright, K B, "Cognitive Developmental Theory and Spiritual Development", *Jurnal of Adult Development*, (2001), 8.

diperlukan untuk menentukan esensi spiritualitas. Spiritualitas yang sebelumnya memiliki banyak arti, seperti: (1) semangat; (2) roh atau jiwa; (3) sesuatu yang terkait dengan kekuatan dari orang mati; (4) jiwa, jin, dan hantu. Kini spiritualitas dapat dipahami sebagai kualitas rohani individu pada keterhubungan dengan Tuhan.[22]

Ketidaksamaan antara spiritualitas dan agama menurut Armstrong adalah bahwa agama berkaitan dengan praktik dan kepercayaan, sedangkan spiritualitas menekankan hubungan transenden individu dengan Tuhan. Jadi pada akhirnya tidak semua individu yang mendalami spiritual secara otomatis memiliki agama. Pencarian makna, tujuan, dan hubungan dalam hidup tidak bisa begitu saja ditarik dari sistem kepercayaan agama yang telah ada.[23]

Spiritualitas bisa dijelaskan sebagai sesuatu yang dapat membantu orang untuk memahami keberadaan mereka terkait dengan rohaninya dan memberi makna pada kehidupan pribadi. Spiritualitas kerap dikaitkan dengan tujuan (*purpose*), pencarian makna (*meaning*), kebermaknaan (*meaningful*), transendensi diri (*self-transcending*), pengetahuan (*knowledge*), hubungan relasi (*relationship*), perasaan mengenai yang suci (*sense of the holy*) dan cinta (*love*), baik terikat ataupun tidak terikat dengan suatu agama.[24]

Spiritualitas telah didefinisikan dalam beberapa istilah sederhana, yaitu: respons manusia terhadap perasaan kehadiran Tuhan; Pencarian jati diri

[22] Abdul Mujib, "Menggapai Quality of Life (QL) Melalui Islamic Spiritual Therapy", ed. *International Converence and The 3RD Of Congress Of Association Of Islamic Psychology,* ( Malang: UIN Malang Press juli 2011 ), 11.

[23] *Ibid.*

[24] Coyte, *Spirituality, Values, and Mental Health, Jewels for the Journey,* (London: Jessica Kingsley Publishers,2007).

mengarah pada kesadaran dimensi transendental yang terkait dengan makna, nilai, harga diri, kehidupan, dan pertimbangan tertinggi; Cara hidup sehari-hari dengan iman pada Tuhan dan cara seseorang mendapatkan kondisi puncak rohaninyanya; Dimensi transendental terkait dengan pengalaman manusia, itulah sebabnya terkadang individu mempertanyakan makna keberadaan diri sendiri dan mencoba menempatkan diri dalam konteks ontologi yang lebih besar.[25]

Spiritualitas menurut pendapat Mario Beauregard dan Denyse O'Leary adalah suatu pengalaman batin seseorang dalam merasakan kehadiran Tuhan. Ruth Beckmen Murray dan Judith Proctor menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan upaya dalam menyelaraskan diri dengan energi alam semesta atau respons terhadap pada sesuatu yang tidak terbatas. Delgado menyebutkan bahwa ada empat karakteristik spiritualitas dalam diri individu, antara lain: 1) Spiritualitas meningkatkan kemantapan kepada apa yang diimani sebagai suatu kebenaran; 2) Spiritualitas memungkinkan seseorang untuk mencari arti dan tujuan dari keterhubungan transendental; 3) Spiritualitas mencakup kesadaran akan keterhubungan dengan individu lain yang dicapai dengan pemeriksaan diri. Dalam konteks *non-religius*, kondisi seperti ini dapat dijelaskan sebagai suatu perasaan takjub atau kagum. Dalam konteks keagamaan, kondisi seperti ini menyerupai hubungan dengan Tuhan melalui meditasi atau ibadah; 4)

[25] Paloutzian dan Park, *Handbook of the Psychology of Relegion and Spirituality*, (New york: The Guilford Press).

Spiritualitas merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melampaui dirinya sendiri ke arah dimensi yang lebih luas.[26]

Spiritualitas mempunyai definisi sebagai makna, nilai dan kualitas hidup spiritual. Kehidupan spiritual yang dimaksud adalah cita-cita untuk memiliki hidup yang bermakna (*the will to meaning*) yang mendorong hidup seorang individu untuk senantiasa mancari arti kehidupan (*the meaning of life*) dan menginginkan kehidupan yang memiliki makna (*the meaningful life*). Arti spiritualitas (keruhanian) yang dimaksud tidak selalu berkaitan dengan menyembah Tuhan atau ibadah keagamaan.[27]

Dari perspektif psikologi, kata '*spirit'* masih diartikan sebuah kualitas rohani dan belum menyinggung kepada aspek yang memiliki subtansi tersendiri. Pemahaman ini wajar, karena psikologi hanya memasuki wilayah empiris-eksperimental, hal ini berimbas pada kata spiritual disamaartikan dengan rohani ataupun *ruhiyah.* Ruh bukanlah sebatas kualitas namun juga subtansi yang bisa bereksistensi dan memiliki arti sendiri, walaupun kehidupan manusia merupakan gabungan antara jasad dan ruh, yang kemudian melahirkan *al-nafs.*[28]

Spiritualitas dalam perspektif Islam adalah kualitas batin manusia seperti keinginan untuk selalu dekat dengan Tuhan, berilmu, kasih sayang, keikhlasan, taubat, amanah dan keteguhan pada kebaikan. Derajat manusia dapat dibedakan oleh seberapa terang pancaran ruh dari dalam dirinya. Seorang

[26] Hanna, Hh, "The Influence Of Self-Efficacy And Spirituality On Self-Care Behaviors And Glycemic Control In Older African Americans With Type 2 Diabetes", *ProQuest Information and Learning Compant* (2006), 22-24

[27] Abdul Mujib, *Menggapai Quality of Life (QL) Melalui Islamic Spiritual Therapy*,12.

[28] *ibid.*

manusia yang dalam hidupnya mempunyai suatu kebaikan yang selalu memancar dari dalam dirinya berarti memiliki kualitas spiritual yang tinggi. Namun jika jiwanya kering maka dalam hidupnya akan mengarah kepada ketanahan (*ardhiyyan*) yang memiliki sifat kebinatangan (*bahimiyyan*). [29]

Dari perspektif Islam, Spiritualitas adalah suatu bagian dari pengalaman keberagamaan yang berlandaskan pada Allah. Indikator tingkat spiritualitas pada seseorang bisa dilihat melalui pengamalan nilai-nilai ajaran Islam pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang dapat dikatakan memiliki kedalaman tingkat spiritualitas adalah orang yang bisa merenungkan setiap perilaku kehidupan yang membawa manusia menjadi utuh (*hanif*) serta mempunyai keteguhan hanya bersandar kepada Allah.[30] Dalam konteks inklusivitas-multikultural, manusia yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi adalah manusia yang mempunyai keterbukaan menerima perbedaan baik dari aspek agama, ras, suku, maupun golongan lain. Inklusivitas-multikultural merupakan paham menganai kerelaan menerima perbedaan secara bijak, sebagai sebuah kesatuan yang tidak mempedulikan perbedaan etnik, gender, ataupun agama.[31]

Robinson ketika mengoperasionalkan definisi spiritualitas memiliki kesimpulan bahwa terdapat tiga aspek utama, yaitu *pertama* sebuah pengembangan batin dan perbuatan baik pada orang lain; *kedua* Meningkatkan kapasitas untuk menanggapi orang lain. Ini berkaitan dengan aspek praktik, manifestasi spiritualitas dan kesinambungan hubungan dengan orang lain; dan

[29] *ibid.*

[30] Muhammad Muhyidin, *Kasidah-kasidah Cinta: Novel Spiritualitas Keajaiban Cinta,* (Yogyakarta: Diva Prees, 2007), 393.

[31] Tim Penelitian dan Pengembangan Agama Jakarta, *Pendidikan Agama Islam dalam Perspektif Multikulturalisme,* (Jakarta: PT. Saadah Cipta Mandiri, 2009), 7.

*ketiga* berkembangnya makna hidup yang hakiki yang bisa menimbulkan kesadaran, apresiasi, dan kebaikan terhadap orang lain.[32]

Spiritualitas yang dilakukan oleh para *therapists religius* memiliki sembilan aspek, yaitu: hasil dari spiritualitas (*fruits of spirituality*), Dimensi Transendental (*transcendental dimension*), Misi dalam kehidupan (*mission in life* ), Kesucian dalam hidup (*sacredness of life*), altruisme (*altruism*), Tantangan nilai material (*challenging material values*), Idealisme (*idealism*), kesadaran kepada hal tragis (*awareness of the tragic*), dan Arti dan tujuan kehidupan (*meaning and purpose in life*)[33]

Aspek di dalam spiritualitas telah Coyte bagi menjadi lima aspek, antara lain:[34]

a. Makna

Makna berkaitan pada ontologi kegunaan hidup; merasakan keberadaan kehidupan; dan mendapatkan arti keberadaan. Menurut Pargament, makna merupakan sesuatu yang ditujukan untuk menemukan arti dalam hidup, menanggapi atau mempersepsikan situasi dan kejadian kehidupan seperti kebahagiaan dan kegagalan, bahkan tanpa mempermasalahkan pertimbangan sebabnya. Penemuan arti kehidupan menciptakan kematangan psikologis, sebab seorang telah menyadari keberadaannya sendiri, baik secara pribadi, sosial dan spiritual.

[32] Simon Robinson, *Spirituality, Ethics and Care,* (London: Jessica Kingsley Publisher, 2008).
[33] Lines, *Spirituality in Counseling and Psychotherapy,* (London: SAGE Publication, 2006).
[34] Coyte, *Spirituality, Values, and Mental Health, Jewels for the Journey*.

Dalam pandangan Islam, sumber dan tujuan kehidupan individu merupakan dari dan untuk menyembah Allah, maka arti spiritual dalam hidup adalah ketika seseorang hanya mengabdikan diri kepada Allah dengan segala keikhlasan. Apapun kejadian dalam kehidupan, apakah bahagia atau sedih, selama bisa menjaga kesabaran dan memasrahkannya kepada Tuhan, maka pengalaman spiritual akan selalu ada.

b. Nilai

Nilai berhubungan dengan keyakinan dan standar yang dipakai adalah menghargai kebenaran pikiran dan tindakan. Nilai menurut Idler mengacu pada apa yang bertindak sebagai kritik diri, seperti pentingnya spiritualitas dalam kehidupan. Nilai terkait juga dengan norma-norma yang dipakai seseorang sebagai tolak ukur untuk menemukan kebenaran, baik dengan pemikiran ataupun tindakan, seperti "iman" yang dipakai untuk mempertimbangkan suatu perbuatan. Nilai-nilai ini terkadang selaras dengan nilai-nilai pada umumnya yang dipakai oleh banyak orang, namun terkadang mempunyai tempat khusus. Nilai yang dimaksud ini juga mengacu pada nilai puncak atau nilai yang pada akhirnya akan menjadi arah kehidupan seseorang di masa depan.

Islam memandang nilai seorang individu melalui upayanya dan tingkat nilai yang diraih terkait dengan kemampuan serta kreativitas yang telah diamalkan. Seseorang mesti optimis dan mempunyai gagasan yang baik tentang apa yang sudah Tuhan atur dalam hidupnya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sebagai ketetapan yang paling baik untuknya, karena Allah adalah sumber dari kebenaran tertinggi. Apa yang paling dicintai bisa berubah menjadi jahat dan apa yang paling dibenci bisa berubah menjadi baik di masa depan.

c. Transendental

Transendental merupakan suatu pengalaman dan penghargaan yang berasal dari suatu dimensi di luar diri sendiri; menyadari batas kemampuan diri untuk perubahan menjadi individu yang lebih baik. Transendental menggunakan iman untuk pijakan perbaikan perilaku dan menetapkan nilai-nilai Islam menjadi norma untuk itu. Transendental memiliki peran sebagai makna untuk membimbing tujuan kehidupan masyarakat. Nilai-nilai transendental tersebut akan mengarahkan individu menuju nilai-nilai luhur manusia yang universal.

Karakteristik seseorang yang sedang mengalami fase transendental dijelaskan oleh Maslow sebagai berikut: Memiliki pengalaman berharga yang menjadikannya unggul dalam hidup; memiliki kata-kata yang puitis dalam berbicara, mistis serta prediktif; merasakan yang ilahi dengan melihat tingkat kehidupan; Kenali orang lain dengan lebih baik dan akrab; memiliki kepekaan terhadap suatu keindahan dan kekudusan; Sudut pandangnya holistik serta sintetik dalam segala hal; Menyenangkan, menggugah dan penuh kebaikan;

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

memiliki kecerdasan dan semangat inovasi; Mudah berdamai kepada musuh; Tindakan di luar nafsu serta altruisme.[35]

Pandangan Islam terhadap transendental terjadi ketika individu memiliki hubungan yang mesra dengan Allah dan manusia lainnya. Hubungan dengan Allah dilakukan melalui ibadah, sedangkan hubungan dengan sesama manusia dijalin oleh persahabatan. Melalui usaha ini, Allah memberikan balasan yang terbaik atas usaha hamba-hamba-Nya

d. Koneksi

Koneksi merupakan hubungan dengan individu dengan individu lain serta dengan Tuhan. Hubungan ini berdasarkan pada perasaan cinta, komitmen, kesetiaan, dan komunikasi yang berkelanjutan. Dalam laku spiritual, hubungan ini bukan hanya hubungan yang bersifat transaksional, namun juga saling ketergantungan, bahkan peleburan dan identifikasi antara satu sama lain, bahkan dalam beberapa pengertian disebut panteisme.

Islam memandang bahwa Tuhan memiliki koneksi yang begitu dekat dengan hamba-hamba-Nya, hanya dikarena kelalaian manusia maka kedekatan hubungan ilahi itu memudar. Tidak peduli seberapa dekat seseorang dengan Tuhan, dia akan mendapatkan apa yang dia inginkan. Hubungan antara manusia dengan Tuhan yang paling utama adalah melalui berdoa dan beribadah.

[35] Lynn Wilcox, *Sufism and Psychology*, (Chicago: Abjad, 1995)

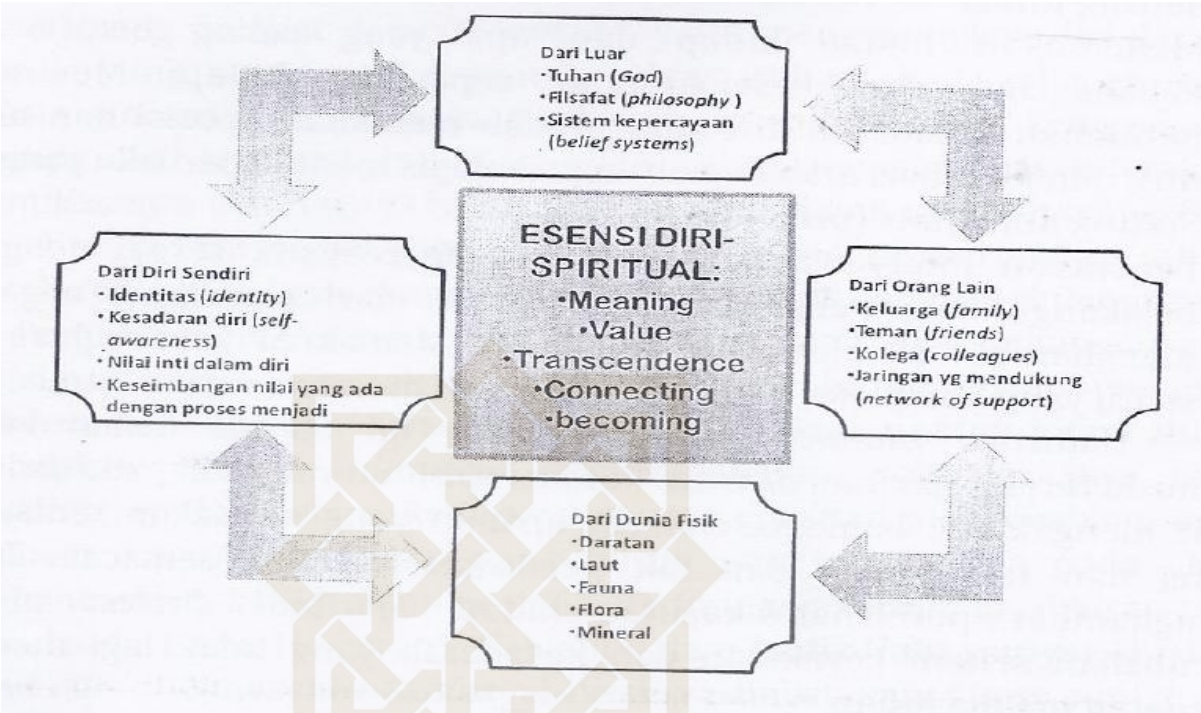
e. Proses Menjadi

Pengertian Proses menjadi merupakan rangkaian kehidupan yang mencerminkan usaha dan pengalaman hidup; mencakup perasaan yang telah mengetahui identitas diri dan tahu cara menyikapi permasalahan. Dalam proses menjadi, selalu percaya bahwa tidak ada yang lain di dunia ini selain perubahan. Proses menjadi terkait dengan konsep ontologis tertentu dan dapat berakar pada agama. Dalam pandangan Islam, individu didorong untuk mengenal dirinya, termasuk masalah yang sedang dihadapinya, karena mengenal diri berarti mengarah pada pemahaman tentang eksistensi. Identitas tidak bisa ditukar dengan kesenangan sesaat, tetapi mesti bisa menembus alam transendental, seperti akhirat dan kehendak Allah

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi spiritualitas. Coyte dalam *The Diamond of Self Others* memaparkan empat faktor yang dapat mempengaruhi spiritualitas seorang individu. Keempat faktor tersebut ditunjukkan pada ilustrasi di bawah:[36]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[36] Coyte, *Spirituality, Values, and Mental Health, Jewels for the Journey*.




Empat faktor dalam gambar tersebut mempunyai peluang sama untuk memengaruhi orang-orang dalam proses kehidupan manusia. Dalam pandangan Islam, hidayah Allah merupakan faktor yang paling bisa menentukan, banyak manusia berusaha memasuki alam spiritual tetapi mereka hanya sebatas bertemu dengan kulit luarnya dan sudah merasa puas. Mereka merasa suci dan beranggapan dekat dengan Tuhan, namun tidak sadar bahwa itu adalah rintangan (hijab) yang menghalangi jalan mencapai puncak kenikmatan Spiritualitas.[37]

**2. Keberagamaan**

Istilah Keberagamaan dalam *The Encyclopedia of Philosophy* memiliki arti yakni keimanan yang ditujukan kepada Tuhan yang tidak pernah redup, meliputi kepercayaan pada batin dan keputusan bersifat ketuhanan yang

[37] Abdul Mujib, *Menggapai Quality of Life (QL) Melalui Islamic Spiritual Therapy*,15.

memiliki kekuatan untuk mengatur jagat raya serta mempunyai keterhubungan rohani dengan semua manusia.[38].

Istilah agama bersumber dari bahasa Sansekerta. Terdiri dari dua suku kata, *a* memiliki arti "tidak" dan *gama* memiliki arti "kacau". Oleh karena itu, agama merupakan hukum yang mengatur kehidupan umat manusia agar tidak menjadi kacau. Mereka yang mengikuti dan menjalankan ajaran-Nya akan terhindar dari kekacauan dalam hidupnya. Menurut Michel Mayer, agama merupakan sebuah aturan dan keyakinan yang ditetapkan untuk memandu tindakan manusia kepada diri sendiri, orang lain, dan Tuhan..[39]

Kata dasar keberagamaan adalah agama. Agama dapat diartikan sebagai aturan yang mengatur kehidupan manusia, serta pedoman untuk mengarah pada suatu yang bersifat supranatural, atau moral, hidup berdampingan dan sejenisnya. Agama menurut pendapat M Quraisy Shihab merupakan hubungan antara makhluk hidup dengan Penciptanya. Hubungan ini ada di dalam perasaan atau batinnya dan terlihat dalam ibadah yang ia lakukan serta terwujud juga dalam sikapnya sehari-hari..[40]

Agama berkaitan dengan gejala psikologis yang melekat pada seorang individu. Semua bentuk tingkah laku agama individu bersumber dari keinginan untuk menghindari bahaya dan usaha untuk mendapatkan rasa aman. Tingkah laku keberagamaan dari sudut pandang behavioris berkaitan dengan prinsip penguatan (reward and punishment). Individu yang bertindak menurut ajaran

[38] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama (Sebuah Pengantar)*, (Bandung: Mizan, 2005), 50.
[39] Dadang Kahmad, *Sosiologi Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), 13
[40] M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2004), 210.

suatu agama didasarkan pada motivasi untuk menghindari hukuman (siksaan) dan mencari suatu imbalan (pahala).[41]

Dalam pandangan Dister, keberagamaan memiliki arti yang sama dengan religiusitas, karena agama diinternalisasikan pada pribadi individu. Jadi berbicara tentang derajat keyakinan agama sama saja berbicara mengenai keyakinan agama seseorang dalam hidupnya.[42] Jalaluddin Rakhmat berpendapat bahwa keberagamaan adalah tindakan yang bersumber secara langsung ataupun tidak langsung pada nash. Nash adalah sumber ajaran yang berupa teks-teks suci, baik lisan ataupun tulisan, dan sumber acuan bagi umat beragama. Bagi Islam, Nashnya ada dua yaitu Al-Qur'an dan Hadits.[43]

Pengertian keberagamaan bisa didefinisikan sebagai apapun manifestasi dari pengakuan individu pada suatu agama, namun keberagamaan tidak hanya karena seorang individu mengaku bahwa dirinya beragama, tetapi bagaimana agama yang dianutnya itu memiliki pengaruh pada seluruh kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, keberagamaan dapat dimaknai sebagai perwujudan dari ketaatan dan keterhubungan manusia terhadap ajaran suatu agama.[44]

Faktor-faktor berikut memiliki pengaruh terhadap keberagamaan pada seorang individu, antara lain:

a. Keluarga

[41] Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), 160

[42] Dister, N.S., *Pengalaman dan motivasi Beragama*, (Yoyakarta: kanisius, 1988), 5.

[43] Jalaluddin Rakhmat, Metodologi Penulisan Agama dalam Taufik Abdullah dan M. Rusli Karim *(ed) Metodologi Penulisan Agama Sebuah Pengantar*, ( Yogyakarta : Tiara Wacana, 1989), 93.

[44] *ibid*

Peran keluarga dalam pembentukan tingkah laku individu menurut pendapat Elisabeth B. Hurlock adalah sebagai berikut: :[45]

> "*The familiy is the most important part of the child's social net work, the family is the fundation for attitudes to ward people, thing and life in genera".*
>
> Keluarga adalah unsur terpenting dari perilaku dalam kehidupan sosial anak, selain itu keluarga adalah dasar sikap anak ketika berinteraksi dengan orang lain, terhadap benda, dan kehidupan sosial secara umum.

Keluarga merupakan sekolah pertama yang bertanggung jawab membesarkan dan mendidik anak. Baik atau buruk moral yang tertanam pada periode remaja tidak lepas dari perkembangan moral yang diajarkan oleh kedua orang tua sejak dini melalui kebiasaan, didikan dan pengalaman. Jika ada unsur atau faktor-faktor keshalihan dan keamanan dalam rumah tangga, baik agama, spiritual ataupun sosial, semua unsur ini akan berpengaruh pada pertumbuhan moral anak yang baik.

Keluarga berperan sangat penting untuk individu dalam membentuk perilaku keberagamaan. Teladan kebaikan-kebaikan dari orang tua akan dicontoh dan diserap dan menjadi sebuah kepribadian anak-anak. Tugas orang tua adalah memberikan pendidikan akidah dan ibadah yang baik bagi anak. Jika orang tua bisa memberikan contoh yang baik maka seorang anak akan mengamalkan nilai-nilai agama ke dalam kehidupan sehari-hari.

b. Teman Sebaya

[45] Elisabeth B. Hurlock, *Child Development*, (Megraw-Hill International Student Edition,1978), 494.

Remaja memiliki hubungan yang begitu dekat dengan sesama teman sebayanya. Kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, simpati, pengertian dan bimbingan moral, tempat mencoba hal baru, dan sebuah lingkungan untuk mendapatkan kebebasan dan kemandirian dari orang tua mereka. Seorang remaja akan bekerja keras agar bisa bergabung dengan sesama remaja lainnya, dan berusaha untuk mendapatkan tempatnya di sana. Seorang remaja juga akan berjuang dengan keras untuk meniru segala nilai-nilai perilaku yang ada dalam kelompoknya dengan setia dan sekuat tenaga.[46]

Dalam melakukan kegiatan keagamaan, ibadah, atau yang lain, seorang remaja sering mendapat pengaruh dari teman sebayanya. Misalnya, seorang remaja ketika bergaul dengan kelompok teman yang semuanya tidak ibadah, atau tidak tertarik dengan ajaran suatu agama, maka remaja itu akan rela meninggalkan sebagian keyakinannya untuk mengikuti kebiasaan kelompok teman sebayanya itu. Fungsi sahabat sangatlah penting karena dapat memengaruhi watak, tingkah laku serta sikap terhadap orang lain.[47]

c. Lingkungan Masyarakat

Masyarakat menurut pendapat Akmal Hawi merupakan sekumpulan orang dan kelompok dimana terikat pada suatu kesatuan wilayah, budaya serta agama. Individu dilahirkan dan dibesarkan oleh kodratnya sebagai makhluk sosial. Dengan demikian, apapun bentuk tingkah laku dan moralitas yang diterapkan dalam lingkungan masyarakat dapat merasuk ke

[46] M. Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Pendidikan Remaja (antara Islam dan Ilmu Jiwa)*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 172.

[47] Dzakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1996), 88.

dalam individu lain melalui pengaruh publik terhadap individu tersebut. Pendapat dan cara pandang masyarakat dapat menjadi faktor penentu suatu perasaan tenang atau tidak di dalam lingkungan sebuah masyarakat. Selain itu, akan mempengaruhi aktivitas keagamaannya.[48]

d. Media Massa

Implikasi dan pengaruh media massa cukup besar terhadap tingkah laku individu ataupun terhadap masyarakat secara keseluruhan. Dengan semua kecanggihan dan fungsi yang dimilikinya, Media massa dapat membantu mempopulerkan perilaku baik dan berbagai bentuk perilaku sosial yang luhur. Tetapi di sisi lain media massa dapat juga memainkan peran sebaliknya, ketika memberikan informasi sebanyak-banyaknya namun mengenai kebohongan, penipuan, dan bentuk-bentuk percabulan.[49]

Ada beberap faktor yang dapat berpengaruh pada perkembangan keberagamaan, antara lain: a) Faktor sosial, meliputi segala interaksi sosial yang berpengaruh pada perkembangan sikap keagamaan, yaitu pendidikan dan pola asuh, budaya, tradisi sosial dan tekanan dari masyarakat serta lingkungan sosial; b) Berbagai pengalaman yang berkaitan dengan: keelokan, kerukunan dan pertengkaran, perbedaan moral, pengalaman sentimentil keberagamaan; c) Unsur kebutuhan duniawi yang tidak sepenuhnya terpuaskan, sehingga mengarah pada terpenuhinya kebutuhan agama. Kebutuhan ini bisa dikelompokkan menjadi empat bagian, yaitu kebutuhan terhadap rasa aman, kebutuhan untuk dicintai, kebutuhan mendapatkan pengakuan diri, dan

[48] Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 120.
[49] M. Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Pendidikan Remaja (antara Islam dan Ilmu Jiwa)*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 172.

kebutuhan yang tercipta sebab realitas adanya sebuah kematian; d) Unsur nalar verbal di dalam pengembangan sikap beragama.[50]

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi keyakinan agama seseorang diklasifikasikan oleh Jalaludin, sebagai berikut:[51]

a. Faktor Internal

Faktor ini bersumber dari dalam diri individu atau bisa juga disebut dengan faktor internal. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor Keturunan

Faktor keturunan adalah suatu faktor yang melekat dengan individu sejak saat dilahirkan. Semangat keberagamaan tidak dapat wariskan dari generasi ke generasi, tetapi tercipta dari berbagai faktor psikologis termasuk emosi, konatif serta kognitif.

2) Tingkat Usia

Bertambahnya usia yang dilalui oleh seorang remaja dapat menyebabkan konflik psikologis yang secara langsung memengaruhi perubahan persepsi keagamaannya.

3) Kepribadian

Pengertian kepribadian adalah suatu ciri pengenal atau pengidentifikasian seorang individu yang kurang lebih menunjukkan ciri-ciri yang hanya dimiliki oleh dirinya sendiri yang menjadi pembeda dari individu lain. Dalam keadaan normal, seorang individu mempunyai

[50] Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2000), 29-34

[51] Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 305-314.

kepribadian yang berbeda dan ini juga merupakan sesuatu yang dapat memengaruhi perbedaan agamanya juga.

4) Kondisi jiwa

Kesehatan jiwa juga memengaruhi sikap keagamaan seorang individu sebab hanyalah individu yang memiliki jiwa yang sehat yang dapat berpikir baik dalam rangka mengarahkan sikap keberagamaannya

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan Keluarga

Keluarga memiliki pengaruh terhadap perkembangan spiritual agama seorang individu, hal ini sudah lama diketahui. Maka dari itu, membimbing dalam hal perkembangan spiritual seorang anak, adalah tanggung jawab yang harus dipikul oleh kedua orang tua. Keluarga adalah unsur terpenting dalam membentuk pondasi yang kuat bagi perkembangan agama seorang individu.

2) Lingkungan Institusional

Lingkungan yang bersifat formal contohnya lingkungan pendidikan seperti sekolah dan atau pesantren merupakan pengertian dari lingkungan kelembagaan. Lingkungan seperti sekolah dan pesantren sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan spiritualitas keagamaan seorang individu khususnya di kalangan siswa atau santri.

3) Lingkungan masyarakat sekitar

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Terkadang lingkungan dalam masyarakat sekitar tidak banyak berpengaruh pada perkembangan spiritual keberagamaan. Akan tetapi dalam kenyataannya, norma dan ketertiban sosial dalam lingkungan sosial masyarakat yang harus dipatuhi justru membuat perubahan pada perkembangan semangat keagamaan seorang individu.

Keberagamaan bisa memanifestasikan oleh seorang individu dalam banyak aspek kehidupan. Aktivitas keagamaan tidak selalu terjadi saat individu sedang melakukan tindakan ritual atau ibadah, namun dapat juga ditemui saat melakukan aktivitas seperti meditasi. Keberagamaan tidak hanya melibatkan aktivitas yang dapat terlihat oleh kedua mata, namun juga sebuah tindakan yang tidak terlihat seperti gejolak di dalam hati. Oleh karena itu, keyakinan seorang individu akan mencakup banyak aspek atau dimensi yang berbeda.[52]

Dalam usaha untuk menjelaskan dimensi keberagamaan Faulkner dan De Jong (1966) berpendapat dan mengemukakan gagasan sebagai berikut:[53]

> *The Five Dimensions Scale of Religiosity (FDSR) measure the major dimensions of religiosity first described by Glock (1962). They include the ideological (belief), intellectual (knowledge), ritualistic (religius behavior), experiential (feeling and emotion), and consequential (effect of religion in everyday life) dimensions.*
>
> Lima skala dimensi keberagamaan yang mengukur dimensi-dimensi utama di dalam keberagamaan, gagasan ini pertama kali dipaparkan oleh Glock pada tahun 1962. Lima dimensi itu antara lain; dimensi keyakinan, dimensi intelektual, dimensi ritual, dimensi pengalaman, dan dimensi konsekuensi atau akibat dari agama dalam kehidupan sehari-sehari.

[52] Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami (Solusi atas Problem-problem Psikologi)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), 76.

[53] Faulkner dan De Jong, *"Five Dimension Scale of Religiosity*", dalam Peter C. Hill and Ralp W. Hood Jr, Measure of Religiosity, (Birmingham: Religious Education Press, 1999), 295.

Menurut pandangan Islam, keberagamaan bisa diartikan sebagai sikap atau kepatuhan untuk mengamalkan ajaran agama Islam sepenuh hati. Glock dan Stark berpendapat bahwa terdapat lima dimensi keberagamaan, antara lain: dimensi pengetahuan, dimensi keyakinan, dimensi praktik keagamaan, dimensi konsekuensi dan pengalaman. Seorang individu disebut shalih atau *religius* apabila bisa mewujudkan dimensi-dimensi itu di dalam tingkah laku hidupnya sehari-hari.

a. Dimensi Keyakinan

Dimensi keyakinan ini adalah tentang harapan, ketika seorang yang religius menganut suatu paham teologis tertentu serta menyadari dan sangat mempercayai bahwa doktrin-doktrin tersebut adalah benar. Dimensi keyakinan mengacu pada derajat keimanan atau keyakinan individu kepada kepastian bahwa ajaran suatu agama itu benar, terutama kepada ajaran agama yang memiliki sifat fundamental dan dogmatis.[54]

Dimensi keyakinan dalam ajaran agama Islam, dapat juga diartikan sebagai "aqidah". Aqidah secara kebahasaan memiliki arti “ikatan”, sedangkan pengertian secara terminologi, aqidah memiliki arti sebagai sikap batin yang berlabuh pada perbuatan lahiriyah melalui tingkah laku dan tutur kata. Akidah dalam agama islam meliputi beberapa hal, antara lain; Iman kepada Allah, Iman kepada malaikat, Iman kepada nabi dan rasul, Iman

[54] Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (*Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 77.

kepada kitab suci, Iman kepada nikmat surga dan siksa neraka, iman kepada qadha dan qadar.[55]

b. Dimensi Ritual

Dimensi Ritual atau Dimensi peribadatan merupakan dimensi keagamaan di mana seorang individu melakukan ritual tertentu dalam memenuhi perintah agama yang dianutnya seperti shalat, puasa, membaca kitap suci atau melakukan ritual khusus pada hari-hari yang dianggap suci.[56] Dimensi ritual ini termasuk tindakan ibadah, ketaatan, dan hal-hal yang harus diamalkan seorang individu dalam rangka menunjukkan kesetiaan terhadap agamanya.

Praktek ritual keberagamaan ini dibagi menjadi dua bagian penting, yaitu ritual dan komitmen. Ritual berdasarkan pada serangkaian pemujaan, tindakan keberagamaan formal, dan praktik sakral yang diharapkan oleh semua agama-agama dari pengikutnya. komitmen dan ritual seperti seekor ikan dan air, meskipun terdapat beberapa perbedaan yang cukup penting. Jika sebuah ritual merupakan ciri khas dari suatu agama yang membedakan satu agama dengan agama lainnya, maka di sisi lain agama-agama itu pun juga memiliki ruang yang bersifat pribadi bagi orang yang ingin menunjukkan komitmen keberagamaannya.[57]

c. Dimensi pengalaman batin

[55] Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Jakarta: Pustaka Nuun, 2010), 35.

[56] Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami (Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 77.

[57] R. Stark dan C.Y. Glock, "*Dimensi-Dimensi Keberagamaan*", terj. Achmad Fedyani Saifuddin, *Agama: dalam Analisa dan Interpretasi Sosiologis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993), 295-296.

Suatu pengalaman batiniah ketika melakukan ritus keagamaan merupakan pengertian dari dimensi pengalaman batin. Dimensi pengalaman batin berhubungan dengan ritus keagamaan tertentu, perasaan, persepsi, dan sensasi yang diidentifikasi oleh seorang individu atau kelompok agama saat memandang komunikasi sebagai sesuatu yang bersifat ilahi.[58]

Islam memandang dimensi pengalaman batin keagamaan seperti rasa kedekatan dengan Allah, rasa jika doa-doanya yang didengar oleh Allah, rasa damai dan suka cita ketika berserah diri kepada Allah, rasa menyerahkan segala urusan pada Allah, rasa berdekatan dengan Allah saat berdoa atau berpuasa, rasa senang saat mendengarkan suara adzan atau saat dilantunkan ayat-ayat Al-Qur'an, rasa syukur atas segala kehendak Allah, rasa menerima berkah dan kenikmatan dari Allah.[59]

d. Dimensi Pengetahuan

Sejauh mana seorang individu dapat memahami serta mengetahui ajaran agama yang dianutnya merupakan pengertian dari Dimensi Pengetahuan ini.[60] Dimensi pengetahuan berpijak pada harapan bahwa pemeluk suatu agama mempunyai pengetahuan paling tidak tentang kepercayaan dasar, ritual, tradisi, dan kitab suci. Semua agama-agama mempunyai berbagai pengetahuan tertentu yang perlu dipelajari oleh semua penganutnya.[61]

e. Dimensi Pengamalan

---

[58] Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami (Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi)*, 78.
[59] *ibid.*
[60] *ibid.*
[61] R. Stark dan C.Y. Glock, "*Dimensi-Dimensi Keberagamaan*", 297.

Sejauh mana perilaku seorang individu yang didasari oleh ajaran agama yang dianutnya atau sejauh mana seorang individu dapat mengaplikasikan ajaran agama yang dianutnya pada perilaku kehidupan sehari-hari adalah pengertian dari Dimensi Pengamalan ini. Dimensi pengamalan berpijak pada tingkah laku dan kepribadian yang terbentuk dari agama yang dianut. Kata "kerja" dalam konteks teologis diaplikasikan dalam dimensi ini.[62]

Islam mengartikan dimensi pengamalan sebagai "akhlak". Sebagaimana dikutip oleh Nasirudin, konsep akhlak yang dikemukakan oleh Abu Hamid al-Ghazali merupakan suatu kondisi yang melekat pada batin seorang individu, yang mengakibatkan tingkah laku individu menjadi baik atau sesuai nilai-nilai keagamaan tanpa membutuhkan pertimbangan untung dan rugi. Dimensi pengamalan merupakan suatu tingkah laku atau sikap seorang muslim ketika berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sosial yang didasari oleh kesesuaian dengan tuntunan agama, yaitu Al-Qur'an dan Hadist. Contoh tingkah laku dalam Dimensi pengamalan bagi seorang muslim antara lain;tidak berkata kasar, tidak mabuk-mabukkan minuman beralkohol, tidak memakan daging atau makanan yang diharamkan, tidak mencuri, tidak durhaka terhadap orang tua, tidak melakukan fitnah, tidak berjudi, tidak berbuat maksiat, dan lain sebagainya.[63]

### 3. Meditasi

a. Pengertian Meditasi

[62] *Ibid.*

[63] Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami (Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi),* 80-81.

Istilah meditasi bersumber dari kata dalam bahasa latin yaitu *meditate* yang memiliki arti perhatian atau pikiran, yang mengalami perubahan bentuk kata menjadi meditasi. Dalam *The Oxford Universal Dictionary On Historicay Principles* kata meditasi memiliki pengertian sebuah perenungan, mengamati, memperhitungkan dengan matang, mencari tahu dengan saksama, berulang-ulang dalam proses berpikir, membangun batin, memahami, berlatih memfokuskan pikiran atau perenungan. Agama memandang kegiatan meditasi sebagai penggunaan pikiran dengan konsisten untuk memahami kebenaran, sebuah rahasia atau objek agama yang dihormati.[64] Selain dari perspektif agama, meditasi dapat juga dipahami dari sudut pandang psikologi. Arti meditasi dalam psikologi adalah sebuah usaha yang bersifat konsisten dalam aktivitas berpikir, atau dapat juga dipahami sebagai kegiatan merenung atau refleksi terhadap keterikatan antara individu dengan Tuhan.[65]

Arti dari istilah meditasi, sebagaimana ditemukan dalam berbagai dokumen, mempunyai beberapa arti, sebagai berikut: pemusatan pikiran, aktivitas merenung, pengamatan batin, dan tafakur. Pengertian meditasi sering disalahpahami dari arti yang sebenarnya. Sehingga pengalaman meditasi secara langsung oleh diri sendiri begitu penting agar dapat memahami apa itu meditasi. Makna dari kegiatan meditasi bisa dimengerti dengan sebuah praktek meditasi yang dilakukan secara terus-menerus

[64] Soraya Susan Behbeham, *Ada Nabi Dalam Diri "Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi"* Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), 25.

[65] J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2001), 294.

berdasarkan kemampuannya sendiri dan akan berbeda jika didapat melalui konsep pemikiran orang lain.[66]

Pada dasarnya, proses meditasi terjadi ketika emosi dan pikiran menjadi jernih. Sebuah kondisi di mana kesadaran jiwa yang sangat kuat. Sebuah kondisi di mana fokus pikiran tidak lagi melekat kepada permasalahan yang ada di dalam aktivitas keseharian dan di masa yang telah lalu, tetapi dengan penuh kesadaran melihat gejolak batin dan emosi diri sendiri.[67]

Praktek meditasi yang secara konsisten dilakukan, akan berdampak kepada pikiran yang tidak mudah kacau karena emosi, dan berdampak pula pada kepribadian individu menjadi lebih kuat dan tahan banting dalam mengelola situasi yang sulit. Selain itu akan membentuk sebuah kemampuan untuk menghadapi situasi yang rumit dan tidak menggantungkan emosional pada orang lain.[68]

b. Tujuan Meditasi

Praktik meditasi memiliki tujuan yang penting yaitu untuk berusaha mengetahui suatu kejadian dengan benar serta untuk menghindari ilusi-ilusi yang menciptakan pandangan yang tidak mengenai meditasi. Suatu batin yang terpengaruh oleh ketamakkan dapat diumpamakan layaknya semangkuk air keruh sehingga mustahil untuk memantulkan

[66] Ashara Buddharakkhita, *Meditasi dalam Kehidupan Modern,* (Bandung: Pemuda Vihara Vimala Dhama,t.t.), 9.

[67] J. Donald Walters, *Meditation for Starters, Meditasi Untuk Pemula.*(Jakarta: PT Elek Komputindo-Kelompok Gramedia, 1996), 13.

[68] Krishnanda Wijaya Mukti, *Wacana Buddha Dharma,* (Jakarta: Ekayana Buddhist Centre, t.t), 218.

suatu warna cahaya. Batin yang penuh kejahatan layaknya semangkuk air panas didih yang meletup-letup dan menutup kejernihan sehingga cahaya tidak bisa masuk. Batin yang diliputi oleh rasa malas diumpamakan aliran air yang disumbat oleh sampah dan bangkai. Batin yang penuh dengan kekhawatiran diumpamakan genangan air yang bergetar ditiup oleh angin. Batin yang penuh keraguan diumpamakan air bercampur lumpur yang berada dalam ruang gelap. Di sini seorang individu bisa memahami bahwa akan kesusahan jika batin tercemar oleh kekotoran.[69]

Sekarang sudah tidak sedikit masyarakat yang sadar akan kegunaan dan manfaat dari kegiatan meditasi, tidak peduli menganut agama apa. Meditasi memiliki tujuan agar pikiran terlatih untuk menghadapi hal-hal yang tidak terduga dan tidak diinginkan dalam aktivitas sehari-hari. Walaupun meditasi tidaklah gampang dipraktekkan, tapi manfaat baik yang bisa didapatkan bisa segera dirasakan saat itu juga..70

c. Manfaat Meditasi

Kegiatan meditasi apabila dipraktekkan dengan tidak salah, maka akan membuahkan berkembangnya spiritual bagi individu yang mempraktekkannya. Seorang individu akan banyak menemui problematika hidup, sehingga dengan rutin melakukan meditasi maka individu tersebut akan dapat menghadapi permasalahan hidup dengan lebih tenang, sabar, penuh perhitungan, dan kedamaian. Meditasi yang teratur dilakukan akan

[69] Sri Dhammananda, *Meditasi Untuk Siapa Saja: Panduan Praktis Pengembangan Mental,* (Bandung: Penerbit Karaniya, 2003), 9.
[70] *Ibid.*

berimplikasi pada keseimbangan mental, fisik, dan spiritual sehingga dapat untuk berpikir sehat.

Meditasi bisa berdampak pada kesehatan tubuh individu jiga konsisten dilakukan, seperti bertambahnya daya tahan tubuh dalam menangkal segala penyakit serta menyembukan penyakit-penyakit tertentu.[71]

Berikut ini adalah kegunaan-kegunaan yang bisa didapatkan oleh seorang yang melakukan meditasi secara teratur:

1) Membantu mereka melepaskan stres dan bersantai atau beristirahat. Biasanya ini adalah permasalahan orang dengan rutinitas yang tinggi, seperti pekerja kantor yang jam kerjanya pagi sampai menjelang malam.
2) membantunya individu menjadi tenang saat mengalami kebingungannya. Biasanya ini dirasakan oleh orang yang mempunyai kecenderungan mudah panik dalam segala permasalahan.
3) untuk seseorang yang mempunyai berbagai problematika atau masalah hidup yang belum terselesaikan, praktek meditasi dapat membantunya mengembangkan keberanian dan kesabaran untuk menghadapi masalah yang sedang dialaminya.
4) praktek meditasi dapat membantu mereka yang memiliki masalah minder atau tidak percaya diri.

[71] Krisnanda Wijaya Mukti, *Wacana Buddha Dharma*, (Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan, 2003), 218.

5) seorang individu yang memiliki ketakutan berlebihan pada sesuatu, praktek meditasi dapat membantu mereka memahami kondisi atau situasi yang sebenarnya, sehingga hal-hal yang dianggap mereka menakutkan akan mampu diatasi dengan pikiran yang jernih.

6) seorang individu yang masih belum puas dengan apapun di lingkungan mereka atau apapun yang dimiliki dalam hidup, praktek meditasi dapat membawa mereka ke arah perubahan yang lebih baik, yaitu tumbuhnya rasa bersyukur.

7) seorang individu yang skeptis atau tidak berminat pada ajaran agama, praktek meditasi dapat membantunya menghadapi keraguannya serta bisa melihat aspek-aspek nyata dalam nilai-nilai orientasi keagamaan.

8) Bagi orang yang sedang dilanda kekhawatiran, praktek meditasi bisa meredakan kegelisahan sehingga mencapai batin yang lebih tenang dan damai.[72]

## F. Metode Penelitian

Metode penelitian penting digunakan dalam melakukan pencarian data, menggali, menganalisis objek kajian, sehingga memberikan hasil penelitian yang utuh dan menyeluruh. Metode yang dirancang ini akan menjadi pedoman bagi penulis saat melaksanakan penelitian.

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian dengan jenis kualitatif. Penelitian dengan jenis kualitatif digunakan karena dengan metode

[72] Mettadewi W, *Bhavana; Pengembangan Batin*, (Jakarta: Akademi Buddhis Nalanda, 1986), 4.

penelitian ini penulis mampu mendapatkan hasil yang sulit digali dengan metode lain seperti kuantitatif. Pada metode penelitian ini yang dititikberatkan adalah hal yang paling penting dari sebuah barang ataupun jasa. Sesuatu yang paling penting dari sebuah produk ataupun jasa dalam penelitian yaitu; peristiwa, fenomena unik dan suatu makna di balik kehidupan suatu kelompok masyarakat, sehingga bisa digunakan sebagai pembelajaran penting untuk kemajuan konsep teoritis. Penelitian kualitatif bisa dirancang sebagai berkontribusi pada suatu teori, praktik, kebijakan yang akan diambil, masalah kehidupan sosial, dan tindakan yang harus diputuskan.[73]

2. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Kajian yang dilakukan ini merupakan studi lapangan, bertujuan sebagai usaha untuk mengungkap data dan realitas yang ada di lapangan terkait spiritualitas keagamaan peserta meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta.

Jenis penelitian atau kajian ini merupakan deskriptif analisis. Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menggali suatu fenomena yang ada di kota Yogyakarta yang dewasa ini memiliki tingkat intoleransi tinggi dalam kebebasan bergama, yaitu kegiatan Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati. Dengan menggunakan metode ini diharap peneliti mampu memahami fenomena yang ada dengan cara mencari sebanyak-banyaknya data, kemudian melakukan klarifikasi, dan terakhir melakukan analisi serta menafsirkannya.[74]

3. Lokasi Penelitian

[73] M.Djunaidi Ghony, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , (Yogyakarta: Ar-Ruzz media, 2012), . 25.

[74] Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1984), .147

Lokasi yang ada dalam penelitian ini adalah Vihara Karangdjati Yogyakarta. Yaitu sebuah Vihara tua yang ada di tengah kota Yogyakarta, tepatnya berada di jalan Monumen Jogja Kembali.

4. Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian ini pemilihan sumber pengambilan data dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan penelitian (*purposive sampling*) serta mengedepankan *perspective emic*, yaitu mengutamakan perspektif sumber data meliputi sudut pandang mereka dalam menganalisis dan memahami fenomena yang ada di lapangan. Peneliti tidak ikut campur dalam menilai dan mendeskripsikan peristiwa yang sedang diteliti.

Subjek penelitian dalam kajian ini yaitu Peserta meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta, dengan objek penelitian kegiatan meditasi Buddhis yang terjadi di Vihara Karangdjati.

5. Metode pengumpulan data

Teknik untuk pengumpulan data yang digunakan mempertimbangkan kesesuaian teknik terhadap fenomena serta tujuan dalam penelitian, teknik-teknik tersebut antara lain:

a. Observasi

Observasi merupakan metode yang digunakan dalam mengumpulkan data-data dengan memanfaatkan pendengaran, pendengaran, penciuman, dan perabaan untuk mengamati kondisi dan situasi di lapangan. Metode observasi juga dapat dimaknai sebagai mencatat dan pendeskripsian fakta-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

fakta dalam penyelidikan di lapangan dengan sistematis.[75] Setelah itu peneliti ikut serta atau membaur dan terlibat dalam kegiatan yang sedang dikaji itu, proses keikutsertaan ini mesti dilakukan dengan ijin dari penyelenggara kegiatan.[76]

Metode observasi partisipan menggunakan metode *in deep* adalah sebuah cara mendapatkan kepercayaan dan hubungan baik. Ada tiga tahapan, *pertama* tahap peneliti sebagai orang asing, yang ditandai pengenalan tata tertib saat pertama kali mengikuti kegiatan meditasi Buddhis; *kedua* yaitu perkenalan dimana peneliti dengan pemandu dan peserta meditasi Buddhis saling akrab; *ketiga* peneliti sudah diterima dan bisa membaur dengan lingkungan sosial kegiatan meditasi di Vihara Karangdjati.[77] Penulis melakukan observasi pada Kegiatan Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati sehingga terlibat dalam pembicaraan natural dengan peserta lainnya.

b. Dokumen

Dokumen yang dipakai dalam rangka mengumpulkan data yaitu berupa dokumen yang didapat dari buku-buku yang membahas tentang Meditasi Buddhis, artikel jurnal, situs berita, dan video di Youtube. Semua dokumen tersebut digunakan penulis sebagai bahan analisis.

c. Wawancara

75 *Ibid*, 127.
76 Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 311.
77 Victor C DeMunck, *Research Design and Methods for Studying Cultures* (Lanham: Altamira Press, 2009), 183-187.

Proses wawancara merupakan suatu percakapan yang memiliki maksud dan tujuan tertentu. Ada dua unsur dalam proses wawancara, antara lain: *pertama* Interviewer, yaitu individu yang memberikan pertanyaan, di sinilah posisi peneliti. *Kedua* Interview yaitu individu yang menjawab atau yang memberi jawaban-jawaban atas pertanyaan Interviewer.[78] Dalam proses penelitian ini, wawancara yang digunakan bersifat bebas terpimpin, atau bisa dimaknai sebagai wawancara yang santai dan tidak resmi namun percakapan tetap dalam konteks masalah yang diteliti.[79]

Proses wawancara bisa dilaksanakan secara *face to face interview* atau wawancara dengan cara saling berhadap-hadapan antara Interview dengan Interviewer. Atau dapat juga dilakukan dengan cara tidak bertemu tatap muka namun melalui sambungan telepon. Proses wawancara yang baik akan melontarkan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan konteks yang diteliti, meski dilakukan secara tidak berurutank (*unstructured*). Daftar pertanyaan yang disusun merupakan pertanyaan yang dapat memancing pendapat informan dengan memiliki sifat terbuka (*open-ended*) sehingga partisipan dapat mengeluarkan pandangannya dengan lebih luas.[80]

Partisipan informan yang dipilih adalah para peserta meditasi Buddhis dan pemandu meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati.

6. Validitas Data

[78] *Ibid*, 187.
[79] *Ibid*., 116.
[80] John W Creswell, *Research design: Qualitative, Quantitave, and Mixed Methods Approaches*, (Thousand Oaks, Calif: Sage Publications, 2009)

Dalam untuk usaha untuk memperoleh data penelitian yang valid, maka peneliti memanfaatkan tiga metode, antara lain:

a. Kredibilitas (*validitas*)

Validasi atau kredibilitas adalah usaha sinkronisasi antara data objek dengan data dari hasil pengamatan. Sehingga, suatu data bisa dikatakan valid jika mempunyai persamaan antara data dari hasil kajian di lapangan dengan data yang sebenarnya. Apabila data objek berbentuk kotak maka hasil pelaporannya pun juga berbentuk kotak, dan jika datanya bersifat alami maka pelaporannya pun juga bersifat alami. [81]

Metode yang digunakan untuk memeriksa kekuatan kredibilitas adalah: Pertama, meningkatkan akurasi saat aktivitas observasi. Kedua, triangulasi pada data. Ketiga berdiskusi dengan rekan terhadap hasil penelitian, rekan yang dimaksud di sini adalah rekan yang tidak terlibat dalam penelitian untuk memberikan saran secara objektif.

7. Dependabilitas (*reliabilitas*)

Dependabilitas adalah ukuran keakuratan (konsistensi) suatu instrumen. Selain itu dependabilitas dapat dikenal sebagai keandalan, stabilitas, konsistensi, keajegan atau *reliabilitas*. [82]

8. Konfirmabilitas (*objektivitas*)

Ukuran yang menjadi dasar reliabilitas dan objektivitas adalah dengan memverifikasi kebenaran atau keabsahan suatu data dengan memastikan proses

[81] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 361.
[82] Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), 287.

penelitian dan hasil yang sudah terlaksana.[83] Menguji sesuai atau tidak suatu data bisa dianggap menjadi inti penelitian. Suatu penelitian bisa disebut objektif jika hasilnya disepakati oleh partisipan dalam penelitian.

9. Analisis Data

Analisis data, juga dapat dikenal sebagai pengolahan data, melibatkan proses mengatur dan mengklasifikasikan data ke dalam suatu struktur yang jelas, kategori, dan unit deskriptif untuk bisa menemukan tema serta hipotesa yang sama dengan yang diarahkan oleh data.[84] Dengan demikian, di dalam analisis suatu data, peneliti memanfaatkan metode analisis data atau deskriptif analisis. Artinya, data yang berhubungan dengan sebuah topik dalam kajian dikumpulkan, diklasifikasikan lalu dideskripsikan, yaitu memberi interpretasi atau deskripsi dari suatu data yang sudah dikumpulkan dan setelah itu disimpulkan dengan menggunakan teknik induktif. Teknik induktif merupakan teknik pembahasan yang dimulai dari suatu peristiwa tertentu lalu diambil suatu kesimpulan yang memiliki sifat umum.[85] Penelitian kualitatif menggunakan data-data yang mendalam dan bermakna. Artinya menggunakan data yang aktual, data yang bersifat pasti didefinisikan sebagai nilai di balik data yang terlihat di luar. Jadi artinya penelitian kualitatif bukan menekankan pada generalitas, melainkan pada suatu makna.

*Judgement* dalam penelitian diperlukan dan suatu yang penting dalam sebuah analisis data, sehingga pandangan subjektif peneliti harus bisa dihindari

[83] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1997), 36.
[84] Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 103.
[85] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, 36.

saat melakukan tinjauan, proses mewawancarai, atau mempelajari data serupa lainnya.[86]

Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah model analisis interaksi yang digagas oleh Matthew B. Miles. Metode analisis data ini memiliki 3 komponen yang saling berkaitan satu sama lain, meliputi: pertama, mereduksi atau menyederhanakan suatu data; kedua, menyajikan data atau disebut data display; ketiga, pengambilan kesimpulan. [87]

Tahap-tahap untuk proses analisis data dapat dijelaskan dengan secara lebih rinci sebagai berikut: [88]

a. Reduksi Data

Reduksi data meliputi pengumpulan serta pemilihan suatu data yang didapat pada bidang-bidang yang diartikan penting, selain itu penghapusan suatu data yang sepertinya tidak berhubungan dengan penelitian, dan selanjutnya dilakukan pencatatan ke dalam rangkaian penelitian.

b. Menyajikan Data

Jika data telah direduksi, maka tahap selanjutnya adalah menyajikan data itu. Data disajikan ke dalam bentuk suatu deskripsi singkat, grafis, berkaitan antar bab dan ditulis dengan teks yang bersifat naratif. Fungsi menyajikan data, adalah peneliti menjadi lebih mudah untuk merancang

[86] Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 162.

[87] Mattew B.Miles, *Qualitative and Analisis* (California : Sage Publication, 1994), 12.

[88] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*: *Pendekatan Kuantitatif-Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007), 338.

lebih lanjut penelitian dengan berpijak dari apa yang sudah mereka mengerti.[89]

c. Verifikasi/Penarikan Kesimpulan

Pengambilan sebuah kesimpulan dapat menjadi jawaban dari sebuah rumusan masalah, namun terkadang juga tidak menjawab rumusan masalah, dikarenakan rumusan masalah dan suatu permasalahan masih akan selalu berkembang saat peneliti terjun di lokasi penelitian. Pengambilan kesimpulan bisa saja berupa deskriptif atau gambaran objek penelitian yang tadinya tidak jelas, kemudian ternyata setelah dilakukan penelitian menjadikannya jelas dan bersifat saling berkaitan, hipotesis atau teoritis.[90] Dari uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat diketahui bahwa setiap langkah di dalam proses penelitian diterapkan untuk mencapai kebenaran suatu data dengan cara meneliti semua data yang tersedia di lapangan yang diperoleh dengan bermacam metode seperti wawancara, dokumentasi dan observasi.

## G. Sistematika Pembahasan

Pembahasan dalam tesis ini dijelaskan dengan sistematika rancangan bab. Adapun bab yang akan disajikan antara lain:

Bab I. yaitu pendahuluan yang memuat gambaran umum penelitian, tujuan, fokus serta tahapan dalam menggali dan memperoleh data dalam penelitian. Pembahasan di dalam bab ini meliputi berbagai sub bab, antara lain; latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat

[89] *Ibid*, 341.
[90] *Ibid*, 345.

penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab II, berisi jawaban rumusan masalah pertama yaitu bagaimana pengertian dan deskripsi Meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta

Bab III, berisi pembahasan dari rumusan masalah kedua tentang bagaimana implikasi meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati pada keberagamaan pesertanya.

Bab IV, menjawab pertanyaan dari rumusan masalah ketiga tentang sebab meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati diikuti oleh peserta non Buddhis.

Bab V, adalah penutup yang memuat penarikan kesimpulan dari temuan penelitian serta saran untuk penelitian selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

# BAB V

# PENUTUP

## A. KESIMPULAN

Kegiatan meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati Yogyakarta memiliki implikasi terhadap pertumbuhan atau perkembangan spiritualitas pada penghayatan dan tindak agama yang dianut oleh peserta meditasi. Implikasi meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati terhadap keberagamaan pesertanya yaitu: *Pertama*, ketenangan dalam ibadah, dimana sikap ini termasuk dimensi eksperensial dan dimensi ritualistik dalam keberagamaan. *Kedua*, menumbuhkan toleransi agama, dimana sikap ini termasuk dimensi intelektual dan dimensi pengamalan dalam keberagamaan.

Adapun kajian mengenai sebab meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati mayoritas justru diikuti oleh peserta yang beragama non Buddhis disimpulkan sebagai berikut: *Pertama*, keterbukaan Vihara Karangdjati terhadap semua agama yang dianut oleh peserta kegiatan meditasi Buddhis, dimana sikap ini sesuai dengan nilai pluralisme dan toleransi. *Kedua*, relasi pertemanan, hal ini sesuai dengan pendapat Santrock yang menyatakan bahwa ketika melakukan peribadatan serta laku spiritual biasanya seorang individu sangat terpengaruh oleh teman di sekitarnya, karena memang salah satu peran seorang teman merupakan sumber dari semua informasi dan komparasi mengenai dunia di luar lingkungan keluarga. *Ketiga*, Pengalaman spiritualitas yang dirasakan oleh peserta meditasi yang menganut agama non Bhudist, dimana peserta yang bukan beragama Buddhis mendapat pengalaman spiritual ketika meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

seperti merasakan kedamaian atau ketenangan yang berbeda ketika melakukan aktivitas atau ritual agamanya.

## B. SARAN

1. Kepada akademisi; yaitu konselor, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk model layanan konseling lintas agama dan budaya.
2. Kepada Peneliti Selanjutnya; karena penelitian ini masih terbatas dalam spiritualitas keberagamaan peserta meditasi maka untuk selanjutnya dapat lebih memperdalam dalam konteks Bimbingan Konseling. Waktu dalam penelitian dapat dilakukan lebih lama untuk membandingkan meditasi Buddhis di Vihara Karangdjati dengan meditasi Buddhis di Vihara lain.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA


Amir, Yulmaida, dan Diah Rini Lesmawati. "RELIGIUSITAS DAN SPIRITUALITAS: KONSEP YANG SAMA ATAU BERBEDA?" *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* Vol. 2., No. 2. (2016): 67–73.

Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori Suroro. *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.

Bramantyo, Hastho. "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin." *Jurnal Orientasi Baru* 24, no. 1 (2018).

*Dialog: Cara Baru Beragama, Sumbangan Hans Kung bagi Dialog antar-Agama*. DIAN I/Tahun I: Dialog Kritik dan Identitas Agama. Yogyakarta: DIAN, 1994.

Hanik, Umi. "PLURALISME AGAMA DI INDONESIA." *STAIN Kediri* Volume 25 Nomor 1 Januari 2014 (t.t.): 44–68.

Howell, Julia D. "Muslims, the New Age and Marginal Religions in Indonesia: Changing Meanings of Religious Pluralism." *Social Compass* 52, no. 4 (1 Desember 2005): 473–93. https://doi.org/10.1177/0037768605058151.

Imaduddin, Aam. "SPIRITUALITAS DALAM KONTEKS KONSELING." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vol.1, No.1, Januari 2017 (t.t.): 1–8.

Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010.

Jalaludin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012.


STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Kristeller, Jean L., dan C. Brendan Hallett. “An Exploratory Study of a Meditation-Based Intervention for Binge Eating Disorder.” *Journal of Health Psychology* 4, no. 3 (Mei 1999): 357–63. https://doi.org/10.1177/135910539900400305.

Marciniak, Rafał, Katerina Sheardova, Pavla Čermáková, Daniel Hudeček, Rastislav Šumec, dan Jakub Hort. “Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases.” *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 8 (2014). https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00017.

Mohan, Amit, Ratna Sharma, dan Ramesh L. Bijlani. “Effect of Meditation on Stress-Induced Changes in Cognitive Functions.” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 17, no. 3 (Maret 2011): 207–12. https://doi.org/10.1089/acm.2010.0142.

Muttaqin, Ahmad. “ISLAM AND THE CHANGING MEANING OF SPIRITUALITAS AND SPIRITUAL IN CONTEMPORARY INDONESIA.” *Al-Ja>mi‘ah* Vol. 50, No. 1, 2012 M/1433 H (t.t.): 24–56.

Nashori, Fuad, dan Mucharam Rachmy Diana. *Mengembangkan Kreativitas dalam Prespektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus, 2002.

Octavia Habie, Riska. “Peran Spiritualitas Terhadap Pemilihan Produk Kecantikan.” *Al-Buhuts Jurnal Ekonomi Islam* 14, Nomor 2, Desember 2018 (t.t.): 21–37.

Prayitno, Budi. *Meditasi Penyembuhan Dari Dlam Sembuhkan Ragam Penyakit Mental Dan Fisik*. Yogyakarta: Fash Book, 2001.

Purwodarminto. *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1978.

Rozalina Yuliyanti, Erba. “Pengamalan Religius Dalam Meditasi Transedental.” *Toleransi* Vol. 4, No. 1, no. Januari-Juni 2012 (t.t.): 26–41.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ryandi, R. “Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf).” *KALIMAH* 14(2) (t.t.): 139–54.

Sangkan, Abu. *Pelatihan Shalat Khusuk Sholat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*. Jakarta: Baitul Ikhasn, 2005.

Suryana, Ermis, dan Maryamah. “PEMBINAAN KEBERAGAMAAN SISWA MELALUI PENGEMBANGAN BUDAYA AGAMA DI SMA NEGERI 16 PALEMBANG.” *TA’DIB* Vol. XVIII, No. 02 (November 2013): 169–92.

Zeidan, Fadel, Susan K. Johnson, Bruce J. Diamond, Zhanna David, dan Paula Goolkasian. “Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training.” *Consciousness and Cognition* 19, no. 2 (Juni 2010): 597–605. https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA