

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan keseharian manusia di era digital saat ini menuntut kecepatan tinggi dalam menyelesaikan segala hal. Hal ini membuat manusia tidak luput dari emosi. Emosi adalah suatu kondisi keberadaan manusia yang memiliki akar evolusi panjang, kompleks, dan canggih. Manusia adalah pewaris sekaligus pengembang sebuah sistem ekonomi yang rumit dan pelik, sehingga manusia mampu menjalani kehidupan, berbagi hal-hal penting sekaligus meneruskan keturunan (Arif, 2016:45).

Pada dasarnya emosi mengarah pada pikiran-pikiran dan perasaan yang khas, yaitu kondisi psikologis dan biologis dan sekumpulan kecenderungan berperilaku. Pikiran emosional bergerak lebih cepat daripada pikiran rasional, bergerak otomatis dan cepat melakukan tindakan tanpa mempertimbangkannya walau hanya sesaat terhadap apapun yang akan dikerjakan. Prinsip dasar emosi adalah sekelompok besar emosi, yaitu: marah, sedih, takut, bahagia, cinta, malu, dan lain-lain sebagai tolok ukur terhadap variasi kehidupan emosional. Kekuatan besar pada reaksi emosional menunjukkan bahwa terdapat konsekuensi fisik (Goleman, 2006:411). Hasil penelitian dari Universitas Yale menunjukkan adanya kecenderungan orang-orang meninggal karena serangan jantung akibat dari reaksi emosi yang kuat, terutama kemarahan (Wilcox, 2018:160). Penelitian Yuliani (2013:152) yang mewawancarai murid-murid kelas XI SMAN 1 Sungai Limau, menemukan bahwa seluruh siswa

menunjukkan emosi yang tidak terkontrol, serta merta marah ketika mereka luput mendapatkan sesuatu sesuai keinginan, acap kali tersinggung jika ada kawan-kawan sebaya yang mengolok-olok, bersikap kasar, dan berbuat agresif.

Emosi marah tidak hanya dialami oleh siswa remaja, namun juga dialami oleh orang-orang dewasa. Bila ekspresi emosi marah tidak dikelola dengan baik, maka akan terwujud dalam berbagai tindakan yang buruk. Salah satu hasil penelitian Al Baqi (2015:24) mengenai ekspresi Emosi Marah ditemukan bahwa masyarakat Sri Lanka cenderung melakukan tindakan bunuh diri ketika mereka harus menghadapi kondisi yang memunculkan marah. Antara lain, marah yang diakibatkan oleh penolakan pasangan, tindakan suami, dan perselisihan atau pertengkaran dengan mertua. Penelitian lain menyatakan bahwa ketika orang-orang dihadapkan pada keadaan yang mengusik ketenangan mereka, maka kecenderungan yang terjadi adalah marah sekaligus melakukan tindakan agresif (Baihaqi, 2016:284). Kemarahan adalah hal yang tidak diinginkan, akan membawa penderitaan.

Berdasarkan jurnal berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan dan melihat perangkat kematian yang bersembunyi di balik kemarahan maka harus memotongnya dengan pengendalian diri, kebijaksanaan, keteguhan, dan pandangan benar, yang dapat dicapai dengan meditasi (A.III.186). Penelitian terdahulu mengenai makna dan manfaat meditasi mengatakan bahwa meditasi cinta kasih dengan teknik *Loving Kindness Meditation* (LKM) memberikan efek positif, peningkatan adaptasi strategi regulasi emosi, peningkatan rasa diri dan orang lain, dan penerimaan toleransi emosional (Hofmann *et al.*, 2015:9).

Meditasi cinta kasih meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Totzeck *et al.*, 2020:1626). Meditasi cinta kasih memperlihatkan hasil baik karena dapat meningkatkan proses kontrol dan mengurangi proses otomatis (Stell, Alexander J and Farsides, 2015:13).

Perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih baik dengan pelaksanaan meditasi cinta kasih adalah harapan dan tujuan para meditator meditasi cinta kasih yang pada akhirnya akan berkontribusi dalam kehidupannya.

Kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti adalah kelas yang dikelola oleh beberapa orang pengurus wihara sejak tahun 2014. Kelas ini memiliki keunikan karena peserta dan fasilitatornya berasal dari berbagai ras dan agama. Kelas meditasi ini juga mengadopsi teknik meditasi cinta kasih Buddhis walaupun pesertanya tidak hanya umat Buddha. Keunikan lain adalah kelas ini sejak awal secara konsisten menyelenggarakan latihan setiap hari Selasa walaupun peserta yang hadir hanya satu atau dua orang.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti memfokuskan penelitiannya pada beberapa hal, antara lain:

1. Kesulitan mengatasi emosi kemarahan.
2. Belum banyak yang mempraktikkan meditasi cinta kasih
3. Masih labilnya emosi peserta meditasi.
4. Masih terbatasnya pelaksanaan kelas meditasi cinta kasih
5. Belum banyak yang mengetahui adanya meditasi cinta kasih.
6. Belum efektifnya meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan.

Berdasarkan survei pendahuluan dengan menggunakan kuesioner mengenai pengelolaan emosi diketahui bahwa, umat Buddha di Wihara Dharmakirti banyak yang masih mudah marah ketika menghadapi kondisi dan situasi yang tidak sesuai keinginan, belum mempraktikkan meditasi cinta kasih, banyak yang tidak mengetahui adanya kelas meditasi, anggapan bahwa meditasi cinta kasih hanya diperuntukkan untuk mereka yang mudah marah. Peneliti juga melakukan survei terhadap wihara-wihara yang mengadakan kelas meditasi cinta kasih dan menemukan bahwa di Palembang tidak semua wihara memiliki kelas meditasi cinta kasih. Salah satu wihara yang memiliki kelas meditasi adalah Wihara Dharmakirti.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih di Wihara Dharmakirti Palembang, dengan membatasi masalah pada:

1. Praktik meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan.
2. Pelaksanaan kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti Palembang.
3. Manfaat meditasi cinta kasih.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana praktik meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan?
2. Bagaimana pelaksanaan kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti Palembang?
3. Bagaimana manfaat praktik meditasi cinta kasih?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan praktik meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan.
2. Mendeskripsikan pelaksanaan kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti Palembang.
3. Mendeskripsikan manfaat meditasi cinta kasih.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
Berkontribusi dalam pengembangan keilmuan khususnya Pendidikan Keagamaan Buddha atau lembaga terkait. Menjadi referensi untuk penelitian lain mengenai meditasi cinta kasih.
2. Manfaat praktis
Memberikan manfaat kepada lembaga penyelenggara kelas meditasi lain atau sejenis dan menjadi model pembelajaran kelas meditasi bagi sekolah-sekolah atau wihara maupun meditasi yang lain.
3. Bagi yayasan, diharapkan penelitian ini mampu menjadi acuan untuk memotivasi umat agar dapat mengenali kemarahan melalui meditasi cinta kasih.
4. Bagi umat, dapat menjadi motivasi untuk dapat mengikuti kelas dan mempraktikkan meditasi cinta kasih.
5. Bagi peneliti lain, dapat menjadi tolok ukur dan rujukan untuk melaksanakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang kemarahan dan meditasi cinta kasih.

G. Kebaruan Penelitian (*State of the Art*)

Peneliti melakukan kajian dan perbandingan terhadap penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Kesimpulannya adalah bahwa penelitian dengan tema Emosi Kemarahan dan Meditasi Cinta Kasih relatif banyak diteliti dengan pendekatan dan metode penelitian yang sangat beragam dengan subjek dan berbagai jenis bidang di berbagai negara. Penelitian-penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Hasil temuan penelitian terdahulu dirangkum sebagai berikut: masyarakat Sri Lanka cenderung melakukan tindakan bunuh diri ketika mereka harus menghadapi kondisi yang memunculkan marah. Antara lain, marah yang diakibatkan oleh penolakan pasangan, tindakan suami, dan perselisihan atau pertengkaran dengan mertua (Al Baqi, 2015:23).

Meditasi adalah praktik yang berfokus pada melatih perhatian dan kesadaran untuk membawa proses mental di bawah kendali, mendorong kesejahteraan mental secara umum dan pengembangan dan atau kapasitas khusus seperti ketenangan, kejernihan, dan konsentrasi (Lomas, 2021:479-502),

Loving Kindness Meditation (LKM) memberikan efek positif, peningkatan adaptasi strategi regulasi emosi, peningkatan rasa diri dan orang lain, dan penerimaan toleransi emosional (Hoffman, *et al.*, 2015:9), secara positif dapat meningkatkan empati kognitif, memberikan efek positif pada suasana hati mereka, sarana untuk menumbuhkan emosi positif (Leppma and Young, 2016:197). Meditasi cinta kasih mampu mengurangi diskriminasi,

efektif mengurangi diskriminasi fokus, energi positif yang terhubung dengan yang lain. Meditasi cinta kasih meningkatkan proses kontrol dan mengurangi proses otomatis (Stell, Alexander J and Farsides, T. 2015:140-147).

Kualitas latihan meditasi cinta kasih seseorang membawa peningkatan emosi positif dan mengurangi emosi negatif, dan mampu menghimpun berbagai karakter-karakter positif (Kharina & Saragih, 2012). Meditasi cinta kasih yang dilatih selama kurun waktu enam minggu mampu meningkatkan emosi positif dari waktu ke waktu, meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Semakin panjang dan lama durasi dan frekwensi waktu latihan mampu meningkatkan emosi positif (Fredricson, *et al*, 2017:1623-1633).

Meditasi cinta kasih memiliki harapan sebagai pengobatan untuk para veteran perang yang mengalami *post traumatic stress diorder* atau gangguan stres pasca trauma yaitu gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan dengan gejala rasa malu, rasa bersalah, mati rasa, dan emosional (Kearnay, *et al*, 2021:1-14).

Pelaksanaan program dua belas minggu meditasi dilakukan dalam dua belas sesi. Sesi pertama sampai keempat melatih teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), latihan kismis, pemindaian tubuh, rileksasi, meditasi napas, meditasi suara, dan pikiran. Berdiskusi mengenai pikiran otomatis negatif, latihan kesadaran, latihan dalam aktivitas keseharian. Sesi lima sampai sembilan latihan perkenalan *Compassion Focused Therapy* (CFT) dan model regulasi emosi evolusioner, latihan irama napas yang menenangkan

dan meditasi warna yang welas asih (warna, cahaya, atau makhluk imajiner atau nyata). Latihan bernapas dengan objek welas asih dengan mencatat pikiran negatif otomatis. Meditasi cinta kasih dilatih pada sesi ke sepuluh, ditujukan kepada orang yang dikenal dan kepada diri sendiri. Pada sesi ke sebelas dan ke duabelas cinta kasih ditujukan kepada orang netral (Graser, J., Mendes, A., & Stangier, U, 2016:35-49).

Berdasarkan hasil penemuan penelitian-penelitian terdahulu, peneliti ingin melakukan kajian atau penelitian lebih lanjut mengenai praktik meditasi cinta kasih dalam mengatasi kemarahan. Kebaruan dalam penelitian ini meliputi lokasi dan objek penelitian. Lokasi penelitian yang dilakukan merupakan kebaruan karena belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya, yaitu di Wihara Dharmakirti. Ada beberapa kelas meditasi dengan berbagai metode meditasi yang dilakukan, namun peneliti melihat bahwa salah satu kekuatan dari kelas meditasi cinta kasih ini adalah komitmen dan konsistensi dari para pelaksananya. Selain itu, objek penelitian menurut peneliti menarik karena meliputi berbagai ras dan agama.