

**MEDITASI DALAM TRADISI KEAGAMAAN BUDDHA
(MENELUSURI PRAKTIK UNTUK MENCAPAI
KESADARAN PENCERAHAN PADA VIHARA
SAKYAMUNI BANDA ACEH)**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ADE IRMA SURYANI LUBIS

NIM. 180302004

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi: Studi Agama-Agama



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2024 M/1446 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Ade Irma Suryani Lubis
NIM : 180302004
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Studi Agama Agama

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 09 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Ade Irma Suryani Lubis

NIM: 180302004

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry
Banda Aceh Sebagai Salah Satu Beban Studi Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Prodi Studi Agama Agama

Diajukan Oleh:

ADE IRMA SURYANI LUBIS

NIM. 180302004

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi: Studi Agama-Agama

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Mawardi, S.Th. I, M.A.

NIP.197808142007101001

Dr. Muhammad, S.Th.I, M.A.

NIP.1977032720232611006

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Studi Agama-Agama

Pada hari / Tanggal : Jumat, 26 Juli 2024 M
20 Muharram 1446 H

di Darussalam – Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Mawardi, S.Th.I.,M.A.
NIP. 197808142007101001

Dr. Muhammad, S.Th.I.,M.A.
NIP. 1977032720232611006

Anggota I,

Anggota II,

Dr. Juwaini, M.Ag
NIP. 196606051994022001

Muqni Affan Abdullah, Lc.MA
NIP.1977603102009121003

Mengetahui,

AR - RANIRY
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc, M.Ag
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama/NIM : Ade Irma Suryani Lubis/180302004
Judul Skripsi : Meditasi Dalam Tradisi Keagamaan
Buddha (Menelusuri Praktik Untuk
Mencapai Kesadaran Pencerahan Pada
Vihara Sakyamuni Banda Aceh)
Tebal Skripsi : 69 Halaman
Prodi : Studi Agama-Agama
Pembimbing I : Dr. Mawardi, S.Th.I., M.A.
Pembimbing II : Dr. Muhammad, S.Th.I., M.A.

Agama Buddha merupakan salah satu agama terbesar di dunia, dengan setiap penganutnya mempunyai tujuan dalam hidupnya yaitu mencapai pencerahan dan kebijaksanaan dengan beberapa cara yaitu salah satunya adalah dengan cara melaksanakan *Samadhi* atau yang biasa disebut dengan meditasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menelusuri seperti apa praktik meditasi yang dilakukan di Vihara Sakyamuni Banda Aceh dan bagaimana manfaat yang didapat selama bermeditasi. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif (*field research*) yang berbasis pada penelitian lapangan dan berfokus pada pengamatan yang mendalam, metode ini digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dan menggunakan sistem pengumpulan data dengan tahapan observasi, wawancara dan kemudian dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi yang paling sering digunakan dalam Vihara Sakyamuni Banda Aceh adalah pertama meditasi duduk, kedua adalah meditasi berjalan dikarenakan pelaksanaannya dilakukan secara berjamaah. Lalu manfaat yang didapat selama bermeditasi ialah yang utama untuk mencapai pencerahan tertinggi, di samping itu meditasi juga bermanfaat sebagai penghilang stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, perbaikan fisik dan sebagai pengontrol perbuatan dan ucapan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa'taala*, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabatnya. Berkat rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Meditasi dalam Tradisi Keagamaan Buddha (Menelusuri Praktik untuk Mencapai Kesadaran Pencerahan Pada Vihara Sakyamuni Banda Aceh”**.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih Ibu tercinta Maimunah dan Ayahanda Mahyuddin Lubis yang merupakan orang tua dari penulis yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik, memberikan kasih sayang yang tak terhingga serta mendoakan penulis untuk menjadi anak yang sholehah dan berhasil dalam mencapai cita-cita yang diharapkan dan dengan tetesan keringat dan cucuran air matanyalah yang tidak mengenal rasa lelah dalam membiayai penulis, sehingga gelar sarjana telah penulis raih. Penulis tidak bisa membalas apa yang telah diberikan oleh kedua orangtua melainkan hanya Allah SWT yang akan membalasnya. Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib. Lc. MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat yang telah mendukung serta memberi semangat kepada penulis ini dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, dan Wakil Dekan III. Yang telah memberi dukungan baik moril maupun dalam memberikan pelayanan kepada penulis selama menempuh

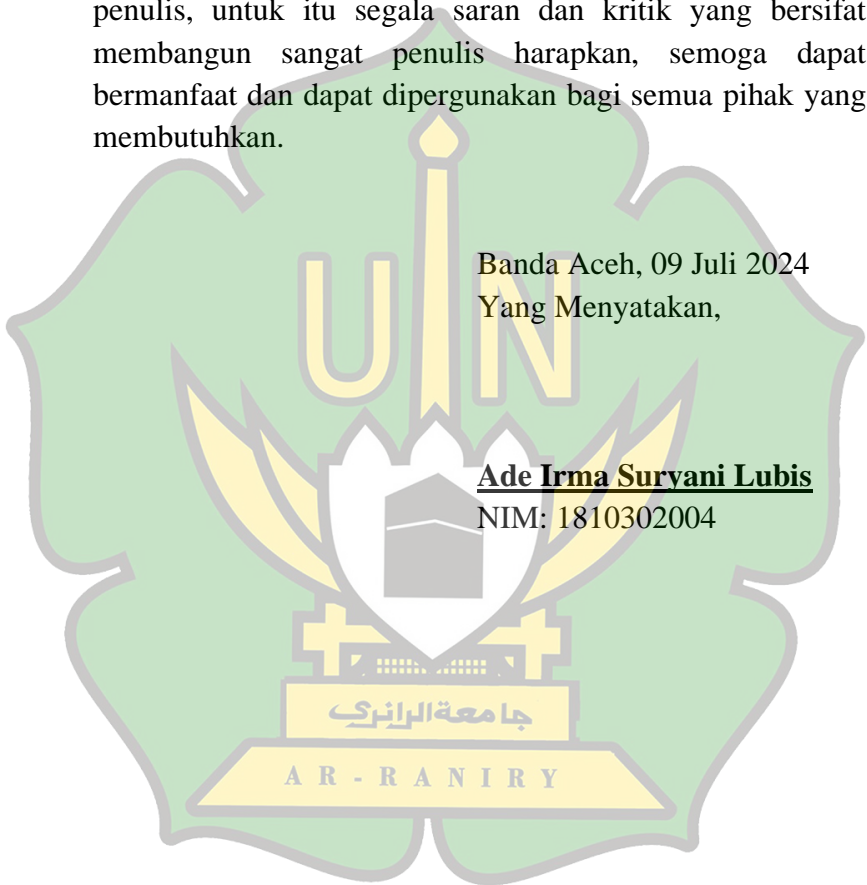
perkuliahan baik itu pelayan akademik maupun pelayanan saya sebagai mahasiswa dalam hal keorganisasian.

3. Kepada Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum selaku ketua Prodi Studi Agama-Agama, serta para staf Prodi Studi Agama-Agama dan kepada seluruh dosen pengajar mendidik dan membina penulis selama ini.
4. Kepada ibu Nurlaila, M.Ag selaku sekretaris prodi yang selalu membimbing, mengayomi dan menasehati saya dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Bapak atau Ibu Dosen, Para Staf, Para Asisten, karyawan-karyawan dan semua bagian Akademik Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry yang telah membantu penelitian saya selama ini.
6. Kepada Dr. Mawardi, S.Th.I., M.A. sebagai pembimbing pertama dan Dr. Muhammad, S.Th.I., M.A. sebagai pembimbing kedua penulis, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kepada staf Pustaka selaku karyawan yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk menambah referensi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada pak Yanto selaku ketua Vihara Buddha Sakyamuni Banda Aceh yang telah membantu banyak dalam penelitian, kemudian kepada informan dalam penelitian ini penulis berterima kasih karena telah bersedia membantu penulis serta berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat penulis sekaligus teman seperjuangan dalam penyusunan skripsi, Yeni Triyana dan Afrida. Karena banyak membantu dalam penulisan dan perjuangan saat menemui pembimbing.
10. Kemudian kepada diri saya sendiri yang sudah bertahan sampai sekarang, yang sudah bisa kuat melewati rintangan dan kesulitan selama 2 tahun terakhir.

11. Akhir kata penulisan mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak dan apabila ada pengucapan kata yang salah penulis mohon maaf, dengan banyak harapan besar semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca. Penulis menyadari keterbatasan kemampuan yang ada pada diri penulis, untuk itu segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, semoga dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Banda Aceh, 09 Juli 2024
Yang Menyatakan,

Ade Irma Suryani Lubis
NIM: 1810302004



DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| PERNYATAAN KEASLIAN | i |
| PENGESAHAN PEMBIMBING | ii |
| PENGESAHAN SKRIPSI | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 6 |
| C. Rumusan Masalah | 7 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN..... | 9 |
| A. Kajian Kepustakaan..... | 9 |
| B. Landasan Teori..... | 13 |
| C. Definisi Operasional..... | 17 |
| 1. Meditasi | 17 |
| 2. Agama Buddha..... | 18 |
| 3. Kesadaran | 19 |
| 4. Vihara | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| A. Jenis Penelitian..... | 21 |
| B. Populasi dan Sampel | 21 |
| C. Instrumen Penelitian..... | 23 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 23 |
| E. Teknik Analisis Data | 25 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 28 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 28 |
| 1. Sejarah Kota Banda Aceh..... | 28 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Letak Geografis Kota Banda Aceh..... | 28 |
| 3. Kondisi Demografi Penduduk Kota Banda Aceh .. | 30 |
| 4. Sejarah Vihara Sakyamuni Banda Aceh | 32 |
| 5. Konsep Meditasi Dalam Agama Buddha | 33 |
| B. Objek Dalam Meditasi Vipassana | 41 |
| C. Praktik Meditasi di Vihara Sakyamuni Banda Aceh.... | 44 |
| 1. Praktik Meditasi Bagi Pemula..... | 44 |
| a. Sikap Duduk | 44 |
| b. Naik-Turun (Kembang-Kempis)..... | 45 |
| 2. Meditasi Duduk | 46 |
| Meditasi Berjalan | 48 |
| D. Dampak Dalam Pelaksanaan Meditasi | 53 |
| E. Analisis Penelitian..... | 57 |
| BAB V PENUTUP | 61 |
| A. Kesimpulan..... | 61 |
| B. Saran | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA | 64 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 70 |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS | 72 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam aspek kehidupannya selalu menemui kesulitan dan ujian yang dimana mereka tidak sanggup dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Diera zaman digital yang serba mudah menjadikan manusia semakin penasaran dan ingin mengetahui segala permasalahan dalam hidupnya. Tetapi terkadang manusia menemui langkah yang salah ketika berusaha sendiri hanya bergantung pada teknologi.

Persoalan ketenangan batin (*jhana*) juga dibutuhkan semua umat manusia dalam menghadapi lelahnya kehidupan dunia. Kemudian dalam segala permasalahan yang berhubungan dengan psikis ataupun mental tentu juga memerlukan suatu perbaikan dalam hidupnya dan adanya tujuan akhir dalam hidup untuk mencapai pencerahan atau Nibbana. Tujuan akhir umat Buddha adalah mencapai *Nibbana* yaitu proses kelahiran dan kematian ini berlangsung terus tanpa berhenti sampai arus ini dibelokkan ke *Nibbanadhatu*. Dalam bahasa Pali “*nibbana*“ berasal dari kata *ni* dan *vana*. *Ni* merupakan partikel negatif, sedang *vana* berarti nafsu atau keinginan. Disebut *nibbana*, karena terbebas dari nafsu yang disebut *vana*, keinginan. Secara harfiah, *nibbana* berarti terbebas dari kemelekatan.¹

Oleh karena itu, agama memainkan peran penting dalam kehidupan manusia untuk kedepannya agar tidak mudah terjerumus dalam perkembangan dunia yang menggerus keimanannya dan juga meminimalisir masalah yang sedang dihadapinya. Setiap agama memberikan kesadaran dan pengalaman religius, ini akan memenuhi kebutuhan akan cinta dan mencintai Tuhan yang selanjutnya

¹Narada Mahathera, *Buddhism in Nutshell*, (Sri Lanka: Bhuddist Publication Society, 1985), hlm 6-9.

menghasilkan ketersediaan mengabdikan pada Tuhan.² Hal ini juga bermanfaat kepada penganutnya untuk selalu mengingat hubungan antara manusia dengan Tuhannya, agama juga melepaskan kita dalam belenggu tunduknya manusia pada dunia dan mendekatkan diri pada Tuhan. Salah satu agama terbesar yang mengajarkan hal tersebut adalah Buddha.

Dalam agama Buddha terdapat ajaran untuk pencerahan dan ketenangan dalam mencapai *Nibbana* untuk para penganutnya. Ada 3 jalan dalam mencapai hal tersebut yaitu dengan *Sila*, *Samadhi* dan *Panna*, ketiga hal ini merupakan pilar fundamental dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jalan Mulia yang dimaksudkan tersebut adalah : Pandangan Benar (*Samma Ditthi*), Tekad/Pikiran Benar (*Samma Sankappa*), Ucapan Benar (*Samma Vaca*), Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*), Mata Pencapaian Benar (*Samma Ajiva*), Perhatian Benar (*Samma Sati*), Usaha Benar (*Samma Vayama*) dan Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*). Dimulai dengan pandangan benar yang akan memberikan jalan pada ketujuh jalan mulia selanjutnya, kedelapan jalan unsur mulia tersebut juga dikelompokkan dalam 3 sebelumnya, yaitu : pandangan benar dan pemikiran benar masuk ke dalam *Panna*/Kebijaksanaan. Ucapan benar, perbuatan benar dan penghidupan atau mata pencapaian benar masuk ke dalam *Sila*/Moralitas. Usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar masuk ke dalam *Samadhi*/Konsentrasi. Dalam perkembangannya, rangkaian ketiga hal tersebut secara berturut-turut adalah dimulai dari *Sila*, *Samadhi* dan *Panna*.³

Sila, *Samadhi*, dan *Panna* saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. *Sila* merupakan fondasi moral yang menunjang pengembangan *Samadhi*. *Samadhi*, dengan ketenangan dan kejernihan mentalnya, memfasilitasi pengembangan *Panna*. *Panna*, dengan kebijaksanaannya akan memperdalam pemahaman tentang

²Ahmad Anas, *Menguk Pengalaman Sufistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm 41.

³<https://kepri.kemenag.go.id/page/det/hidup-bahagia-melalui-jalan-mulia-berunsur-delapan-oleh-pmd-haris-s-ag-> diakses pada tanggal 9 Juli 2024 pukul 10:47 WIB.

Sila dan *Samadhi*. Dengan memelihara moralitas (*Sila*), mengembangkan konsentrasi (*Samadhi*), dan mencapai kebijaksanaan (*Panna*), individu dapat melangkah di jalan menuju pencerahan dan terbebas dari penderitaan. Ketiganya bekerja sama untuk mencapai tujuan akhir agama Buddha, yaitu *Nibbana*, keadaan pencerahan dan terbebas dari penderitaan.⁴ Dalam tiga hal yang telah disebutkan di atas untuk mencapai *Nibbana* yaitu dengan cara menerapkan *Sila*, *Samadhi* dan *Panna*. Dalam hal ini akan difokuskan kepada salah satu cara yaitu dengan pelatihan *samadhi* atau meditasi.

Meditasi adalah proses perenungan yang biasanya dialami dalam suatu cara yang teratur dan tersusun. Meditasi kalau dilihat dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan.⁵ Menurut Setyo Hajar Dewantoro meditasi adalah kegiatan untuk melatih kesadaran. Meditasi dimaksudkan untuk melatih kesadaran selama 24 jam. Meditasi dengan menggunakan sikap - sikap tertentu hanyalah sebagai sarana latihan, tujuan utamanya adalah mempertahankan kesadaran tersebut dalam perilaku sehari - hari. Dengan kesadaran yang terlatih, seseorang akan memahami setiap perilaku yang ia lakukan, mengerti baik dan buruk dari sikap dan sifat yang dimiliki, serta bisa menempatkan setiap peristiwa yang dialami sebagai pembelajaran.⁶

Meditasi merupakan ajaran agama Buddha sebagai pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi (*Nibbana*). Meditasi seringkali dianggap sebagai sesuatu yang mengharuskan kita duduk diam dan sendirian selama berjam -jam. Sejatinya meditasi bukanlah hal yang seperti demikian, sederhananya meditasi pada awalnya mengatur keluar masuknya

⁴Nuriani, 2021, *Rahasia Hidup Bahagia Di Masa Pandemi Covid 19* dalam *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer* Vol. 3, No. 1, (Medan : STAB Bodhi Dharma) hlm 5-7.

⁵Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta: Penerbit Sri Manggala, 2004), hlm. 15.

⁶Setyo Hajar Dewantoro, *Suwung Ajaran Rahasia Leluhur Jawa*, (Tangerang Selatan: Javanica,2017), hlm. 148.

pernapasan lalu menikmati irama dan perasaan ketika menghirup dan menghembuskan napas. Konsentrasi pikiran juga dibutuhkan agar meditasi menghasilkan sesuatu yang maksimal dalam pengerjaannya. Mengapa pikiran sangat dibutuhkan? Bisa kita misalkan ketika kita menonton sebuah film atau konser, saat pikiran tidak fokus dalam penglihatan tersebut, maka apa yang kita lihat tidak bisa kita maknai dan tidak bisa kita resapi. Begitu juga dengan saat meditasi, kita pikiran tidak fokus maka efek meditasi tadi tidak bisa kita resapi dan tidak menjadi tenang.

Beberapa orang beranggapan bahwa meditasi hanya dilakukan di waktu tertentu, sehingga mereka berpikir meditasi tidak bisa dilakukan dalam keseharian, kenyataannya meditasi bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Seandainya kita menyisakan sedikit waktu walapun 1 menit atau 5 menit, meditasi tetap bisa dilakukan seperti meditasi dalam melatih pernapasan tadi. Jika meditasi sederhana itu dilakukan secara konsisten setiap harinya maka efeknya akan lebih mudah diterima.

Meditasi juga sering diartikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung-patung, tenggelam dalam keadaan mistik atau trans yang misterius. Meditasi dalam Buddha yang benar tidaklah seperti itu. Karena kesalahan atas pemahaman ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual saja sehingga kehilangan arti penting yang sebenarnya.⁷ Meditasi merupakan pendekatan Buddhis yang paling utama mengenai agama. Karena penerangan merupakan tujuan tertinggi dalam meditasi. Meditasi yang dimaksudkan adalah untuk memperoleh kesempurnaan spiritual keagamaan guna mengurangi akibat penderitaan memenangkan pikiran, membuka kebenaran akan eksistensi

⁷Agus Harianto, Poniman, Tejo Ismoyo, *Apa Itu Vipassana Bhavana?* dalam *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* vol. 8 (Jawa Tengah: STAB Negeri Raden Wijaya, 2022) hlm. 13.

kehidupan. Kesadaran akan hal – hal tentang kebenaran akan dibantu dengan melaksanakan meditasi.⁸

Meditasi sendiri bertujuan dan berfungsi untuk melihat esensi diri sampai pada akhirnya diri kita menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah abadi sehingga membantu mengembangkan pandangan yang benar. Untuk bisa melihat bahwa segala sesuatu itu tidaklah abadi, maka pikiran ini harus diam dan jangan terlalu larut dalam perubahan. Ketika sedang diam inilah, perubahan yang muncul nanti dapat diamati dan disadari. Namun, selama bermeditasi pun pasti terdapat rintangan yang muncul dan bisa menjadi penyebab kegagalan.⁹

Dalam hal ini salah satu meditasi yang di lakukan adalah meditasi *Vipassana* yaitu meditasi mengenai pengamatan (perenungan pada beberapa objek). *Vipassana* adalah cara mengubah diri sendiri melalui pengamatan diri. Meditasi *vipassanā* mengembangkan kesadaran (*sati*). Kesadaran yang dilatih atau dikembangkan akan membuat seseorang mampu melihat ke dalam dirinya sendiri. Dengan melaksanakan *vipassana*, kekotoran-kekotoran batin dapat disadari dan kemudian dibasmi sampai ke akar-akarnya, sehingga orang yang melaksanakan *vipassana bhavana* dapat melihat hidup dan kehidupan ini sewajarnya.

Meditasi ini dilakukan oleh para penganut Buddha, mereka melakukannya di salah satu Vihara di Banda Aceh yaitu Vihara Sakyamuni yang terletak di Gampong Kuta Alam. Banda Aceh merupakan salah satu daerah yang terletak di provinsi Aceh, sebuah provinsi yang di ujung barat Sumatera, Indonesia, merupakan daerah yang kaya akan keberagaman budaya dan agama. Salah satu ciri khas Aceh adalah pluralitas agama yang hidup berdampingan dalam susunan yang unik. Walaupun dikenal dengan daerah dengan moyaritas atau penganut agama Islam terbanyak, Aceh menunjukkan

⁸Mariasusi Dhavamoni. *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Konisius, 1995), hlm. 25.

⁹Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan, (Bandung, Penerbit Karaniya: 2003), hlm 31.

bahwa keberagaman akan tetap hidup dan tetap dapat berdampingan dengan penganut lain. Keberagaman dan perbedaan ini didapat dari jejak sejarah yang kaya dan panjang. Maka dari itu, Banda Aceh adalah salah satu wilayah yang terdapat penganut agama Buddha sebagai minoritas dengan jumlah penganut sebanyak 2755 orang dan memiliki berbagai rumah ibadah, salah satunya adalah Vihara Sakyamuni Banda Aceh.¹⁰ Yayasan Buddha sakyamuni awalnya terbentuk pada tahun 1967, di mana pada saat itu semua kegiatan masih di Vihara Maître. Berkat gagasan dari almarhum bapak Lie Khie Fat (pendiri Vihara Buddha Sakyamuni), maka pada tahun 1984 dimulai pembangunan Vihara Buddha Sakyamuni.¹¹

Oleh sebab itu, dalam tulisan ini kita akan menelusuri praktik meditasi dalam tradisi keagamaan Buddha, mengungkapkan makna, tujuan, dan manfaatnya dalam mencapai kesadaran pencerahan. Pandangan ini bukan sekadar pengenalan terhadap meditasi Buddha, melainkan suatu perjalanan mendalam ke dalam kebijaksanaan kuno yang telah menginspirasi jutaan orang selama berabad-abad. Melalui meditasi, para penganut Buddha menggali ke dalam diri mereka sendiri, membongkar lapisan-lapisan ilusi, dan memahami sifat sejati eksistensi. Dengan demikian, tulisan ini diharapkan dapat membimbing kita melewati lorong-lorong pikiran dan teknik-teknik meditasi yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari warisan spiritual Buddha.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin memfokuskan penelitian praktik meditasi dan pengaruhnya dalam mencapai kesadaran pencerahan bagi penganutnya melalui Vihara Sakyamuni Banda Aceh. Mari kita bersama-sama menjelajahi hikmah dan kekayaan meditasi dalam tradisi keagamaan Buddha, dengan harapan bahwa panduan ini dapat membuka pintu bagi

¹⁰<https://satudata.kemenag.go.id/dataset/detail/jumlah-penduduk-menurut-agama> (diakses pada 13 Juni 2024).

¹¹Nurul Maghfirah, "Pengaruh Meditasi Terhadap Peningkatan Nilai-Nilai Keagamaan Agama Buddha (Studi Kasus Jamaah Vihara Sakyamuni Gampong Peunayong Banda Aceh)" Skripsi Studi Agama-Agama, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2023), hlm.25

mereka yang mencari makna yang lebih dalam dalam perjalanan spiritual mereka.

B. Fokus Penelitian

Penelitian merupakan salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah atau mencari jawaban dari persoalan yang dihadapi secara ilmiah. Penelitian menggunakan cara berfikir secara reflektif dan keilmuan dengan prosedur yang sesuai dengan tujuan dan sifat penyelidikan, karena salah satu cara untuk memperoleh kebenaran adalah dengan melakukan penelitian.

Fokus penelitian merupakan unsur atau faktor yang membantu peneliti untuk tetap fokus pada topik penelitian yang sedang dikerjakan. Fokus penelitian berfungsi untuk membatasi pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Dengan adanya fokus penelitian, maka peneliti tidak akan kebingungan akan banyaknya data yang didapatkan. Menurut Moleong fokus penelitian merupakan inti yang didapatkan dari pengalaman peneliti atau melalui pengetahuan yang diperoleh dari studi kepustakaan ilmiah.¹²

Dalam hal ini penelitian yang difokuskan adalah seperti apa bentuk dari praktik meditasi dalam agama Buddha dan bagaimana dampaknya kepada para penganut dalam mencapai keasadaran pencerahan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian berikutnya, yang menjadi fokus peneliti adalah :

1. Bagaimana praktik meditasi dalam agama Buddha?
2. Apa dampak dari praktik meditasi yang dilakukan oleh penganut agama Buddha di Vihara Sakyamuni Banda Aceh?

¹²J.L. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 97.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana praktik meditasi dalam agama Buddha
2. Untuk mengetahui dampak dari praktik meditasi yang dilakukan oleh penganut agama Buddha di Vihara Sakyamuni Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan dan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan di bidang agama dan dapat memperkaya pengetahuan.
 - b. Dapat menjadi referensi dan menginspirasi pihak lain dalam mengembangkan dengan isu yang sama.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi masyarakat bisa menjadi bahan pembelajaran dan literasi kepada masyarakat terutama dalam keberagaman umat dalam satu lingkungan atau daerah.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi acuan dan juga ilmu pengetahuan kepada umat Buddha dan umat agama lain. Selain itu, hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk umat agama lain. Dikarenakan meditasi bisa dilakukan oleh siapa saja.
 - c. Dengan mempublikasikan hasil penelitian ini, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengetahuan tentang meditasi dapat meningkat. Masyarakat akan lebih memahami manfaat dari pelatihan meditasi dalam beragama juga dalam sisi psikologi dan bagaimana hal itu bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
 - d. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik dari sisi

teoritis maupun praktis, sehingga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih toleran dan damai melalui peran aktif penyuluh agama dalam mempromosikan perihal urgensi meditasi.



BAB II

MEDITASI DALAM KONTEKS AGAMA BUDDHA

A. Kajian Kepustakaan

Kajian pustaka berfungsi untuk mengetahui sejarah masalah penelitian, memahami latar belakang teori masalah penelitian, membantu memilih prosedur penyelesaian masalah penelitian, mengetahui manfaat penelitian sebelumnya, menghindari terjadinya duplikasi penelitian, dan memberikan pembenaran alasan pemilihan masalah penelitian.¹³

Dalam jurnal *Orientasi Baru* karya Hastho Bramantyo yang berjudul “*Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian Dan Pencerahan Batin*” menjelaskan adanya 2 jenis meditasi dalam Buddha yaitu pertama *samatha*, meditasi *Samatha* dicapai dengan memusatkan pikiran sedemikian rupa sehingga pikiran dapat mencapai ketenteraman dan kedamaian. Jenis meditasi ini sudah ada sebelum zaman Buddha dan dengan demikian bukanlah eksklusif Buddhis, meskipun demikian meditasi ini tetap dipraktikkan karena berfungsi sebagai pendukung meditasi pandangan terang sekaligus sebagai tempat tinggal yang damai bagi pikiran (*ditthadhammasukhavihara*) atau kehidupan yang damai (*santavihara*). Kedua yaitu *vipassana*, berarti melihat melampaui apa yang biasa, bukan melihat dari permukaan atau sepintas lalu, bukan melihat penampilan semata, namun melihat segala sesuatu seperti apa adanya.¹⁴ Hal ini berarti melihat segala sesuatu menurut tiga karakteristik, tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa inti (*anicca, dukkha, anatta*). Meditasi *vipassana* ini memungkinkan orang untuk membersihkan pikirannya dari segala kotoran, membuang ilusi ego, memahami kebenaran dan mencapai nirvana.

¹³Dra. Yanti Hamdiyati, M.Si, *Cara Membuat Kajian Pustaka*, (Bandung : UPI Fakultas Pendidikan Biologi FPMP, 2008).

¹⁴Hastho Bramantyo, “*Meditasi Buddhis Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*”, dalam jurnal *Orientasi Baru*, vol. 24, 2015, hlm. 83-84.

Meditasi jenis ini tidak membawa kita lari dari kehidupan, sebaliknya malah membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari kita, kesedihan dan kebahagiaan kita, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral dan intelektual kita

Kemudian dalam Jurnal *Al-Adyan: Studi Lintas Agama* karya Siti Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana dan Muhammad Aqila dalam penelitiannya yang berjudul “*Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Ummat Buddha*” menjelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh meditasi terhadap spritualitas umat Buddha dalam menjalani berbagai masalah kehidupan sehari-hari. penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode yang digunakan adalah metode observasi, wawancara serta studi kepustakaan dengan metode analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi memiliki tujuan yang dapat meningkatkan spiritualitas manusia terutama umat Buddha. Selain itu, meditasi juga memberikan manfaat dan pengaruh yang besar terhadap jasmani maupun rohani umat Buddha dengan tata cara yang telah diatur sedemikian rupa.¹⁵

Dalam Jurnal *Pencerahan* yang berjudul *Makna Meditasi Vipassana Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra* menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa meditasi *vipassanā* telah dilakukan oleh mahasiswa setiap pagi sebelum perkuliahan dilakukan. Persoses pelaksanaan meditasi dibimbing oleh dosen agar meditasi bisa berjalan lancar dan kondusif. Mengacu pada kondisi tersebut diperoleh kesimpulan terkait makna dan penerapan meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra sebagai berikut:

Makna meditasi *vipassanā* yang dilakukan oleh mahasiswa STAB Syailendra, meliputi: (a) meningkatkan perhatian. (b) meningkatkan kewaspadaan. (c) meningkatkan kedisiplinan. (d) meningkatkan kesadaran. (e) meningkatkan ketenangan. (F)

¹⁵Siti Maria Ulfah, Dilla Nur Octaviana dan Muhammad Aqila, *Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Ummat Buddha*, vol 14 dalam *Jurnal Al-Adyan: Studi Lintas Agama* (Bandar Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2019).

mengendalikan emosi. (g) mengontrol diri. (h) meningkatkan konsentrasi. (i) menambah daya ingat. (j) Melatih pola pikir. (k) keberanian dalam membuat keputusan. (l) bersikap sopan (m) menjalankan silā dengan baik.¹⁶

Dalam buku karya A.G Honig Jr, yang berjudul *Ilmu-Ilmu Agama* (2009). Buku ini menguraikan mengenai istilah samadi dalam agama Buddha sehingga Samadhi ini dilakukan dengan baik apabila didahului oleh sila, etika yang benar. Ada empat tingkatan dalam *Samadhi* di agama Buddha, yaitu :

1. Orang terlepas dari segala keinginan yang rendah, hawa nafsu, keadaan tercemar;
2. Segala pemikiran dan pertimbangan menjadi tenang dan tercapailah suatu keadaan yang penuh rasa damai dan rasa kesatuan didalam jiwa;
3. Ini adalah suatu keadaan kebahagiaan yang lebih tinggi dimana orang terlepas dari segala emosi atau getaran jiwa;
4. Disini orang mencapai keseimbangan, dimana orang merasa tersinari cahaya terang dan cahaya kesucian.¹⁷

Dalam Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan yang berjudul "*Meditasi : Studi Perpektif dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis*" karya Marga Virya Sidharta, Sugik Harto, Sujiono, Sudarto, Arina Afiyati Sadikah, Danang Try Purnomo, Dwi Maryani Rispatiningsih dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Untuk memiliki kecerdasan emosional, seseorang harus mampu melakukan lima hal, yaitu menyadari diri sendiri, mengatur diri sendiri, menumbuhkan motivasi diri, berempati dengan orang lain, dan mengasah keterampilan sosial.

¹⁶Danang Setyadi, Kustiani, dan Sukodoyo, *Makna Meditasi Vipassana Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra* dalam *Jurnal Pencerahan* (Jawa Tengah: Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, 2020), hlm 52.

¹⁷A.G. Honig Jr, *Ilmu Agama (diterjemahkan oleh M.D. Koesoemosoastro dan Soegiarto)*, (Jakarta : Gunung Mulia, 1994).

Kecerdasan emosional dapat meningkatkan kualitas hidup, prestasi, dan hubungan interpersonal.

Meditasi Buddhis adalah praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai ketenangan, kebijaksanaan, dan pembebasan. Meditasi Buddhis dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional. Meditasi Buddhis juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan mengembangkan kesadaran, pengaturan, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui berbagai mekanisme. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu seseorang untuk mengenali dan menerima emosi yang dialami tanpa menilai atau menolaknya. Dengan demikian, meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional saling berkaitan dan saling mendukung.¹⁸

Berdasarkan beberapa kajian pustaka di atas menunjukkan bahwa meditasi memberikan pengaruh dan perubahan kepada setiap orang yang melakukannya, seperti pengaruh pada fisik dan mental. Meditasi juga merupakan salah satu jalan menuju pencerahan dan penerangan tertinggi pada umat Buddha. Dalam penelitian kali ini peneliti akan menjelajahi praktik meditasi yang dilakukan umat Buddha dan dampak pencerahan yang mereka rasakan selama melakukan meditasi.

Dari beberapa kajian di atas juga menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan berbeda dengan yang saat ini peneliti buat. Penelitian ini lebih berfokus kepada meditasi untuk kesadaran akan pencerahan yaitu dengan melihat praktiknya dan juga dampak dari pelaksanaan meditasi tersebut kepada para meditator dan penelitian berfokus pada Vihara Buddha Sakyamuni Banda Aceh.

¹⁸Marga Virya Sidharta, Sugik Harto, Sujiono, Sudarto,dkk, *Meditasi : Studi Perpektif dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis dalam Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol 09 No 2, (Wonogiri : STAB Negeri Raden Wijaya, 2023), hlm. 152.

B. Kerangka Teori

Landasan teori adalah identifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan berfikir untuk melaksanakan suatu penelitian atau dengan kata lain untuk mendeskripsikan kerangka referensi atau teori yang digunakan untuk mengkaji permasalahan. Menurut Jujun S. Soerya Sumantri kerangka teori pada hakekatnya memecahkan masalah adalah dengan menggunakan pengetahuan ilmiah sebagai dasar argumen dalam mengkaji persoalan agar kita mendapatkan jawaban yang dapat diandalkan. Dalam hal dapat menggunakan teori-teori ilmiah sebagai alat bantu kita dalam memecahkan permasalahan.¹⁹

Berdasarkan pengertian tersebut, maka penelitian kali ini menggunakan teori kesadaran yang dimana teori ini dapat mengacu kepada pokok permasalahan yang akan diteliti. Ada dua rumusan kesadaran menurut Pawlik yaitu (a) aspek fungsional kesadaran, dalam pengertian perhatian dan awareness serta (b) aspek fenomenologis kesadaran, dalam pengertian kesadaran-diri (*self-awareness* dan *self-consciousness*) yang menggambarkan kesadaran internal terhadap pengalaman sadar diri seseorang.

Kata “kesadaran” berasal dari kata dasar “sadar” yang artinya tahu, mengerti, ingat, paham, serta terbuka hati dan pikirannya untuk berbuat sesuai dengan hatinya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “Kesadaran” berarti keinsafan, dan mengerti. Menurut Psikolog dulu menyamakan “kesadaran” dengan “pikiran” (*mind*). Ahli psikolog dulu juga memberikan definisi psikologi adalah ilmu yang didalamnya mempelajari kesadaran dan pikiran. Dan untuk mempelajari kesadaran menurut mereka dapat menggunakan metode instropektif atau instropeksi diri. Dari kesadaran akan memberikan sumbangsih yang sangat berharga dalam memahami pikiran yang bekerja.

Menurut Jung, bayangan mengenai kesadaran merupakan hal yang dapat dirasakan oleh ego. Ia melihat bahwa ego sebagai pusat

¹⁹Jujun S. Soeryasumantri. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1978), hlm. 316.

dari kesadaran, tetapi bukan merupakan inti dari kesadaran itu sendiri.²⁰ Dalam hal ini teori kesadaran juga berkaitan dengan yang dasar psikologi, maka dari itu peneliti ingin menggunakan teori kesadaran dari salah satu bapak psikologi yaitu Carl G Jung. Berikut adalah struktur kesadaran menurutnya:

1. Ego: Bagian sadar dari kepribadian yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran, dan perasaan. Jung melihat ego sebagai pusat dalam kesadaran yang berisi tentang kesadaran kita akan keberadaan dan rasa identitas pribadi yang berkelanjutan. Ia adalah pengatur pikiran, intuisi, perasaan, dan sensasi kita, serta memiliki akses terhadap ingatan yang tidak dapat ditekan. Ego merupakan bagian dari mental-kejiwaan manusia yang membuat ia sadar pada dirinya sendiri, berperan dalam pengambilan keputusan dan interaksi dengan dunia luar.²¹
2. Fungsi Jiwa: Cara individu memproses informasi dan berinteraksi dengan dunia. Fungsi jiwa bukan hanya tentang kepribadian, tetapi juga tentang perkembangan. Jung percaya bahwa kita perlu mengembangkan semua fungsi jiwa kita secara seimbang untuk mencapai kepribadian yang utuh. Jung membagi fungsi jiwa menjadi empat :
 - a. Pikiran: Berfokus pada pemahaman dan logika.
 - b. Perasaan: Berfokus pada emosi dan nilai.
 - c. Intuisi: Memahami pola dan makna tersembunyi.
 - d. Sensasi: Mengamati dan merasakan dunia secara langsung.

²⁰Jess Feist, Gregory J. Feist dan Tom-Ann Roberts, *Teori Kepribadian*, (Jakarta Selatan : Penerbit Salemba Humanika, 2017) hlm. 114.

²¹Portal SPADA Universitas Sebelas Maret, *Carl Gustav Jung dalam Psikologi Seni 21*, <https://spada.uns.ac.id/mod/assign/view.php?id=154582> (diakses pada 7 Juli 2024).

3. Sikap Jiwa: Menurut Carl Jung, arah daripada energi psikis umum atau libido yang menjelma dalam bentuk orientasi manusia terhadap dunianya adalah arti dari sikap jiwa. Secara sederhana, sikap jiwa dapat diartikan sebagai kecenderungan bawaan individu untuk fokus dan tertarik pada aspek tertentu dalam dunia. Jung membagi sikap jiwa menjadi dua :
 - a. Introvert: Mengarahkan energi ke dalam diri.
 - b. Ekstrovert: Mengarahkan energi ke luar diri.²²

Dalam ajaran Buddha, kesadaran memegang peranan yang sangat fundamental karena berperan penting atas pengendalian pikiran, sehingga niat-niat buruk dapat diendapkan. Kesadaran pada hakikatnya memiliki definisi yang sama dengan mawas diri.²³ Orang yang memiliki kesadaran yang baik, akan dapat menyadari apa yang akan dilakukan, sedang dilakukan, maupun setelah dilakukan. Kesadaran adalah suatu tingkat kesiagaan individu pada saat menerima stimulus internal dan eksternal. Stimulus dapat berupa peristiwa-peristiwa, sensasi tubuh, memori, dan pikiran. Pada dasarnya, kesadaran adalah reaksi atau respon dari salah satu indera manusia terhadap objek-objek sasaran yang bersangkutan. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak pula aktivitas yang dilakukan tanpa disertai kesadaran. Tidak mengherankan jika seseorang sering menyatakan ‘lupa’ dari apa yang belum lama dilakukannya. Hal ini sesuai dengan isi dari *Dhammapada* yaitu :

“Orang yang penuh semangat, selalu sadar, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai dengan Dhamma dan selalu waspada, maka kebahagiaan

²²Portal SPADA Universitas Sebelas Maret, *Carl Gustav Jung dalam Psikologi Seni 21*, <https://spada.uns.ac.id/mod/assign/view.php?id=154582> (diakses pada 7 Juli 2024).

²³Kementrian Agama Republik Indonesia, *Mindfulness, Hidup Berkesadaran dalam Buddha Wacana*, 2023, <https://kemenag.go.id/buddha/mindfulness-hidup-berkesadaran-7J6HH> (diakses pada 7 Juli 2024).

akan bertambah” (Dhammapada, Bab II: Appamada Vagga, 24).

Dari hasil paparan di atas, adapun berbagai peran dari kesadaran yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari yaitu :

- a. Kesadaran adalah alat untuk memahami diri sendiri dan dunia di sekitar kita.
- b. Kesadaran memungkinkan kita untuk mengintegrasikan berbagai aspek kepribadian dan mencapai individuasi, yaitu keadaan kedewasaan psikologis di mana semua aspek diri selaras.
- c. Dengan memiliki kesadaran yang baik, seseorang mampu membuat pertimbangan yang matang untuk memutuskan suatu tindakan. Kesadaran akan mampu menghindarkan diri dari penyesalan akibat dari perbuatan yang telah dilakukan.

Kesadaran di dalam penelitian ini dibutuhkan dalam bermeditasi, karena akan membuat seseorang lebih menyadari arti sesungguhnya kehidupan. Segala sesuatu mengalami perubahan, tidak ada yang kekal abadi. Tidak ada yang perlu untuk disembongkan, karena segalanya hanya bersifat sementara dan terus mengalami perubahan.²⁴

Perubahan kadang menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Namun bagi orang bijaksana, perubahan adalah jalan menuju kesempurnaan. Dengan memiliki kesadaran adanya perubahan, dapat menimbulkan ketenangan. Ketenangan dapat memunculkan kebahagiaan. Dengan melakukan praktik ini kita akan dapat menyadari arti kehidupan sehingga menambah kebahagiaan.

²⁴Kementrian Agama Republik Indonesia, *Mindfulness, Hidup Berkesadaran dalam Buddha Wacana*, 2023, <https://kemenag.go.id/buddha/mindfulness-hidup-berkesadaran-7J6HH> (diakses pada 7 Juli 2024).

C. Definisi Operasional

1. Meditasi

Meditasi adalah suatu praktik yang melibatkan fokus pikiran, relaksasi dan kesadaran yang digunakan untuk mencapai keadaan mental yang tenang, damai dan konsentrasi. Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “bhu” dan “bhavati”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan.²⁵

Secara terminologis *bhavana* ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Hal ini bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan berbagai gangguan, seperti nafsu keinginan, rasa benci, niat buruk, rasa malas, rasa cemas, rasa gelisah, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan berbagai kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan, kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, serta pada puncaknya pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus hakikat sejati kenyataan, dan merealisasikan kesunyataan mutlak (*nirvana*).²⁶

Istilah lain yang memiliki arti dan bentuk pemakaian yang sama dengan *bhavana* adalah *Samadhi*. *Samadhi* dijelaskan di dalam sutta-sutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang lebih luas, *samadhi* lebih mengacu kepada suatu tingkatan pemikiran tertentu dan tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur

²⁵Oka Disputera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004), hlm. 77.

²⁶Hastho Bramantyo, “*Meditasi Buddhis Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*”, dalam jurnal *Orientasi Baru*, vol. 24, 2015, hlm. 40.

kesadaran. *Samadhi* bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi mencakup latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi.²⁷

2. Agama Buddha

Agama Buddha atau Buddhisme adalah sebuah agama nonteistik atau filsafat (Sanskerta: *dharma*; Pali: *dhamma*) yang berasal dari anak benua India yang meliputi beragam tradisi, kepercayaan, dan praktik spiritual yang sebagian besar berdasarkan pada ajaran yang dikaitkan dengan Siddhartha Gautama, yang secara umum dikenal sebagai Sang Buddha (berarti “yang telah sadar”). Dia dikenal oleh umat Buddha sebagai seorang guru yang telah sadar atau tercerahkan yang membagikan wawasan-Nya untuk membantu makhluk hidup mengakhiri penderitaan mereka dengan melenyapkan ketidaktahuan /kegelapan batin (*moha*), keserakahan (*lobha*), dan kebencian/kemarahan (*dosa*).²⁸

Agama Buddha adalah salah satu agama besar di dunia. Agama ini berasal dari Asia Selatan sekitar abad ke-5 SM dengan Siddhartha Gautama, dan selama ribuan tahun berikutnya menyebar ke seluruh Asia dan seluruh dunia. Umat Buddha percaya bahwa kehidupan manusia adalah siklus penderitaan dan kelahiran kembali, tetapi jika seseorang mencapai keadaan pencerahan (*nirwana*), adalah mungkin untuk lolos dari siklus ini selamanya. Siddhartha Gautama adalah orang pertama yang mencapai keadaan pencerahan ini dan dikenal sebagai Buddha, dan masih dikenal sampai sekarang. Umat Buddha tidak percaya pada

²⁷Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta: Penerbit Sri Manggala, 2004), hlm. 15.

²⁸Mukti Ali, *Agama-Agama di Dunia*, (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga Press, 1998) hlm. 102.

dewa atau tuhan apa pun, meskipun ada tokoh supranatural yang dapat membantu atau menghalangi orang di jalan menuju pencerahan.²⁹

3. Kesadaran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “kesadaran diartikan sebagai keinsafan, keadaan mengerti, hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang”. Dalam ajaran Buddha, kesadaran memegang peranan yang sangat fundamental karena berperan penting atas pengendalian pikiran, sehingga niat-niat buruk dapat diendapkan. Kesadaran pada hakikatnya memiliki definisi yang sama dengan mawas diri. Orang yang memiliki kesadaran yang baik, akan dapat menyadari apa yang akan dilakukan, sedang dilakukan, maupun setelah dilakukan.

Secara harfiah, kesadaran sama artinya dengan mawas diri (*awareness*). Kesadaran bisa juga diartikan sebagai kondisi dimana seorang individu memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal. Namun, kesadaran juga mencakup dalam persepsi dan pemikiran yang secara samar-samar disadari oleh individu sehingga akhirnya perhatiannya terpusat.³⁰

4. Vihara

Vihara merupakan rumah ibadah umat agama Buddha. Secara harfiah, Vihara merupakan tempat kediaman yang apabila diartika dalam bahasa Pâli, Vihara berarti kondisi mental seseorang.³¹

²⁹<https://education.nationalgeographic.org/resource/buddhism/> (diakses pada 9 Juli 2024 pukul 13:28 WIB).

³⁰Dra. Ginintasasi Rahayu, *Modul Kesadaran*, diakses pada 9 Juli 2024 pukul 14:00 WIB.

³¹Dwi Ananta Devi, *Toleransi Beragama*, (Semarang: Alprin, 2020) hlm.

Pengertian vihara dalam agama Buddha memiliki arti yang berkembang seiring berjalannya waktu. Pada awalnya vihara hanya memiliki fungsi yang sederhana, yaitu sebagai tempat tinggal para biksu (bhikkhu), biksuni (bhikkhuni), samanera, dan samaneri. Seiring perkembangan zaman, vihara tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga menjadi tempat untuk melakukan upacara keagamaan dan tradisi agama Buddha. Dengan kata lain, vihara sekarang ini memiliki fungsi yang lebih luas, yaitu sebagai tempat untuk mempraktikkan dan mempelajari ajaran Buddha.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif atau sering disebut (*fieldresearch*) penelitian lapangan dimana peneliti langsung turun lapangan untuk mencari informasi dan mengumpulkan data. Penelitian lapangan merupakan sebuah riset yang bersifat menjelaskan dan menerangkan dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Agar fokus penelitian dapat sesuai dengan fakta dilapangan, maka harus menggunakan landasan teori.³²

Penelitian kualitatif adalah sebuah metode analisis yang *integrative* dan secara konseptual untuk menemukan, mengidentifikasi, mengolah, dan menganalisis dokumen dalam rangka untuk memahami makna, signifikasi dan relevansinya.³³ Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Penggunaan pendekatan metode penelitian ini yaitu ingin mendeskripsikan dan menemukan makna serta pemahaman mendalam atas permasalahan penelitian yang diteliti berdasarkan latar sosialnya.³⁴

Madari Nawawi, mengungkapkan bahwa penelitian yang bersifat deskriptif, ialah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui atau menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti atau penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri atau tunggal, yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.³⁵

³²Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cetakan Pertama (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cedekia Indonesia, 2019), hlm. 6.

³³Burhan Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2015).

³⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 4.

³⁵Madari Nawawi, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Gajahm Mada University Press, 2007), hlm. 33.

B. Sumber Data

Menurut Arikunto. Data merupakan segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan.³⁶ Dalam hal ini peneliti melakukan pengumpulan sumber data dalam bentuk data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer ialah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file - file. Data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang bersumber internal yang didapatkan secara langsung melalui pelaksanaan observasi, yaitu pengamatan secara langsung dan wawancara³⁷. Terutama wawancara kepada informan yang sedang dijadikan sampel penelitian yaitu kepada beberapa narasumber seperti pemuka agama Buddha, ketua Yayasan Vihara Sakyamuni Banda Aceh dan juga para jemaatnya.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh oleh peneliti dengan membaca, melihat atau mendengarkan. Data sekunder diperoleh melalui media perantara yang berupa buku, catatan, dokumen-dokumen resmi, laporan penelitian terdahulu, maupun data, baik yang dipublikasikan atau yang tidak

³⁶Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT.Rineka Cipta, 2006), hlm 21.

³⁷Yani Sukriah Siregar, dkk ;” *Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan*” dalam *jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, vol 2 no 1 (Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan : 2022),h 72.

dipublikasikan secara umum.³⁸ Dalam data ini peneliti memerlukan pengumpulan data dengan beberapa cara, seperti berkunjung ke perpustakaan, pusat kajian, pusat arsip atau mencari dan membaca banyak buku yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bahan bacaan atau data yang terkait dengan meditasi *vipassana*.

C. Instrumen Penelitian

Menurut Sudiyono, dalam bukunya yang berjudul *Metode Diskusi Kelompok dan Penerapan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMP* menjelaskan bahwa informan penelitian adalah seseorang yang memiliki informasi mengenai objek penelitian, informan dalam hal ini disebut juga sebagai narasumber. Secara umum narasumber merupakan orang yang menjawab pertanyaan pertanyaan yang diajukan oleh penanya atau peneliti dalam proses wawancara. Biasanya narasumber adalah orang yang ahli dibidangnya yang bisa menjelaskan jawaban dengan benar, logis, dan akurat sesuai pokok pembahasan yang sedang dibahas dan diteliti.³⁹ Untuk mendapatkan hasil dari penelitian ini, maka peneliti menggunakan juga teknik wawancara dengan beberapa narasumber yaitu:

1. Ketua Yayasan Vihara Sakyamuni
2. Pemuka Agama Buddha/Bhante
3. Jemaat/penganut agama Buddhha

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), teknik artinya metode atau sistem mengerjakan sesuatu, sedangkan pengumpulan artinya proses, cara, perbuatan mengumpulkan;

³⁸Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), hlm. 34.

³⁹Sudiyono, "*Metode Diskusi Kelompok dan Penerapan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMP*", Cetakan Pertama (Jawa Barat: Adanu Abimata, 2020).hlm. 9.

perhimpunan; pengerahan, dan data berarti keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian (analisis atau kesimpulan). Dapat disimpulkan bahwa teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang digunakan dalam penelitian.

Dalam hal ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif yang diperoleh dengan berbagai macam cara : wawancara, observasi, dan dokumen. Perolehan data dengan berbagai macam cara ini disebut triangulasi (*triangulation*).⁴⁰

1. Observasi

Observasi, adalah teknik alami yang efektif untuk mengumpulkan data terkait tindakan dan perilaku. Adapun pendekatan observasi yang dilakukan dalam pengumpulan data melalui teknik observasi, peneliti memainkan peran sebagai pengamat partisipan. Di sini peneliti harus mempelajari kegiatan kelompok yang diteliti dalam situasi alami dari sudut pandang orang dalam dengan mengamati dan berpartisipasi dalam aktivitas tersebut dan juga peneliti mengumpulkan data dengan berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari kelompok atau organisasi yang diteliti.⁴¹ Perlu diketahui bahwa teknik observasi ini merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang cukup efektif untuk mempelajari suatu sistem.⁴²

2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang efektif, terutama selama tahap penelitian eksploratif. Wawancara lebih cocok untuk pertanyaan yang memerlukan pemeriksaan untuk mendapatkan informasi yang memadai.

⁴⁰Semiawan, C. R, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2010).

⁴¹Uma Sekaran, *Metode Penelitian Untuk Bisnis*, (Jakarta : Salemba Empat, 2017), hlm 155 – 156.

⁴²T, Sutabri,, *Analisis Sistem Informasi*. (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2012).

teknik wawancara ini dilakukan secara langsung dan memungkinkan pewawancara untuk merekam secara audio hasil wawancara dan mempertahankannya secara penuh. Namun, untuk menganalisis panjang jika dilakukan secara penuh. Tujuan wawancara adalah untuk mengetahui beberapa isu pendahuluan, sehingga peneliti dapat melakukan investigasi mendalam lebih lanjut⁴³. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara dengan beberapa tokoh agama Buddha dan juga penganutnya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data responden atau informan. Teknik pengumpulan data dokumentasi juga memanfaatkan data-data berupa buku, catatan, atau bahkan berbentuk gambar. Setiap peneliti melakukan observasi lapangan atau wawancara, maka harus disertai dokumentasi untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan merupakan hasil murni dari turun lapangan dan bukan hasil plagiasi dari penelitian orang lain.⁴⁴ Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam. Peneliti perlu memiliki kepekaan teoretik untuk memaknai semua dokumen tersebut sehingga tidak sekadar barang yang tidak bermakna.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengelompokkan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data. Analisis data merupakan suatu

⁴³Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), hlm. 120.

⁴⁴Hanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial* (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), hlm.42-43.

proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi secara terus-menerus terhadap data yang diperoleh peneliti melalui pengajuan pertanyaan analitis dan menulis catatan singkat sepanjang penelitian.⁴⁵ Analisis data kualitatif bisa saja melibatkan proses pengumpulan data, interpretasi dan pelaporan hasil secara serentak dan bersama-sama. Dari rumusan tersebut dapatlah kita tarik garis besar bahwa analisis data bermaksud pertama-tama mengelompokkan data. Data yang terkumpul banyak sekali dan terdiri dari catatan lapangan, komentar peneliti, gambar, foto, dokumen berupa laporan, biografi, artikel, dan sebagainya. Setelah data dari lapangan terkumpul dengan menggunakan metode di atas, maka peneliti akan mengolah dan menganalisis data. Berikut adalah langkah-langkah dalam teknik analisis data :

1. Reduksi data

Reduksi data atau mereduksi data merupakan sebuah proses merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal yang penting, mencari tema dan pola yang cocok dan membuang yang tidak diperlukan. Pada tahap ini peneliti melakukan penyederhanaan atau merangkum data berupa hal-hal pokok penting dari data yang telah peneliti kumpulkan yang berkaitan dengan tenaga kerja dan juga pengupahan.

2. Penyajian Data R - R A N I R Y

Penyajian data Menurut Miles dan Huberman, penyajian data ialah sekumpulan informasi yang tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Dalam langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi atau data-data yang tersusun yang memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan. Penyajian

⁴⁵Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), hlm. 128.

data dilakukan untuk melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran secara keseluruhan.

3. Penarikan kesimpulan

Pada tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan dan peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data atau informasi yang telah peneliti peroleh. Dalam tahap ini peneliti akan melakukan penarikan kesimpulan dengan membandingkan kesesuaian pernyataan dari subjek penelitian dengan makna yang terkandung agar menghasilkan data yang sesuai dengan fenomena-fenomena yang terjadi di lokasi penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Kota Banda Aceh

Kota Banda Aceh ini dibangun oleh Sultan Johan Syah pada hari Jumat, tepatnya pada tanggal 1 Ramadhan 601 H (22 April 1205 M). Saat ini telah berusia 813 tahun. Kota Banda Aceh adalah ibukota Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam. Dahulu kota ini bernama Kutaraja, kemudian sejak 28 Desember 1962 namanya diganti menjadi Banda Aceh.⁴⁶ Kota ini dikenal sebagai kota tua yang erat kaitannya dengan sejarah gemilang Kerajaan Aceh Darussalam dan di masa kesultanan Ali Mughayat Syah, Banda Aceh dikenal sebagai Bandar Aceh Darussalam. Banda Aceh merupakan salah satu kota Islam Tertua di Asia Tenggara, juga memberikan peranan penting dalam penyebaran Islam ke seluruh Nusantara/ Indonesia.

Di masa jayanya, Bandar Aceh Darussalam dikenal sebagai kota regional utama yang juga dikenal sebagai pusat pendidikan Islam. Oleh karena itu, kota ini dikunjungi oleh banyak pelajar dari Timur Tengah, India dan negara lainnya. Bandar Aceh Darussalam juga merupakan pusat perdagangan yang dikunjungi oleh para pedagang dari seluruh dunia termasuk dari Arab, Turki, China, Eropa, dan India. Kerajaan Aceh mencapai puncak kejayaan saat dipimpin oleh Sultan Iskandar Muda (1607 M - 1636 M), yang merupakan tokoh legendaris dalam sejarah Aceh. Oleh karena itu, kota ini juga dikenal sebagai Serambi Mekkah.

2. Letak Geografis Kota Banda Aceh

Secara geografis Kota Banda Aceh memiliki posisi sangat strategis yang berhadapan dengan negara-negara di

⁴⁶[https://bandaacehkota.go.id/p/sejarah.html#:~:text=Kota%20ini%20di bangun%20oleh%20Sultan,islam%20ke%20seluruh%20Nusantara%2F%20Indonesia.](https://bandaacehkota.go.id/p/sejarah.html#:~:text=Kota%20ini%20di%20bangun%20oleh%20Sultan,islam%20ke%20seluruh%20Nusantara%2F%20Indonesia.) (diakses pada 15 Juni 2024).

Selatan Benua Asia dan merupakan pintu gerbang Republik Indonesia di bagian Barat. Kondisi ini merupakan potensi yang besar baik secara alamiah maupun ekonomis, apalagi didukung oleh adanya kebijakan pengembangan KAPET (Kawasan Pengembangan Ekonomi Terpadu) dan dibukanya kembali Pelabuhan Bebas Sabang, serta era globalisasi. Potensi tersebut secara tidak langsung akan menjadi aset bagi Kota Banda Aceh khususnya dan Provinsi. Letak wilayah yang strategis yang berhadapan dengan Selat Malaka merupakan potensi besar selain berbagai sumber daya alam baik flora dan fauna, pariwisata, pelabuhan penyeberangan dan perikanan untuk peningkatan perekonomian masyarakat.

Wilayah Kota Banda Aceh terletak di ujung Barat Pulau Sumatra, memiliki tinggi daratan rata-rata 0,80 meter dari permukaan laut membentang di antara $05^{\circ} 16' 15'' - 05^{\circ} 36' 16''$ LU dan $95^{\circ} 16' 15'' - 95^{\circ} 22' 35''$ BT. Di sebelah Utara, Kota Banda Aceh berbatasan dengan Selat Malaka, sedangkan disebelah Barat berbatasan dengan Samudra Indonesia dan di sebelah Timur dan Selatan berbatasan dengan Kabupaten Aceh Besar yang terdiri dari 9 kecamatan, 90 Gampong dengan luas wilayah keseluruhan $\pm 61,36 \text{ km}^2$.⁴⁷ Dengan jumlah penduduk per Desember 2022 sebanyak 255.409 jiwa dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 75.114 kepala keluarga. Jumlah penduduk laki-laki dan perempuan cukup berimbang dengan komposisi 127.681 (laki-laki) dan 127.728 (perempuan). dengan mayoritas penduduk beragama dan berbudaya Islam. Sebagai Ibukota Provinsi Aceh sekaligus merupakan pusat pemerintahan dan kegiatan ekonomi, Kota Banda Aceh memiliki kepadatan penduduk tertinggi di antara kabupaten/kota lainnya. Penduduk Kota ini didominasi oleh

⁴⁷Bappeda, *Rancangan Tata Ruang Wilayah Banda Aceh tahun 2009 – 2029/revisi 2017*, (Banda Aceh : 2018), hlm. 6.

kalangan yang berusia muda, dikarenakan banyaknya pemuda yang berpindah ke Banda Aceh untuk bekerja.⁴⁸

Adapun batas-batas administrasi wilayah Kota Banda Aceh adalah sebagai berikut :

- Sebelah Utara : Selat Malaka
- Sebelah Timur : Kecamatan Barona Jaya dan Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar
- Sebelah Selatan : Kecamatan Darul Imarah dan Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar
- Sebelah Barat : Kecamatan Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar⁴⁹

3. Kondisi Demografi Penduduk Kota Banda Aceh

Jumlah penduduk di kota Banda Aceh per 29 desember 2023 yaitu 259.538 orang dengan rician jumlah pria 129.400 dan Wanita 130.13. Adapun Jumlah Penduduk Berdasarkan Kecamatan adalah sebagai Berikut :

- a. Kecamatan Baiturrahman : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 9963, Jumlah Penduduk Laki- Laki 16307, Wanita 16199 Total 32.506
- b. Kecamatan Kuta Alam : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 12864, Jumlah Penduduk Laki- Laki 21208, Wanita 21483 Total 42.691
- c. Kecamatan Meuraxa : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 7740, Jumlah Penduduk Laki- Laki 13668, Wanita 13422 Total 27.090

⁴⁸<https://bandaacehkota.go.id/p/demografi.html#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Kota%20Banda%20Aceh,keluarga%20sebanyak%2075.114%20kepala%20keluarga> (diakses pada 22 Juni 2024).

⁴⁹Bappeda, *Rancangan Tata Ruang Wilayah Banda Aceh tahun 2009 – 2029/revisi 2017*, (Banda Aceh : 2018), hlm. 6.

- d. Kecamatan Syiah Kuala : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 10251, Jumlah Penduduk Laki- Laki 16981, Wanita 17266 Total 34.247
- e. Kecamatan Lueng Bata : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 7615, Jumlah Penduduk Laki- Laki 12837, Wanita 12865 Total 25.70
- f. Kecamatan Kuta Raja : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 4414, Jumlah Penduduk Laki- Laki 7538, Wanita 7390 Total 14.928
- g. Kecamatan Bandar Raya : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 7798, Jumlah Penduduk Laki- Laki 13200 Wanita 13407 Total 26.607
- h. Kecamatan Jaya Baru : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 7828, Jumlah Penduduk Laki- Laki 13578, Wanita 13579 Total 27.157
- i. Kecamatan Ulee Kareng : Jumlah Kartu Keluarga (KK) 8248, Jumlah Penduduk Laki- Laki 14083, Wanita 14527 Total 28.610.⁵⁰

Gambar 4.1. Jumlah Penduduk Kota Banda Aceh

| NO | KECAMATAN | JUMLAH PENDUDUK | | JUMLAH |
|----|---------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | LAKI-LAKI | PEREMPUAN | |
| 1. | BAITURRAHMAN | 16307 | 16199 | 32.506 |
| 2. | KUTA ALAM | 21208 | 21483 | 42.691 |
| 3. | MEURAXA | 13668 | 13422 | 27.090 |
| 4. | SYIAH KUALA | 16981 | 17266 | 34.247 |
| 5. | LUENG BATA | 12837 | 12865 | 25.702 |
| 6. | KUTA RAJA | 7538 | 7390 | 14.928 |
| 7. | BANDA RAYA | 13200 | 13407 | 26.607 |
| 8. | JAYA BARU | 13578 | 13579 | 27.157 |
| 9. | ULEE KARENG | 14083 | 14527 | 28.610 |
| | JUMLAH | 129.400 | 130.138 | 259.538 |

https://disdukcapil.bandaacehkota.go.id

@disdukcapil_bna disdukcapil banda aceh

Sumber : Disdukcapil Kota Banda Aceh

⁵⁰ <https://disdukcapil.bandaacehkota.go.id/info-grafis-penduduk-kota-banda-aceh/>. (diakses pada 8 Juli 2024 pukul 20:30 WIB).

4. Sejarah Singkat Vihara Sakyamuni Banda Aceh

Gambar 4.2. Vihara Buddha Sakyamuni Banda Aceh



Sumber : Keluarga Buddhayana Indonesia

Yayasan Buddha Sakyamuni awalnya terbentuk pada tahun 1967, pada saat itu semua kegiatan masih di Vihara Maitri (vihara ini berada di sebelahnya). Berkat gagasan dari almarhum Bapak Lie Khie Fat (Pendiri Vihara Buddha Sakyamuni), dan pada tahun 1984 dimulai Pembangunan Vihara Sakyamuni yang bertahan hingga sekarang.

Semua konstruksi tersebut dikerjakan secara swadaya oleh umat Buddha di Banda Aceh, yaitu dari darma Wanita, muda – mudi dan dukungan senior yang juga turut bergabung membangun Vihara ini hingga 3 lantai. Pada saat itu, baktisala (ibadah) dilaksanakan di lantai 2.

Pada tanggal 26 Desember 2004, terjadi bencana gempa dan juga tsunami yang menghancurkan dan meratakan Sebagian wilayah Banda Aceh. Peristiwa ini juga mengakibatkan lantai 2 Vihara tersebut patah dan menyebabkan bangunan menjadi miring. Kemudian Vihara dibongkar dan dirobohkan untuk dibangun bagian Vihara yang baru. Lalu pada tanggal 13 Desember 2013 diresmikan bangunan Vihara Sakyamuni yang baru, dan sat itu dihadiri

oleh beberapa elemen penting dalam susunan umat Buddha saat itu. Seperti Dirjen Bimas Buddha yaitu Pak Joko, kemudian dari Shanghan dihadiri oleh Bhikku Jinnadammo Mahathera, Bhikku Sri Pannavaro Mahathera dan Bhikku Zong Kai Mahasthavira.⁵¹

Saat ini Vihara tersebut dipimpin atau diketuai oleh Bapak Yanto dan Ibu Farida sebagai wakil ketuanya, kemudian Ibu Felicia sebagai sekretaris dan Ibu Warniti Harnoto sebagai bendahara Vihara.

5. Konsep Meditasi Dalam Agama Buddha

Ada dua macam meditasi dalam agama Buddha, yaitu: meditasi ketenangan (*samatha-bhāvanā*) dan meditasi pandangan terang (*vipassanā-bhāvanā*). *Vipassanā-bhāvanā* merupakan sari dari ajaran Guru Agung Buddha. Namun demikian perlu ditekankan bahwa meditasi ketenangan dan pandangan terang (*samatha* dan *vipassana*) keduanya perlu untuk mencapai pencerahan dan *nirvana*. Piyadassi mengutip Buddha menyatakan betapa pentingnya kedua jenis meditasi tersebut dipadukan dalam satu latihan spiritual untuk mencapai pencerahan.

1. Meditasi *Samatha* (*Samatha Bhavana*)

Samatha Bhavana berasal dari kata *samatha* dan *bhavana*. *Samatha* berarti ketenangan dan *bhavana* berarti mengembangkan. Jadi *Samatha Bhavana* berarti mengembangkan ketenangan. Meditasi *Samatha*, seluruhnya memiliki empat puluh macam objek meditasi. Ketika pangeran Siddharta mengikuti guru-gurunya, beliau diajak mengalami objek-objek *Samatha*. Dalam pelaksanaannya, seorang meditator berkonsentrasi dan memegang objek meditasi tertentu dengan kuat dan terus

⁵¹Wawancara dengan Pak Yanto Ketua Vihara Sakkyamuni pada tanggal 31 Mei 2024.

menerus, dengan cara itu maka segala rintangan, seperti yang dinamakan *Palibodha* atau *Nivarana* terlewati dan tertahan. Ketenangan pikiran yang dihasilkan hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang.⁵² Objek dalam meditasi sangat dibutuhkan setiap orang untuk membantu mengarahkan pikiran agar mudah terpusat, sehingga kemajuan batij dapat berproses dengan baik dan teratur. Terdapat 40 objek meditasi yang digunakan oleh umat Buddha antara lain.

- a. Sepuluh *kasina* (sepuluh wujud benda). terdapat 10 objek meditasi di dalamnya, di sini seorang meditator dapat membayangkan dan memusatkan perhatiannya pada salah satu wujud yang berupa benda yaitu :
 1. *Pathavi kasina*, wujud tanah.
 2. *Apo kasina*, wujud air.
 3. *Tejo kasina*, wujud api.
 4. *Vayo kasina*, wujud udara atau angin.
 5. *Nila kasina*, wujud warna biru.
 3. *Pita kasina*, wujud warna kuning.
 4. *Lohita kasina*, wujud warna merah.
 5. *Odata kasina*, wujud warna putih.
 6. *Aloka kasina*, wujud cahaya.
 7. *Akasa kasina*, wujud ruangan terbatas.
- b. Sepuluh *asubha* (sepuluh wujud kekotoran). Di sini seorang yang bermeditasi dapat membayangkan sepuluh wujud kekotoran yang berasal dari jasmani ketika meninggal dan merenungkan keadaan tubuhnya saat itu, dan dapat disimpulkan bahwa tubuh manusia tidak dapat

⁵² Somdet Phra Buddhagosacariya, *Mahasatipathanasutta dan Girimananda Sutta*, Terj. Goey Tek Jong, *Samadhi*, (Jakarta: Metta Youth, 2002), hlm 13.

menghindari hal- hal buruk dalam dirinya. 10 wujud tersebut antara lain :

1. *Udhumataka*, wujud mayat yang membengkak.
2. *Vinilika*, wujud mayat yang berwarna kebiru-biruan.
3. *Vipubbaka*, wujud mayat yang bernanah.
4. *Vicchiddaka*, wujud mayat yang terbelah di tengahnya.
5. *Vikkhahayitaka*, wujud mayat yang digerogeti binatang-binatang.
6. *Vikkhattaka*, wujud mayat yang telah hancur lebur.
7. *Hatavikkittaka*, wujud mayat yang busuk dan hancur.
8. *Lohitaka*, wujud mayat yang berlumuran darah.
9. *Puluvaka*, wujud mayat yang dikerubungi belatung.
10. *Atthika*, wujud tengkorak.

c. Sepuluh *anussati* (sepuluh macam perenungan). Pada objek meditasi anusatti seseorang dapat merenungkan sesuai dengan kesepuluh bagian dari *anussati*, segala anggota tubuh dengan kesadaran dan konsentrasi. 10 objek *anussati* tersebut antara lain :

1. *Buddhanussati*, perenungan terhadap Buddha.
2. *Dhammanussati*, perenungan terhadap Dhamma.
3. *Sanghanussati*, perenungan terhadap Sangha.
4. *Silanussati*, perenungan terhadap sila.
5. *Caganussati*, perenungan terhadap kebajikan.
6. *Devatanussati*, perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para dewa.
7. *Maranussati*, perenungan terhadap kematian.
8. *Kayagatasati*, perenungan terhadap badan jasmani.
9. *Anapanasati*, perenungan terhadap pernapasan.
10. *Upasamanussati*, perenungan terhadap nirwana.⁵³

⁵³Chandra Monica Santoso, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yudani, S.T., *Perancangan Panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada* (Surabaya : Universitas Kristen Petra) hlm. 4.

- d. Empat *appamana* (empat keadaan yang tidak terbatas). Dalam objek meditasi ini seorang meditator bermeditasi dengan merenungkan segala sifat kebaikan dan kasih sayang yang dimana dimulai dari dirinya sendiri sebelum memancarkan atau menyebarkannya kepada orang lain keempat *appamana* yaitu:
1. *Metta*, cinta kasih yang universal, tanpa pamrih.
 2. *Karuna*, belas kasihan.
 3. *Mudita*, perasaan simpati.
 4. *Upekkha*, keseimbangan batin
- e. Satu *aharapatikulasanna* (satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan). Dalam objek ini direnungkan bahwa makanan adalah barang yang menjijikkan bila telah berada di dalam perut, dan semuanya akan berakhir dan keluar sebagai kotoran dan air seni.
- f. Satu *catudhatuvavatthana* (satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani). Dalam objek meditasi *catudhatuvavatthana* meditator merenungkan unsur-unsur yang terdapat pada badan jasmani yaitu unsur tanah (*pathavi-dathu*) seperti rambut kepala, kuku, gigi dan lain-lain. Unsur air (*apo-dathu*) seperti empedu, darah, lendir. Unsur api (*tejo-dhatu*) seperti saat sakit, selesai makan dan minum. Dan unsur udara/angin (*vayo-dhatu*) seperti angin dalam perut dan tubuh, angin saat keluar masuk ketika bernafas.
- g. Empat *arupa* (empat perenungan tanpa materi). Disini seorang meditator merenungkan keadaan tanpa adanya materi atau kekosongan dan setelah kekosongan itu dicapai, maka kesadaran kekosongan itu dilepas. 4 *arupa* yaitu:

1. *Kasinagaghatimakasapannatti*, yaitu objek ruangan yang sudah keluar dari obyek meditasi kasina.
2. *Akasanancayatana-citta*, objek kesadaran tanpa batas.
3. *Nattibhavapannatti*, objek kekosongan.
4. *Akincannayatana-citta*, objek penerapan.⁵⁴

Manfaat Meditasi *Samatha*

Meditasi sebenarnya merupakan cara yang paling aman untuk menyembuhkan ketidakseimbangan kimiawi tubuh pada kasus-kasus mental. Dengan adanya kegiatan meditasi ini, seseorang akan lebih tenang, lebih bijak, punya kesadaran penuh, dan terkontrol. Dan dengan bermeditasi, seseorang dapat lebih kuat dan lebih tahan menghadapi berbagai macam persoalan hidup yang dialaminya.⁵⁵

Menurut Krishnanda, meditasi juga berpengaruh dan bermanfaat bagi kesehatan, seperti peningkatan kebugaran dan daya tahan tubuh hingga penyembuhan sejumlah penyakit. Dengan bermeditasi selama bertahun-tahun dapat membuat kebiasaan hidup menjadi lebih terarah, teratur, membuat kepribadian menjadi lebih sabar, tahan terhadap berbagai macam kesulitan, juga siap bersedia berkorban dan tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain.

Dalam kehidupan bermasyarakat juga dapat lebih memperhatikan norma etika dan moral, dapat mengenal cara hidup dimasyarakat lebih bijaksana dalam hal berperilaku sehingga tidak sewenang-wenang, dan dapat memberi bimbingan spiritual kepada lingkungannya.

2. Meditasi *Vipassana (Vipassana Bhavana)*

⁵⁴Chandra Monica Santoso, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn., Hen Dian Yudani, S.T., *Perancangan Panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada* (Surabaya : Universitas Kristen Petra) hlm. 4-5.

⁵⁵Sukmono, Rizki Joko, *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*, (Jakarta: Visimedia,2011), hlm. 102.

Vipassana bhavana adalah pengamatan (perenungan pada beberapa objek). *Vipassana* adalah cara mengubah diri sendiri melalui pengamatan diri. Meditasi *vipassanā* mengembangkan kesadaran (*sati*). Kesadaran yang dilatih atau dikembangkan akan membuat seseorang mampu melihat ke dalam dirinya sendiri.

Vipassana berasal dari kata “*vi*” dan “*passana*” berarti melihat dengan cara yang luar biasa. Asal katanya “*Passana*” berarti melihat; imbuhan *vi* menandakan kekhususan, istimewa. Dapat disimpulkan *vipassana* yaitu melihat melampaui apa yang biasa, pandangan terang.

Vipassana Bhavana dapat dibagi kepada dua macam yaitu pertama *Samatha Pubhangama Vipassana* yang merupakan meditasi pandangan terang yang diawali dengan praktek *samatha*. Yang kedua adalah kebalikannya yaitu *Suddha Vipassana* yang berarti murni *Vipassana Bhavana* tanpa diawali dengan *samatha* dan dapat dilakukan kapan saja.⁵⁶ Meditasi *Vipassana*, lebih megutamakan “*sati*” yaitu kesadaran, yang mana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang (*Lokuttara* atau di atas duniawi). Dengan Pandangan Terang itu, seseorang dapat melihat berbagai fenomena sebagai apa adanya (dalam hakikat yang sebenarnya).

Puncak meditasi yaitu pandangan terang atau wawasan sesungguhnya akan dicapai dengan dua macam. Pertama, Pandangan Terang akan hal-hal yang terkondisi, yang dikatakan bersifat keduniawian, tidak kekal. Kedua, Pandangan Terang akan hal hal yang tidak terkondisi, bersifat adi duniawi, yang mutlak, yang tertinggi.

Kemudian terdapat lima hal yang terpenting dalam menjalani meditasi *vipassana* bagi medidator yaitu, pembimbing yang berkualitas, keyakinan yang teguh, disiplin yang baik, kejujuran sejati, serta ketekunan terus-menerus

⁵⁶Oka Diputhera, *Meditasi II*, (Jakarta, Vajra Dharma Nusantara : 2001), hlm. 51.

untuk pencapaian kebahagiaan tertinggi. Pembimbing yang berkualitas ialah seseorang yang telah menjalankan *Vipassana* sepenuhnya, yang menjadi meditasi tingkat tinggi dalam Buddhis, serta telah mempunyai pengalaman yang mendalam tentang meditasi.

Vipassana Bhavana merupakan suatu pengolahan pikiran yang bertujuan untuk melihat dengan cara khusus sehingga sampai pada pandangan terang dan pemahaman penuh. Dalam meditasi *Vipassana*, lebih megutamakan “*sati*” yaitu kesadaran, yang mana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang (*Lokuttara* atau di atas duniawi). Kesadaran ialah sekedar mengamati atau memberikan perhatian penuh tanpa membuat penilaian atas pemikiran apa pun. Sesuai dengan apa yang terjadi dan muncul pada saat bermeditasi pandangan terang, karena dalam *Satipathana* menggunakan obyek kesadaran. Pusat dari *sati* dan merupakan kunci sekaligus sarana untuk menuju pada tujuan meditasi tersebut. Persamaan kata “*sati*” dalam bahasa Pali ialah “*appamada*”, yang berarti “tidak lalai” atau “tidak ada kegilaan”.

Prinsip dari meditasi *vipassanā* atau meditasi perhatian penuh adalah mengamati, mengawasi atau berperhatian penuh pada semua fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Meditasi *vipassanā* tidak hanya sederhana dan mudah, tapi juga sangat efektif dalam mencapai tujuan kita lenyapnya penderitaan.⁵⁷

Tujuan utama seseorang melaksanakan *vipassana* yaitu ingin mendapatkan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa *vipassana* merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Dengan melaksanakan *vipassana*, kekotoran-kekotoran batin dapat

⁵⁷Sayadu U Jankabhivamasa, *Meditasi Vipassana (Ceramah Mengenai Meditasi Pandangan Terang)*, hlm. 7.

disadari dan kemudian dibasmi sampai ke akar-akarnya, sehingga orang yang melaksanakan *vipassana bhavana* dapat melihat hidup dan kehidupan ini sewajarnya.

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa *vipassana* dapat menghasilkan berbagai manfaat, termasuk:

1. Peningkatan kesadaran
2. Pengurangan stres dan kecemasan
3. Peningkatan regulasi emosi
4. Meningkatkan fokus dan konsentrasi
5. Meningkatkan empati dan kasih sayang
6. Meningkatkan wawasan tentang sifat realitas.

Cara bermeditasi dalam memilih posisi bagi para pemula ialah:

1. Sesuai kemampuan, tapi biasanya posisi meditasi yang baik ialah duduk bersila di lantai yang beralas dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri dipangkuan, atau diperbolehkan juga dalam posisi setengah sila dengan kaki dilipat ke samping. Jika tidak memungkinkan, dipersilahkan duduk di kursi.
2. Badan dan kepala harus tegak tanpa kaku atau tegang. Duduk nyaman mungkin tanpa besandar. Mulut dan mata harus tertutup agar membantu memudahkan konsentrasi.
3. Jika perlu, selama meditasi berlangsung hendaknya diusahakan untuk tidak menggerakkan anggota badan. Namun bila jasmani merasa tidak nyaman maka diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh atau mengubah sikap meditasi. Tetapi, hal ini harus dilakukan perlahan-lahan disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran.

4. Jika meditasinya telah lancar dan sesuai, maka dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berjalan, maupun berbaring.⁵⁸

Ketika ketenangan berkembang, pikiran berkembang dan hawa nafsu disingkirkan; ketika pandangan terang berkembang, pengertian benar berkembang dan kebodohan disingkirkan. Pikiran yang dikotori oleh hawa nafsu tidak terbebaskan jika terdapat kekotoran melalui kebodohan. *Samatha* membuat pikiran menjadi tenang dan memungkinkan direalisasinya kebijaksanaan. Oleh karena itu *Samadhi* harus dilaksanakan bersama-sama dengan *vipassana* untuk mencapai *nibbana*.

B. Objek Dalam Meditasi *Vipassana*

Dalam *vipassanā* kita mengembangkan kesadaran, yaitu kesadaran terhadap Jasmani, Jasmani adalah objek yang harus kita sadari, termasuk di sini menyadari sikap-sikap jasmani, perasaan yang ada di sana, dan juga gerakan jasmani, termasuk bernapas yang menyebabkan adanya gerakan naik dan turun perut saat duduk. dan Batin (*nama*).

Dan dalam meditasi *vipassanā* kita mempunyai empat objek, yaitu badan (*kāyā*); perasaan atau sensasi (*vedanā*); kesadaran (*cittā*) dan *dhammā* merupakan empat landasan kesadaran (*khandha*). Memahami keempat landasan ini sangat penting untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang sifat realitas dan untuk mengembangkan praktik meditasi yang lebih efektif.

1. *Kaya* (Tubuh)

Kaya merujuk pada tubuh fisik kita, termasuk semua organ, jaringan, dan tulang. Dalam meditasi, kita memperhatikan sensasi fisik di tubuh kita, tanpa menghakimi atau terikat

⁵⁸Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004), hlm. 82.

padanya. Kita bisa mengamati sensasi seperti rasa sakit, gatal, panas, dingin, dan sentuhan.

2. *Vedana* (Perasaan)

Vedana mengacu pada perasaan dan sensasi yang kita alami, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Dalam meditasi, kita memperhatikan perasaan kita tanpa terikat padanya. Kita bisa mengamati perasaan seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan kebosanan.

3. *Citta* (Pikiran)

Citta mengacu pada semua aktivitas mental kita, termasuk pikiran, emosi, dan ingatan. Dalam meditasi, kita memperhatikan pikiran kita tanpa terikat padanya. Kita bisa mengamati pikiran yang muncul dan pergi, tanpa menghakimi atau terlibat dengannya.

4. *Dhamma* (Dharma)

Dhamma mengacu pada semua fenomena yang ada, baik yang fisik maupun mental. Dalam meditasi, kita melihat bahwa semua fenomena bersifat tidak kekal, tidak memuaskan, dan tidak memiliki diri. Kita mengembangkan kebijaksanaan dan wawasan tentang sifat realitas ini.⁵⁹

Memahami dan mengamati *kaya*, *vedana*, *citta*, dan *dhamma* dalam meditasi dapat membantu kita untuk:

- a. Mengembangkan kesadaran diri: Dengan memperhatikan sensasi fisik, perasaan, pikiran, dan fenomena mental kita, kita menjadi lebih sadar akan apa yang terjadi di dalam diri kita pada saat ini.

⁵⁹YM. Bhikkhu Thithaketuko Mahathera, *Catatan Meditasi Vipassanā (Kumpulan Ceramah Dhamma)*, (ebook : Pustaka Dhammacitta, 2012) hlm. 18.

- b. Melepaskan diri dari kemelekatan: Dengan mengamati fenomena tanpa terikat padanya, kita dapat belajar untuk melepaskan diri dari kemelekatan pada hal-hal yang tidak kekal dan tidak memuaskan.
- c. Mencapai ketenangan dan kebahagiaan: Dengan mengembangkan pemahaman tentang sifat realitas, kita dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan yang sejati.
- d. Meditasi adalah praktik yang membutuhkan latihan dan kesabaran. Namun, dengan dedikasi dan upaya yang konsisten, kita dapat belajar untuk memahami kaya, vedana, citta, dan dhamma dan mencapai manfaat yang luar biasa dari meditasi.

Meditasi *samatha* dan *vipassana* tidak dapat dipisahkan. Ketika belum masuk objeknya yaitu objek untuk melatih supaya kita fokus dengan apa yang sedang kita kerjakan. Sedangkan *vipassana* itu kita memang benar-benar menyadari aktivitas setiap saat, dalam *samatha* itu seperti panduan kita dalam beribadah, semua ada panduannya begitu juga dengan meditasi *vipassana* seluruh kehidupan kita adalah ibadah. Jadi kalau sudah masuk ke dalam *vipassana* itu kita bukan hanya duduk meditasi, tapi seluruh kehidupan ini semuanya adalah *vipassana* dan lebih kepada praktek keseharian.⁶⁰

Dalam ajaran agama Buddha, objek yang lain itu sesuai dengan karakter manusia. Ada yang emosi, ada yang pemalas, ada juga yang terlalu terikat dengan jasmani seperti tidak terima terhadap perubahan dalam perawatan. Ada yang dengan cahaya, warna dan perenungan. Tapi kita tidak tahu sifat dominan kita seperti apa, cuman dalam meditasi ada namanya objek *Annapanasati*, dalam objek ini sangat cocok dan sesuai dengan semua karakter manusia, mau sifat apapun itu akan masuk. Maka sebenarnya objek – objek itu tergantung pada guru-guru

⁶⁰Wawancara dengan Bhante Dirapunno di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 2 Juni 2024.

pembimbingnya biasanya. Ada yang hanya fokus pada pernafasan, ada juga dengan meditasi cinta kasih. Yaitu pemancaran cinta kasih kita kepada orang yang membenci kita dengan memaafkan dan menyadarkan kepada semua makhluk.

Kita melatih diri kita hidup tanpa kebencian, balas dendam dan sebagainya. Perenungan itu bukan karena kita marah dan benci kemudian mengharap orang lain celaka, hal itu harus dihilangkan dan disebut meditasi cinta kasih. Dan itu pada saat meditasi duduk ada.⁶¹

Menurut Mahasatipatthana Sutta subjek meditasi yang digunakan dalam meditasi *vipassana bhavana* yaitu:

- a. Perenungan terhadap badan jasmani berupa pengamatan keluar masuknya napas (*anapanasati*), pengamatan posisi jasmani (*iriyapatha*), perhatian dan menyadari (*sati sampajanna*), mengamati organ badan jasmani (*kayagatasati*), keempat unsur jasmani, perenungan proses kerusakan mayat;
- b. Perenungan terhadap perasaan yang suka, tidak suka, sakit, netral bersifat batiniah atau jasmani;
- c. Perenungan terhadap pikiran yang dicengkeram oleh keserakahan, kebodohan dan kebencian atau pikiran yang baik, penuh perhatian, luhur, tenang;
- d. Perenungan terhadap ajaran buddha (*dhamma*) yaitu menyadari muncul, berlangsung dan lenyapnya lima rintangan batin (*nivarana*).

Seorang meditor dalam Vipassana Bhavana bisa memilih salah satu dari keempat objek di atas sebagai permulaan latihan dan juga dapat disesuaikan dengan watak/sifat meditor tersebut.⁶²

⁶¹Wawancara dengan Bhante Dirapunno di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 2 Juni 2024.

⁶²Fendy, Julia Surya, Shelfia Angela, dkk, *Memahami Konsep Meditasi Dalam Kajian Sutta-Sutta Menurut Suttapitaka* dalam Jurnal Pemikiran Budhha dan Filsafat Agama (Jawa Tengah : STABN Raden Wijaya Wonogiri,2023) hlm.6

C. Bentuk Praktik Meditasi di Vihara Sakyamuni Banda Aceh

1. Praktik Meditasi Bagi Pemula

Dalam melakukan meditasi *vipassana*, semua ada tahapannya seperti hal – hal yang harus diperhatikan oleh pemula yang akan menjadi meditator. Dalam buku Satipathana Vipassana ada beberapa tahap yang dijelaskan yaitu sebagai berikut :

a. Sikap Duduk

Duduk merupakan sikap tegak tubuh yang terdiri dari serangkaian aktivitas jasmani yang ditimbulkan oleh kesadaran yang terdiri dari beberapa aktivitas batin dan berakhir pada tubuh yang dipertahankan pada sikap tegak. Umumnya orang menganggap bahwa tubuh ditegakkan dan dipertahankan ketegakannya melalui sistem otot, unsur pengakuan yang mempertahankan tubuh pada posisi tegak termasuk dalam kelompok jasmani dan timbul di dalam otot, daging, darah dan sebagainya pada seluruh tubuh. Unsur pengakuan itu disebut atau dikenal dengan *vayo-dhatu* dan merupakan unsur udara.

Perhatian ini hanya perlu dipusatkan pada bentuk dari keseluruhan sikap duduk, yaitu bagian bawah tubuh yang terlipat dan bagian atas tubuh ditegakkan. Beberapa orang menganggap bahwa sikap duduk seperti ini adalah hal yang sepele dan mudah dilakukan tanpa adanya banyak upaya, dalam keadaan seperti ini semangat atau daya dan energi (*viriyā*) kurang dan konsentrasi (*samadhi*) berlebih. Hal ini akan menimbulkan rasa malas dan enggan melanjutkan pencatatannya (pemerhatiannya) sebagai “duduk, duduk, duduk” selama berulang-ulang dalam waktu yang lama.

Maka dari itu di sini diperlukan lebih banyak semangat dan objek pemerhatiannya juga diperbanyak agar setiap titik pada tangan atau kaki dapat dirasakan dengan jelas dan dapat mencapai tujuan. Istilah “memperhatikan”

“mencatat”, “mengamati”, dan “merenungkan” digunakan di sini untuk menunjukkan pada pusat perhatian pada suatu objek.⁶³

b. Naik-Turun (Kembang – Kempis)

Latihan ini merupakan bentuk Latihan yang lebih mudah dan sederhana bagi pemula, Bersama setiap napas naik turun (kembang-kempis) pada perut. Seorang pemula harus memulai dengan gerakan naik turun dan memperhatikan gerakannya. Gerakan ini lebih mudah diamati karena bersifat kasar sehingga lebih mudah dan cocok bagi pemula.

Salah satu objek meditasi saat sikap duduk adalah gerakan perut atau kembang kempisnya perut. Gerakan perut ini sebenarnya diakibatkan oleh pernapasan. Saat napas masuk dan keluar perut akan mengembang dan mengempis. Yang menjadikan perut mengembang ketika napas masuk, adalah masuknya udara ke paru-paru membuat dada mengembang. Kemudian dada yang mengembang itu menekan diafragma, maka sekat rongga dada turun sehingga perut kita mengembang ke depan. Ketika bernapas keluar, diafragma lentur kembali, lalu perut mengempis dan mengecil. Dalam gerakan ini yang perlu diperhatikan adalah bagian atas pusing dan di bawah ulu hati.⁶⁴

Inti dari meditasi *vipassana* adalah memulai dengan latihan dengan perenungan faktor-faktor yang mencolok pada tubuh. Dalam faktor jasmani dan batin, faktor batin bersifat lebih halus dan faktor jasmani sebaliknya. Maka bagi pemula, prosedur yang pantas ialah memulai latihan dengan perenungan unsur-unsur jasmani. Unsur jasmani juga terbagi dua yaitu jasmani turunan (*upada-rupa*) bersifat halus dan jasmani

⁶³Y.M. Mahasi Sayadaw, *Satipatthana Vipassana Pandangan Terang Melalui Perhatian Murni* diterjemahkan oleh Dharmasurya Bhumi Mahathera & Muljadi Nataprawira, 2021 (Sri Lanka : Buddhist Publication Society) hlm 32.

⁶⁴Y.M. Bhikkhu Thithaketuko Mahathera, *Catatan Meditasi Vipassanā (Kumpulan Ceramah Dhamma)*, (ebook : Pustaka Dhammacitta, 2012) hlm 18.

utama (*mahabhuta-rupa*) yaitu tanah, air, api dan udara bersifat kasar dan mencolok. Dalam objek perenungan tadi, keempat unsur jasmani utama harus didahulukan .

Dalam kegiatan naik-turun ini faktor yang paling utama adalah unsur udara. Dalam *Sattipathana Sutta*, segala aktivitas harus disadari dan sehubungan dengan hal ini menyatakan bahwa unsur udara lebih utama untuk disadari dibandingkan dengan ketiga unsur lainnya. Keempat unsur tadi sebenarnya dominan pada setiap gerakan tubuh dan juga harus diperhatikan. Saat duduk, setiap dari kedua gerak naik dan turun terjadi secara mencolok bersama setiap napas dan Latihan harus dimulai dengan memperhatikan gerakan-gerakan ini.⁶⁵

Ada tahapan keberhasilan tertentu dalam praktik meditasi itu, jika kita benar – benar menghilangkan segala pikiran negatif dalam kehidupan sehari – hari. Tetapi ketika kita masuk ke *samatha* dan benar-benar memperhatikan, maka kita akan tahu mana yang benar dan salah, dan kita akan benar-benar berusaha menyingkirkan pikiran negatif. Kalau sudah sampai *vipassana* harus yang positif yang akan dijalankan dan diperhatikan.⁶⁶

Kemudian hal lain yang juga penting dalam bermeditasi itu adalah kesadaran. Kesadaran adalah hal yang paling basic, kesadaran paling rendah adalah bahwa kita mengetahui dan menyadari apa yang sedang dilakukan dan sedang berbuat apa apakah baik atau buruk. Dan kesadaran paling agung adalah pencerahan, bagaimana seseorang itu benar- benar tidak ada lagi pikiran buruk yang muncul. Kesadaran yang rendah adalah kita sadar tapi tidak sadar diri, sudah tahu salah tapi tetap dilakukan, dalam agama Buddha itu

⁶⁵Y.M. Mahasi Sayadaw, *Satipathana Vipassana Pandangan Terang Melalui Perhatian Murni* diterjemahkan oleh Dharmasurya Bhumi Mahathera & Muljadi Nataprawira, 2021 (Sri Lanka : Buddhist Publication Society) hlm 30-36.

⁶⁶Wawancara dengan Bhante Dirapunno di Vihara Sakyamuni pada tanggal 2 Juni 2024.

disebut kekotoran batin seperti *Dosa*, *Lobha* dan *Moha* (kebencian, keserakahan dan kekotoran batin).

Hal utama yang dilakukan sebelum meditasi adalah kita harus bisa mengontrol dan memusatkan pikiran agar lebih fokus untuk kedepannya, karena pikiran di dalam Buddhis itu dalam Kitab *Dhammapada* (syair – syair Buddhis) pikiran adalah pelopor, pikiran adalah pembentuk, pikiran adalah pencipta dari segala sesuatu di kehidupan kita, baik dan buruk ucapan dan Tindakan kita itu sebenarnya dari pikiran kita, Ketika pikiran terlatih dengan baik dan benar dengan latihan meditasi tadi niscaya ucapan dan tindakan akan terkendali dan disiplin.⁶⁷

2. Meditasi Duduk

Gambar 4.3. Praktik Meditasi Duduk



Sumber : Pengurus Vihara Sakryamuni Banda Aceh

⁶⁷Wawancara dengan Bhante Dirapunno di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 2 Juni 2024.

Duduk bersila sesuai dengan kenyamanan masing-masing, tetapi lakukan dengan rileks. Kaki boleh dalam posisi Lotus, setengah lotus, kaki kiri di dalam-kaki kanan diluar atau sebaliknya. Badan hendaknya ditegakkan (*Ujūṃ kāyaṃ paṇidhāya*); walaupun tegak bukan berarti tegang. Tegak tetapi tetap rileks. Adapun keuntungan posisi duduk dengan badan tegak yaitu:

- a. Dengan badan tegak maka tulang belakang saling menumpuk sehingga memudahkan meditator bertahan lebih lama; karena tulang belakang yang menumpuk tidak mudah menimbulkan rasa sakit.
- b. Dengan badan tegak maka disitu ada unsur semangat. Salah satu rintangan batin yang muncul dalam meditasi adalah Thina-middha atau rasa ngantuk-rasa malas. Posisi duduk dengan badan tegak ketika kemalasan muncul, ketika rasa ngantuk muncul maka akan mudah teratasi karena di dalam badan yang tegak disitu sudah ada unsur semangat.
- c. Dengan badan tegak, nafas kita akan lebih berjalan dengan lancar. Bernafas akan lebih lancar. Berbeda dengan kalau posisi badan miring, membungkuk, ataupun mendongak maka nafas menjadi tidak lancar. Apalagi pada meditasi duduk kebanyakan kita menggunakan objek keluar-masuk nya nafas. Maka dengan badan tegak akan melancarkan nafas dan memudahkan kita dalam mengamati objek keluar-masuk nya nafas.⁶⁸

Penyadaran napas masuk - keluar adalah cara termudah mencapai keheningan pikiran.⁶⁹ Oleh karena itu dalam meditasi walaupun badan tegak tetapi tetap rileks. Lantas kemudian, tangan lebih baik untuk diletakan di atas pangkuan ataupun di atas

⁶⁸<https://www.sanasubhasita.org/berita-94-persiapan-meditasi-duduk.html> (diakses pada 10 Juli 2024 pukul 23:10 WIB)

⁶⁹Narada Mahathera, *Buddhism In A Nutshell diterjemahkan oleh Viriyo Sukaria*, (Ehipassiko Foundarion, 2023), hlm 125.

paha, dengan posisi punggung tangan kanan berada di atas telapak tangan kiri dan kedua jempol bertemu. Dalam meditasi Buddhist lebih mengacu kepada batin, bukan kepada posisi. Posisi memang penting untuk digunakan, diatur dengan sebaik-baiknya untuk membantu mengkondisikan agar batin. Tangan diletakkan dengan tenang dan mata terpejam dengan tenang ataupun santai.⁷⁰

Adapun cara lain dalam menyadari keluar masuknya napas dijelaskan oleh Narada Mahathera dalam bukunya yang berjudul *Buddhism in a Nutshell* yaitu :

- b. Dengan mengambil posisi tubuh yang nyaman, upayakan tubuh tetap tegak. Lalu letakkan tangan kanan di atas tangan kiri, selain itu mata boleh terpejam. Biasanya orang Timur duduk bersila dengan tegak dengan postur teratai penuh. Mereka duduk dengan menempatkan kaki kanan di atas paha kiri dan kaki kiri di atas paha kanan.
- c. Ketika postur tersebut dilakukan seluruh tubuh dalam keadaan seimbang. Untuk yang merasakan bahwa postur bersila terlalu sulit boleh melakukannya dikursi.
- d. Kepala jangan menunduk. Leher diluruskan sehingga hidung berada dalam garis tegak lurus terhadap pusar. Sebelum berlatih, udara koto dari paru-paru dikeluarkan perlahan-lahan melalui mulut lalu mulut ditutup.
- e. Kemudian berlatih tarik napas dari hidung secara normal, tanpa ketegangan dan paksaan. Dalam hati hitung satu, lalu keluarkan napas dihitung dua dan tarik napas kembali dihitung tiga. Hitung sampai sepuluh secara konsisten dengan memusatkan perhatian pada proses bernapas tanpa memikirkan hal lainnya.⁷¹

⁷⁰Wawancara dengan Jessica, salah satu jemaat umat Buddha di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 14 Juni 2024.

⁷¹Narada Mahathera, *Buddhism In A Nutshell diterjemahkan oleh Viriyo Sukaria*, (Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2023), hlm 134-135.

Ketika berlatih penyadaran ini, akan merasakan kedamaian, pikiran dan tubuh juga terasa ringan. Setelah berlatih selama beberapa waktu, akan tiba suatu hari ketika seorang meditator dapat menyadari bahwa apa yang disebut tubuh ini hanya ditunjang oleh napas saja dan tubuh akan mati ketika napas berhenti. Lalu akan sepenuhnya menyadari ketidaktetapan. Wawasan cerah kemudian dapat dikembangkan untuk mencapai kesucian. Jadi jelas bahwa tujuan dari penyadaran napas keluar-masuk ini bukan hanya untuk memperoleh keheningan pikiran, tetapi juga untuk mengembangkan wawasan cerah untuk memperoleh kebebasan dari segala penderitaan.⁷²

3. Meditasi Berjalan

Gambar 4.4. Praktik Meditasi Berjalan



Sumber : Pengurus Vihara Sakryamuni Banda Aceh

Meditasi bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh umat Buddha itu sendiri. Dalam Vihara Sakyamuni, meditasi ada yang dilakukan secara pribadi seperti setelah pelaksanaan Puja

⁷²Narada Mahathera, *Buddhism In A Nutshell* diterjemahkan oleh Viriyo Sukaria, (Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2023), hlm 136-137

Bhakti atau peribadahan untuk kalangan Wanita pada hari Jumat siang, untuk muda – mudi pada Jumat malam dan untuk kalangan umum pada hari minggu dan khusus anak – anak dilakukan pada hari minggu pagi. Praktik meditasi dilakukan di lantai 3 Vihara tersebut, jika para penganut tidak sempat melakukan meditasi itu pada saat setelah Puja Bhakti maka bisa dilakukan sendiri saat waktu luang, misalnya pada saat bangun tidur dan sebelum tidur, karena meditasi sejatinya berisi perenungan yang sudah dilakukan dalam hidup.⁷³

Meditasi ini juga bersifat fleksibel yang artinya bebas atau tidak terikat, meditor boleh memilih objek meditasi apa saja dan hal itu juga tidak ditentukan oleh pihak Vihara atau pendamping meditasi

Bagi sebagian orang, meditasi berjalan merupakan postur meditasi kedua yang paling umum digunakan dalam praktik kesadaran. Dengan mempraktikkan meditasi berjalan, meditor akan mampu mengembangkan dan memusatkan pikiran terhadap konsentrasi, ketenangan, dan kesadaran. Beberapa meditor mungkin merasa lebih mudah. Dalam meditasi berjalan, perhatian difokuskan pada tindakan berjalan itu sendiri, di sini dan saat ini, alih-alih disibukkan dengan atau memperhatikan tujuan berjalan. Bahkan meditasi berjalan singkat sebelumnya dapat membantu mengembangkan konsentrasi dalam postur duduk. Ketika rasa kantuk muncul saat atau selama bermeditasi maka dengan cara meditasi ini pun dapat mencegahnya. R Y

Dalam ajaran Buddha, selain untuk pengembangan kesadaran, meditasi berjalan juga dapat memberikan manfaat lain:

- a. Ini membantu mengembangkan daya tahan untuk berjalan jauh
- b. Membantu mengatasi rasa kantuk saat duduk bermeditasi
- c. Ini membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental
- d. Ini membantu proses pencernaan makanan

⁷³Wawancara dengan ketua Vihara pak Yanto pada tanggal 31 Mei 2024.

e. Hal ini dapat menyebabkan konsentrasi berkelanjutan⁷⁴

Dalam Anggutara Nikaya 5.29: Caṅkama Sutta, dijelaskan bahwa salah satu cara meditasi yang dicontohkan oleh Buddha adalah meditasi berjalan. Terdapat lima manfaat melakukan meditasi berjalan, yaitu: 1) seseorang menjadi mampu melakukan perjalanan; 2) ia menjadi mampu berusaha; 3) ia menjadi sehat; 4) apa yang ia makan, minum, konsumsi, dan kecap dapat dicerna dengan baik; dan 5) konsentrasi yang dicapai melalui meditasi berjalan bertahan lama.⁷⁵ Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan meditasi adalah tempat yang sunyi dan tenang, bebas dari gangguan orang atau hewan untuk dapat menumbuhkan konsentrasi. Pada tahap belajar meditasi awal, hendaknya orang berlatih di tempat yang sama agar merasa nyaman. Apabila seseorang telah mahir atau terbiasa bermeditasi, maka akan dapat melakukan meditasi dengan mudah, bahkan di tempat yang tidak biasa sekalipun.

Meditasi berjalan dapat dilakukan di mana saja yang dapat ditempuh dengan berjalan kaki. Lebih baik berjalan tanpa alas kaki karena hal itu memudahkan hubungan yang lebih baik dengan bumi dan membantu meditator merasakan sensasi kaki menyentuh tanah. Jika sulit dan ada kendala, seseorang dapat mengenakan sepatu atau sandal yang ringan. Berjalan dengan kecepatan lambat membantu membangun konsentrasi, tetapi setiap meditator harus menemukan kecepatan yang cocok bagi mereka melalui pengalaman mereka sendiri. Untuk memulai, seseorang dapat berjalan dengan kesadaran selama sekitar 20 menit dan kemudian secara bertahap memperpanjang waktu dan juga memasukkan jalan dengan kesadaran dalam suasana

⁷⁴Jack Kornfield, *'Meditasi Berjalan' dalam The Wise Heart*, (2008), hlm. 121-123.

⁷⁵<https://kemenag.go.id/buddha/meditasi-di-mana-saja-kapan-saja-C6Zt9> (diakses pada 10 juli 2024 pukul 13:15 WIB).

informal selama kehidupan sehari-hari seseorang di luar jalan setapak.⁷⁶

D. Dampak Dalam Melaksanakan Meditasi

Tujuan utama dari meditasi vipassana bukan untuk menyembuhkan penyakit jasmani, tetapi sebagai efek dari permurnian pikiran, banyak penyakit psikosomatik yang disembuhkan. Sesungguhnya Vipassana menghapus ketiga penyebab dari ketidakbahagiaan: nafsu keinginan, kebencian dan kebodohan batin. Meditasi Vipassana mengarah kepada pencapaian spiritual tertinggi yaitu pembebasan sepenuhnya dan pencerahan sepenuhnya. Dengan melaksanakan praktek ini secara konsisten, hasilnya akan melepaskan ketegangan-ketegangan yang muncul di dalam kehidupan sehari-hari, membantu mengatur pola hidup yang sebelumnya tidak teratur dan menjaga keseimbangan dan kestabilan emosi setiap meditator. Vipassana adalah suatu teknik yang akan menghapus penderitaan, sebuah metode pemurnian pikiran yang memungkinkan orang untuk menghadapi tekanan dan permasalahan hidup dengan cara yang tenang, dan seimbang, dan merupakan suatu seni hidup yang dapat dipergunakan seseorang untuk memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat.

Berlatih meditasi *vipassana* dapat memberikan dampak positif pada hidup manusia dalam banyak hal dalam beberapa aspek seperti perubahan dalam segi emosional, psikis dan kesehatan kepada orang yang melaksanakannya. Seperti halnya berikut :

1. Meditasi *vipassana* dapat mengurangi kecemasan

Kecemasan merupakan tantangan umum yang dialami banyak orang. Meditasi *vipassana* dapat membantu mengelola kecemasan dengan melatih pikiran untuk tetap

⁷⁶<https://drarisworld.wordpress.com/2018/04/13/insight-meditation-vipassana-bhavana-in-theravada-buddhism/>. Diakses pada 10 Juli 2024.

berada di masa kini. Meditasi ini mengajarkan untuk mengamati pikiran-pikiran cemas saat pikiran itu datang dan pergi, sehingga mengurangi pengaruhnya terhadap setiap orang. Kesadaran ini dapat menjadi alat yang ampuh untuk mengendalikan kecemasan.

Dari Healthline, sebuah studi pada 2017 yang dilakukan pada orang dewasa dan muda yang menunjukkan bahwa berjalan lebih efektif dan bermanfaat dalam mengurangi gejala kecemasan ketika ditambah dengan melakukan meditasi.⁷⁷ Dalam sebuah studi kecil tahun 2019, 14 peserta menyelesaikan pelatihan meditasi mindfulness 40 hari yang mencakup Vipassana. Tingkat kecemasan dan depresi mereka lebih rendah setelah melakukan pelatihan.

2. Meditasi *vipassana* menjadi penghilang stress

Salah satu efek potensial paling langsung dari berlatih meditasi *vipassana* adalah pengurangan stres. Dalam dunia yang serba cepat ini, stres dapat memengaruhi kesehatan dan kebahagiaan kita. *Vipassana* mengajarkan meditor untuk memperlambat langkah, bernapas, dan mengamati pikiran serta perasaan. Proses ini secara alami mengarah pada kondisi pikiran yang lebih tenang, yang membantu menghilangkan stres.

Salah seorang jemaat Buddha mengalami perubahan dalam fisiknya, dulu saat SD kening terlihat sedikit berkerut dan kusut, tapi setelah mendalami meditasi fisik yang tadi berubah perlahan-lahan kembali seperti awal.⁷⁸

Praktik meditasi ini juga bisa dilakukan oleh kalangan anak – anak yang sekiranya mereka sudah mengetahui manfaat dari meditasi tersebut. Kemudian dampak dari meditasi yang dilakukan lebih banyak mengandung sisi yang positif seperti

⁷⁷ <https://www.halodoc.com/artikel/ini-manfaat-meditasi-berjalan-yang-perluketahui?srsId=AfmBOoqNYvrPsCGmRZhQuFnmEZ2HDwSHZW1yOe07vFR-bqu0-sm43sqM>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2024.

⁷⁸ Wawancara dengan Jessica, salah satu jemaat umat Buddha di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 14 Juni 2024.

dalam hal kesehatan bisa menyembuhkan berbagai penyakit yang sering diderita oleh kalangan manusia, kemudian dalam hal psikis atau psikologi seseorang, meditasi bisa memperbaiki berbagai masalah dalam kesehatan mental seperti stress, insomnia, depresi dan sejenisnya.⁷⁹

3. Meditasi *vipassana* dapat meningkatkan kesehatan mental

Latihan *vipassana* yang teratur dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Bentuk meditasi ini mendorong pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, yang mungkin meningkatkan harga diri dan penerimaan diri. Hal ini juga menumbuhkan rasa kejernihan mental, sehingga lebih mudah untuk menavigasi tantangan hidup dengan perspektif yang lebih seimbang.

Ada yang mendapat manfaat meditasi ini untuk mencapai ketenangan dalam diri kemudian untuk mengontrol emosi agar lebih stabil, lalu membantu menenangkan pikiran saat sedang ada masalah dan juga bisa membantu menyelesaikan masalah batin.⁸⁰ Lalu melakukan meditasi dengan cara berjalan, maka gejala depresi tidak muncul dan olahraga ini meningkatkan tekanan darah dan tingkat kebugaran fungsional mereka.

4. Meditasi *vipassana* dapat meningkatkan fleksibilitas otak

Meditasi *vipassana* benar-benar mengubah otak seorang meditator menjadi lebih baik, membantu memperkuat area otak yang berhubungan dengan perhatian, kesadaran diri, dan kasih sayang. Artinya, seiring berjalannya waktu, berlatih *Vipassana* dapat membuat seorang meditator lebih fokus, lebih sadar akan

⁷⁹Wawancara dengan pak Yanto, ketua Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 31 Mei 2024.

⁸⁰Wawancara dengan Chassey salah satu jemaat di Vihara Sakyamuni Banda Aceh 14 Juni 2024.

pikiran dan perasaannya, dan lebih berempati terhadap orang lain.⁸¹

5. Meditasi *vipassana* dapat mengontrol perbuatan

Latihan meditasi *vipassana* secara teratur dan fokus juga dapat mempengaruhi dan mengontrol pikiran untuk selalu berpikir secara positif. Pikiran yang positif akan menghasilkan perkataan dan perbuatan yang positif pula. Emosi yang stabil akan membantu reaksi kita dalam bertindak dan menghadapi sesuatu yang mengusik pikiran, ketika menghadapi hal yang buruk di depan biasanya akan lebih tenang. Karena ketika emosi sudah menguasai diri maka penyelesaian masalah juga tidak enak dan tidak tenang, kita harus lebih melihat ke dalam sisi positif dalam masalah yang kita hadapi.⁸²

Adapun manfaat dan efek lain juga dirasakan oleh meditator pemula jika ia belum sepenuhnya menghilangkan sifat-sifat buruk saat bermeditasi yaitu ialah hanya sebatas ketenangan yang belum mencapai kebijaksanaan. Meditasi itu memberi efek untuk ketenangan lalu kebijaksanaan, jadi kebijaksanaan itu tingkatnya bertahap atau kebijaksanaan yang kecil lalu bisa menyadari bahwa apa yang dilakukan itu adalah salah, maka nanti akan muncul yang namanya *Hirri* yaitu rasa malu berbuat jahat dan *Ottapa* yaitu ketakutan akan akibat dari perbuatan jahat tersebut. Ketika nanti orang sering bermeditasi, merenungkan bahwa dalam kesehariannya ada keburukan akan muncul.

Kesadaran akan *Hiri* dan *Ottapa* tadi itu perlahan – lahan akan otomatis, bukan tidak berhasil meditasinya, tapi akan mengubah pola pikirnya dalam kehidupan sehari – hari misalnya

⁸¹<https://www.calm.com/blog/vipassana-meditation> diakses pada tanggal 29 Juni 2024 pukul 22:59 WIB

⁸²Wawancara dengan Chassey salah satu jemaat di Vihara Sakyamuni Banda Aceh 14 Juni 2024

kita menjadi benar- benar mengenal diri kita, melihat pikiran kita mana yang baik dan mana yang buruk, misalnya kita merenung tanpa adanya meditasi maka akan jarang sekali melihat dan memikirkan efek dari perbuatan kita.⁸³

Manfaat di atas didapat dengan cara bermeditasi, yang dimana meditasi *Vipassana* tersebut bekerja dengan cara sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesadaran: Melalui latihan meditasi, kita melatih diri untuk lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh.
2. Mengurangi keterikatan: Kita belajar untuk tidak terikat pada pikiran dan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.
3. Menerima kenyataan: *Vipassana* mengajarkan kita untuk menerima segala sesuatu apa adanya, tanpa berusaha mengubahnya.
4. Menemukan kedamaian batin: Dengan memahami sifat sementara dari segala sesuatu, kita dapat menemukan kedamaian batin yang sejati.

E. Analisis Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan penjelasan di atas, maka analisa penelitian ini adalah :

Meditasi yang dilakukan oleh umat Buddha adalah secara bertahap. Dengan permulaan meditasi yang paling mudah dilakukan adalah meditasi pernapasan, yaitu dengan menyadari dan memperhatikan keluar masuknya napas saat meditasi duduk. Bagi pemula meditasi bisa dilakukan dalam rentang waktu 1 menit, lalu jika sudah bisa bertahan maka akan berlanjut

⁸³ Wawancara dengan Bhante Diraphunno pada tanggal 2 Juni 2024

menjadi 3 menit 5 menit 10 menit dan seterusnya sampai seorang meditator pemula tersebut fokus.

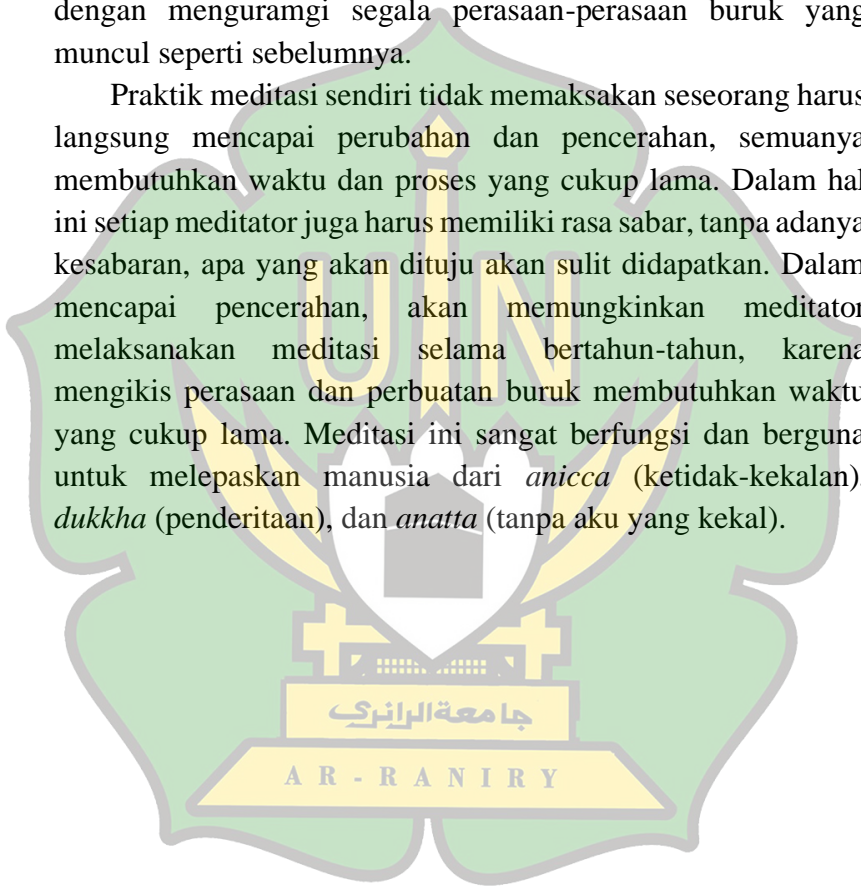
Sebelum melakukan meditasi, meditator harus berusaha memusatkan dan memfokuskan pikirannya terlebih dahulu. Hal ini diperlukan karena Ketika meditator tidak dapat melakukan hal tersebut maka meditasi tidak bisa berjalan dengan lancar disebabkan karena pikiran masih penuh dengan hal-hal lain.

Pelaksanaan dalam meditasi sendiri membutuhkan objek-objek yang akan membuat meditator lebih fokus dalam menjalankan meditasinya. Seperti objek pada tubuh yang mengarah ke fisik kita. Kita memperhatikan sensasi fisik di tubuh kita, tanpa menghakimi atau terikat padanya. Kemudian objek terhadap perasaan yang mengacu pada perasaan dan sensasi yang kita alami. Lalu ada objek pikiran yang mengacu pada semua aktivitas mental kita, termasuk pikiran, emosi, dan ingatan. Dan terakhir pada dharma yang mengacu pada semua fenomena yang ada, baik yang fisik maupun mental. Objek-objek meditasi tersebut akan membuat para meditator lebih bisa merenungi segala kejadian dalam hidup, menyadari aktifitas sehari-hari, menyadari segala perbuatan, perkataan dan pikiran dalam hidup.

Kesadaran sangat dibutuhkan pula saat bermeditasi, karena ini adalah hal yang paling mendasar juga disamping adanya fokus terhadap pikiran. Kesadaran di dalam penelitian ini dibutuhkan dalam bermeditasi, karena akan membuat seseorang lebih menyadari arti sesungguhnya kehidupan. Segala sesuatu mengalami perubahan, tidak ada yang kekal abadi. Tidak ada yang perlu untuk disombongkan, karena segalanya hanya bersifat sementara dan terus mengalami perubahan. Terkadang perubahan menimbulkan rasa takut dan cemas. Namun bagi orang bijaksana, perubahan adalah jalan menuju kesempurnaan. Dengan memiliki kesadaran adanya perubahan, dapat menimbulkan ketenangan. Ketenangan dapat memunculkan kebahagiaan.

Dengan melakukan meditasi ini kita akan dapat menyadari arti kehidupan sehingga menambah kebahagiaan. Disamping itu secara sederhana meditasi berpengaruh dalam perubahan emosi, psikis, fisik dan kesehatan. Jika melaksanakan secara rutin maka perubahan tersebut akan terlihat sedikit demi sedikit yang membuat seseorang akan lebih bisa menjalani kehidupan ini dengan mengurangi segala perasaan-perasaan buruk yang muncul seperti sebelumnya.

Praktik meditasi sendiri tidak memaksakan seseorang harus langsung mencapai perubahan dan pencerahan, semuanya membutuhkan waktu dan proses yang cukup lama. Dalam hal ini setiap meditator juga harus memiliki rasa sabar, tanpa adanya kesabaran, apa yang akan dituju akan sulit didapatkan. Dalam mencapai pencerahan, akan memungkinkan meditator melaksanakan meditasi selama bertahun-tahun, karena mengikis perasaan dan perbuatan buruk membutuhkan waktu yang cukup lama. Meditasi ini sangat berfungsi dan berguna untuk melepaskan manusia dari *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (tanpa aku yang kekal).



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

Meditasi merupakan ajaran agama Buddha sebagai pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi (*Nibbana*). Meditasi seringkali dianggap sebagai sesuatu yang mengharuskan kita duduk diam dan sendirian selama berjam-jam. Sejatinya meditasi bukanlah hal yang seperti demikian, sederhananya meditasi pada awalnya mengatur keluar masuknya pernapasan lalu menikmati irama dan perasaan ketika menghirup dan menghembuskan napas.

Meditasi sendiri bertujuan dan berfungsi untuk melihat esensi diri sampai pada akhirnya diri kita menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah abadi sehingga membantu mengembangkan pandangan yang benar.

Meditasi bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh umat Buddha itu sendiri. Dalam Vihara Sakyamuni, meditasi ada yang dilakukan secara pribadi seperti setelah pelaksanaan Puja Bhakti atau peribadahan untuk kalangan Wanita pada hari Jumat siang, untuk muda-mudi pada Jumat malam dan untuk kalangan umum pada hari minggu dan khusus anak-anak dilakukan pada hari minggu pagi. Praktik meditasi dilakukan di lantai 3 Vihara tersebut, jika para penganut tidak sempat melakukan meditasi itu pada saat setelah Puja Bhakti maka bisa dilakukan sendiri saat waktu luang, misalnya pada saat bangun tidur dan sebelum tidur, karena meditasi sejatinya berisi perenungan yang sudah dilakukan dalam hidup. Meditasi ini juga bersifat fleksibel yang artinya bebas atau tidak terikat, meditator boleh memilih objek meditasi apa saja dan hal itu juga tidak ditentukan oleh pihak Vihara atau pendamping meditasi.

Meditasi yang biasanya dilakukan di Vihara Buddha Sakyamuni ini kurang lebih berlangsung selama 10 menit.

Terdapat 2 cara meditasi yang dilakukan di vihara ini, yaitu dengan cara meditasi duduk dan meditasi berjalan, karena ini dilakukan secara berjamaah. Posisi meditasi duduk yaitu dengan duduk tegak tetapi tidak kaku dan posisi tetap tenang. Posisi ini memberikan beberapa manfaat yang baik untuk melaksanakannya, terutama bermanfaat pada keluar masuknya pernapasan dan fokus berkonsentrasi. Kemudian adanya meditasi berjalan, bagi sebagian orang, meditasi berjalan merupakan postur meditasi kedua yang paling umum digunakan dalam praktik kesadaran. Dengan mempraktikkan meditasi berjalan, meditator akan mampu mengembangkan dan memusatkan pikiran terhadap konsentrasi, ketenangan, dan kesadaran. Untuk memulai, seseorang dapat berjalan dengan kesadaran selama sekitar 20 menit dan kemudian secara bertahap memperpanjang waktu dan juga memasukkan jalan dengan kesadaran dalam suasana informal selama kehidupan sehari-hari.

Meditasi juga memberikan dampak dan manfaat bagi seseorang yaitu dari segi fisik yang terlihat lebih muda dari usia yang sebenarnya, kemudian dari segi psikis/mental yang membuat seseorang menghadapi masalah dengan cara yang lebih tenang, selalu melihat segalanya dengan sisi positif dan juga mengurangi tekanan ataupun stress yang dialami. Lalu meditasi juga dapat mengontrol perkataan, perbuatan dan perilaku seorang meditator menjadi lebih baik dan emosi lebih stabil dan teratur setiap harinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dalam penelitian ini diharapkan kepada seluruh elemen yang terlibat dalam Vihara Buddha Sakyamuni Banda Aceh ini agar lebih menekankan lagi urgensi meditasi dalam kehidupan terutama

kepada kumpulan muda-mudi. Lalu saran berikutnya adalah lebih terbuka kepada umat agama lain bahwasanya meditasi yang dilakukan di Vihara ini juga dapat diikuti oleh mereka juga.



DAFTAR PUSTAKA

- A.G. Honig Jr, *Ilmu Agama diterjemahkan oleh M.D. Koesoemosoesastro dan Soegiarto*. Jakarta : Gunung Mulia. 1994.
- Ali, Mukti. *Agama-Agama di Dunia*. Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga Press. 1998.
- Anas, Ahmad. *Menguak Pengalaman Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003.
- Ananta Devi, Dwi. *Toleransi Beragama*. Semarang: Alprin. 2020.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT.Rineka Cipta. 2006.
- Bappeda. *Rancangan Tata Ruang Wilayah Banda Aceh tahun 2009 – 2029/revisi 2017*. Banda Aceh: 2018.
- Bramantyo, Hastho “*Meditasi Buddhis Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*”, dalam jurnal *Orientasi Baru*, vol. 24, 2015.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers. 2015.
- Dhavamoni, Mariasusi. *Fenomenologi Agama*. Yogyakarta: Konisius. 1995.
- Disputhera, Oka. *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*. Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara. 2004.
- Faosal, Hanafiah. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional. 2002.
- Feist, Jess, Gregory J. Feist dan Tom-Ann Robert. *Teori Kepribadian*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Humanika. 2017.
- Fendy, Julia Surya, Shelfia Angela, dkk, *Memahami Konsep Meditasi Dalam Kajian Sutta-Sutta Menurut Suttapitaka* dalam Jurnal Pemikiran Budhha dan Filsafat Agama. Jawa Tengah : STABN Raden Wijaya Wonogiri. 2023.
- Hajar Dewantoro, Setyo. *Suwung Ajaran Rahasia Leluhur Jawa*. Tangerang Selatan: Javanica.

- Harianto, Agus Poniman, Tejo Ismoyo, *Apa Itu Vipassana Bhavana?* dalam *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* vol. 8 (Jawa Tengah: STAB Negeri Raden Wijaya, 2022).
- Hamdiyati, Yanti. *Cara Membuat Kajian Pustaka*. Bandung: UPI Fakultas Pendidikan Biologi FPMI. 2008
- Kusumastuti, Adhi dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo. 2019.
- J. Moleong, *Lexy Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 1996.
- Jack Kornfield, 'Meditasi Berjalan' dalam *The Wise Heart*, (2008).
- Kirinde Sri Dhammananda, Kirinde. (Nayaka Mahathera). *Meditasi Untuk Siapa Saja, Yayasan*. Bandung, Penerbit Karaniya. 2003.
- Mahathera, Narada. *Buddhism in Nutshell*. (Sri Lanka: Bhuddist Publication Society. 1985.
- Mahasi Sayadaw, Y.M. *Satipatthana Vipassana Pandangan Terang Melalui Perhatian Murni* diterjemahkan oleh Dharmasurya Bhumi Mahathera & Muljadi Nataprawira. Sri Lanka : Buddhist Publication Society. 2021
- Maghfirah, Nurul. “*Pengaruh Meditasi Terhadap Peningkatan Nilai-Nilai Keagamaan Agama Buddha (Studi Kasus Jamaah Vihara Sakyamuni Gampong Peunayong Banda Aceh)*” Skripsi Studi Agama-Agama, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2023).
- Mahathera, Narada. 2023. *Buddhism In A Nutshell diterjemahkan oleh Viriyo Sukaria*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Maria Ulfah, Siti, Dilla Nur Octaviana dan Muhammad Aqila, *Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Ummat Buddha*, vol 14 dalam *Jurnal Al-Adyan: Studi Lintas Agama* (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019).
- Monica Santoso, Chandra, Gogor Bangsa, Hen Dian Yudani *Perancangan Panduan Meditasi Singkat Untuk Umat*

- Buddha Theravada* dalam jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna. Surabaya: Universitas Kristen Petra. 2013.
- Nawawi, Madari *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2007.
- Nuriani. *Rahasia Hidup Bahagia Di Masa Pandemi Covid 19* dalam *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer* Vol. 3, No. 1, (Medan : STAB Bodhi Dharma Phra Buddhagosacariya, Somdet. *Mahasatipathanasutta dan Girimananda Sutta*, Terj. Goey Tek Jong, *Samadhi*. Jakarta: Metta Youth. 2002.
- Phra Buddhagosacariya, Somdet (*Nanavara Thera*). *Samadhi (Pencerahan Agung)*. Jakarta: Penerbit Sri Manggala. 2004.
- Portal SPADA Universitas Sebelas Maret, *Carl Gustav Jung dalam Psikologi Seni* 21, <https://spada.uns.ac.id/mod/assign/view.php?id=154582> (diakses pada 7 Juli 2024)
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cedekia Indonesia. 2019.
- S. Soeryasumantri, Jujun. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan, 1978.
- Semiawan, C. R. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo. 2010.
- Setyadi, Danang, Kustiani, dan Sukodoyo, *Makna Meditasi Vipassana Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra* dalam *Jurnal Pencerahan* (Jawa Tengah: Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, 2020), hlm 52
- Sudiyono, *Metode Diskusi Kelompok dan Penerapan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMP*. Jawa Barat: Adanu Abimata. 2020.
- Sukmono, Rizki Joko. *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta: Visimedia. 2011.
- Sutabri, T. *Analisis Sistem Informasi*. Yogyakarta: CV Andi Offset. 2012.

U Jankabhivamasa, Sayadu. *Meditasi Vipassana (Ceramah Mengenai Meditasi Pandangan Terang)*.

Uma Sekaran, Uma. *Metode Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat, 2017.

Sukriah Siregar, Yani, dkk ,” *Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan*” dalam *jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, vol 2 no 1 (Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan : 2022).

Virya Sidharta, Marga, Sugik Harto, Sujiono, Sudarto,dkk, *Meditasi : Studi Perpektif dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis* dalam *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol 09 No 2, (Wonogiri : STAB Negeri Raden Wijaya, 2023).

<https://bandaacehkota.go.id/p/sejarah.html#:~:text=Kota%20ini%20dibangun%20oleh%20Sultan,islam%20ke%20seluruh%20Nusantara%2F%20Indonesia>. (diakses pada 15 Juni 2024)

<https://bandaacehkota.go.id/p/demografi.html#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Kota%20Banda%20Aceh,keluarga%20sebanyak%2075.114%20kepala%20keluarga> (diakses pada 22 Juni 2024)

<https://kemenag.go.id/buddha/mindfulness-hidup-berkesadaran-7J6HH> (diakses pada 7 Juli 2024)

<https://drarisworld.wordpress.com/2018/04/13/insight-meditation-vipassana-bhavana-in-theravada-buddhism/>. Diakses pada 10 Juli 2024

<https://www.sanasubhasita.org/berita-94-persiapan-meditasi-duduk.html> (diakses pada 10 Juli 2024 pukul 23:10 WIB).

<https://www.calm.com/blog/vipassana-meditation> diakses pada tanggal 29 Juni 2024 pukul 22:59 WIB.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/buddhism/> (diakses pada 9 Juli 2024 pukul 13:28 WIB).

Dra. Ginintasasi Rahayu, *Modul Kesadaran*, diakses pada 9 Juli 2024 pukul 14:00 WIB

<https://satudata.kemenag.go.id/dataset/detail/jumlah-penduduk-menurut-agama> (diakses pada 13 Juni 2024)

<https://kepri.kemenag.go.id/page/det/hidup-bahagia-melalui-jalan-mulia-berunsur-delapan-oleh-pmd-haris-s-ag-> diakses pada tanggal 9 Juli 2024 pukul 10:47 WIB.

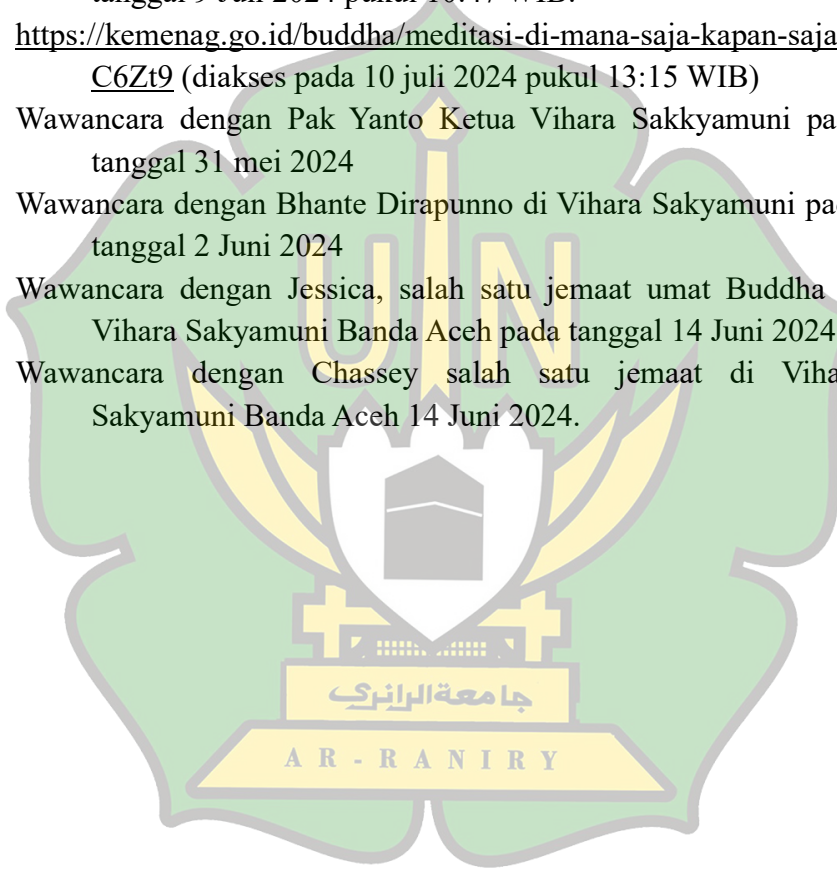
<https://kemenag.go.id/buddha/meditasi-di-mana-saja-kapan-saja-C6Zt9> (diakses pada 10 juli 2024 pukul 13:15 WIB)

Wawancara dengan Pak Yanto Ketua Vihara Sakkyamuni pada tanggal 31 mei 2024

Wawancara dengan Bhante Dirapunno di Vihara Sakyamuni pada tanggal 2 Juni 2024

Wawancara dengan Jessica, salah satu jemaat umat Buddha di Vihara Sakyamuni Banda Aceh pada tanggal 14 Juni 2024.

Wawancara dengan Chassey salah satu jemaat di Vihara Sakyamuni Banda Aceh 14 Juni 2024.



Lampiran 1 : Wawancara dengan Narasumber

Wawancara dengan ketua Vihara Sakyamuni Banda Aceh



Wawancara dengan Bhante Dirapunno



Wawancara dengan Jessica dan Chassey



Lampiran 2 : SK Bimbingan Skripsi



Lampiran 3 : Surat Keterangan Penelitian



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Ade Irma Suryani Lubis
Tempat/tanggal lahir : Air Tawar/ 8 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/NIM : Mahasiswa/180302004
Agama : Islam
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Mandailing
Status : Belum Menikah
Alamat : Air Tawar, Kec. Gebang, Kab. Langkat.

2. Orang Tua

Nama Ayah : Mahyuddin Lubis
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Maimunah
Pekerjaan : PNS

3. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 050765 Gebang
SLTP : SMP Negeri 2 Gebang
SLTA : SMA Negeri 1 Tanjung Pura

Banda Aceh, 15 Juli 2024

Ade Irma Suryani Lubis
NIM. 180302004