

ABSTRAK

JUNIARTI SALIM, 20180100007. 2022. Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang). Tesis. Program Studi Keagamaan Buddha (S2). Sekolah Tinggi Agama Buddha Smaratungga, Boyolali. Pembimbing (I) Dr. Suherman, S. Kom., M. M., (II) Dr. Partono, S. Pd., M. Pd., M. Pd. B).

Kata Kunci: praktik meditasi cinta kasih, tahapan meditasi cinta kasih, emosi negatif, emosi positif, kemarahan, manfaat meditasi cinta kasih.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan praktik peserta meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan, dengan fokus penelitian pada praktik meditasi cinta kasih, pelaksanaan meditasi cinta kasih, dan manfaat meditasi cinta kasih.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif metode studi kasus. Teknik pengumpulan data data penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penentuan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan peserta kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti sebagai sumber informan. Penelitian ini menggunakan model analisa Miles and Huberman.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dideskripsikan bahwa kemarahan timbul karena keinginan yang tidak tercapai, yang membawa akibat pada perasaan tidak menyenangkan pada tubuh, nada suara meninggi, tindakan meledak-ledak, dan rasa kesal. Para peserta kelas meditasi cinta melakukan praktik meditasi secara sistematis dan terstruktur dengan menggunakan napas sebagai objek. Para peserta mengikuti panduan fasilitator dengan memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, orang yang dicintai, sahabat, orang netral, dan orang yang bermasalah. Praktik meditasi cinta kasih yang dilakukan oleh peserta kelas meditasi cinta kasih secara signifikan mampu mengatasi kemarahan, dengan ditandai oleh: (1) ketenangan yang muncul, (2) kesabaran yang tumbuh, (3) kesadaran yang berkembang, (4) emosi negatif yang berkurang, (5) emosi positif yang berkembang, dan (6) kemarahan berkurang dan mereda.

ABSTRACT

JUNIARTI SALIM, 20180100007. 2022. The Practice of Compassionate Meditation Participants in Overcoming Anger (Case Study at Vihara Dharmakirti Palembang). Thesis. Buddhist Studies Program (S2). Smaratungga Buddhist High School, Boyolali. Advisors (I) Dr. Suherman, S. Kom., M. M., (II) Dr. Partono, S. Pd., M. Pd., M. Pd. B).

Keywords: loving-kindness meditation practice, stages of loving-kindness meditation, negative emotions, positive emotions, anger, the benefits of loving-kindness meditation.

The purpose of this study is to describe the practice of loving-kindness meditation participants in overcoming anger, with a focus on research on the practice of loving-kindness meditation, the practice of loving-kindness meditation, and the benefits of loving-kindness meditation.

This research uses a qualitative research approach with case study method. The data collection technique of this research data uses interview, observation, and documentation techniques. Determination of research subjects was carried out using a purposive sampling technique, with the participants of the loving-kindness meditation class at Vihara Dharmakirti as the source of informants. This study uses the Miles and Huberman analysis model.

Based on the results of the study, it can be concluded that anger arises due to unfulfilled desires, which lead to unpleasant feelings in the body, increased voice tone, explosive actions, and feelings of irritation. The participants of the love experiment class carried out a systematic and structured practice using breath as an object. Participants followed the facilitator's guide by emitting love for themselves, loved ones, friends, neutral people, and people with problems. The practice of loving kindness carried out by the participants of the loving-kindness experimental class was significantly able to overcome the problem, as indicated by: (1) emerging calm, (2) growing patience, (3) growing awareness, (4) decreasing negative emotions, (5) developing positive emotions, and (6) reducing diminishing and subsiding.