

## BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

### A. Kajian Pustaka

#### 1. Emosi Kemarahan

##### a. Emosi Kemarahan Umum

Gambaran emosi menurut Ekman (2011:49), suatu reaksi terhadap persoalan yang terlihat sangat penting yang menyangkut kesejahteraan kita dan sering muncul secepat kilat tanpa kita ketahui bagaimana prosesnya dalam pikiran kita.

Emosi merupakan perasaan kuat yang diarahkan terhadap kepada seseorang atau sesuatu sekaligus pemicu untuk memberikan respons berupa perilaku. Setiap orang memberikan respons dan intensitas emosi yang tidak sama ketika mendapat perlakuan yang sama. Pada dasarnya, tidak ada seorangpun yang menginginkan kemarahan karena emosi kemarahan merupakan salah satu emosi negatif yang berbahaya. Kemarahan muncul disebabkan oleh berbagai hal. Kemarahan yang muncul tidak saja akan melukai diri sendiri, namun juga akan melukai orang lain, termasuk orang yang disayangi karena emosi merupakan bagian krusial dari psikologis yang berfungsi secara intrapersonal (emosi individu), interpersonal (emosi antar individu), dan fungsi sosial dan budaya (emosi masyarakat) (Kearns & Lee, 2016:205).

Kata emosi dalam konotasi yang paling luas yang memungkinkan, tidak lebih berperasaan dan impulsif daripada intelektual yang maknanya adalah pemikiran logis dan rasional (Sujato, 2012:47).

Berdasarkan pendapat George Boeree, emosi secara umum ada dua, yaitu: positif dan negatif. Emosi positif membawa kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan, cinta dan kasih sayang, harapan dan sebagainya. Emosi negatif menimbulkan kemarahan, ketakutan, kesedihan, dan kebosanan (Cahyono, 2018:64-65). Terdapat sepuluh emosi negatif: marah, malu, takut, benci, jijik, rendah diri, bersalah, sedih, cemoohan, dan stres (Fredrickson *et al.*, 2017: 1623–1633).

Emosi berfungsi sebagai istilah menyeluruh untuk proses psikologis dan fisiologis yang kompleks yang melibatkan banyak komponen dan dimensi (Lomas, 2021:4). Salah satu emosi negatif adalah kemarahan.

Menurut *webster dictionary*, kemarahan dapat diartikan dalam berbagai pengertian, yaitu: masalah, kekesalan, penyakit fisik dan mental. Perasaan atau emosi ketidaknyamanan yang sangat kuat atau berlawanan, semangat yang sungguh-sungguh atau dorongan karena terluka pada diri sendiri atau pihak lain, niat untuk melukai, menimbulkan rasa sakit dan membakar.

Kemarahan dapat diartikan sebagai frustrasi, ancaman terhadap otoritas atau reputasi seseorang, rasa tidak hormat, dan/atau rasa ketidakadilan, pelanggaran norma atau aturan (Fennell *et al.*, 2016:54).

Kemarahan merupakan salah satu emosi yang paling berbahaya karena kita sedang berusaha menyakiti target kita. Perkataan dan aksi-aksi kemarahan bisa menghancurkan sebuah relasi, baik permanen atau tidak permanen, dan biasanya mengakibatkan adanya aksi balas dendam (Ekman, 2011:188-197).

#### **b. Emosi Kemarahan Buddhis**

Emosi dalam terjemahan bahasa Pali adalah *cittavega*, terdiri kata *citta* dan *vega*. Pali Text Society menerjemahkan *citta* dalam berbagai pengertian, antara lain: hati (sisi psikologi), yaitu pusat dan fokus dari emosional beserta elemen dan intelektual yang melekat dan menyertai manifestasinya. *Citta* dalam pengertian ini menunjukkan pelaku dan apa yang dilakukannya. Substansi *citta* terlihat dalam hubungannya dengan karma (hati sebagai sumber tindakan).

*Citta* sebagai proses mental. *Citta* atau *hadaya* adalah hati yang menggabungkan kepribadian manusia, sebagai status mental, intelektual, berhubungan dengan pemikiran dan pemahaman, pemberi energi atau pikiran dalam manifestasinya, sebagai habitus emosi, yang secara aktif diartikan sebagai niat, kemauan, tindakan, sumber karma (*A.I.262*), dan secara pasif diartikan sebagai suasana hati dan perasaan emosi (*D.III.219*).

Secara semantik, *citta* diartikan sebagai hati, kehendak, niat. Hati merupakan status umum makhluk sensorik emosional. Hati yang tabah dan terbatas adalah tanda keseimbangan emosional positif atau sehat, memiliki kontrol atas indra (*S.I.26*), hati yang tergugah dapat menjadi keuntungan besar (*A.I.7*), pengendalian hati membawa kebebasan dari jerat *māra*. Hati yang damai, terpusat, berdiam, terkontrol, dibatasi, dikuasai merupakan hati yang penuh berkah, menetap dalam keyakinan (*S.I.98*). Tujuan hati adalah teguh, berjuang, dan berusaha keras. Orang-orang yang murni (*S.III.132*) dan bersih hatinya, bebas, tidak ternoda (*S.I.159*) akan berbahagia. Memelihara hati dengan pikiran cinta kasih, pikiran penuh kasih, kebaikan, kelembutan hati, cinta, menghasilkan niat baik (*D.I.167*). Hati sifatnya tenang, tanpa nafsu (*D.II.49*). Hati yang kuat adalah hati yang siap untuk kebenaran, pikiran yang terbuka, dan reseptif (*A.IV.186*). Kontak hati dengan *kāmā* dan *rāga*: hati penuh dengan nafsu duniawi dan keinginan (*S.IV.210*), kekotoran batin mengganggu hati (*S.I.271*), terbelenggu dalam ikatan (*A.IV.60*). Hati yang jahat menimbulkan pikiran jahat.

*Vega* berarti gerakan cepat, impuls, kekuatan, kecepatan (*S.IV.157, A.III.158*). *Cittavega* dapat diartikan sebagai pusat dan fokus dari emotional beserta elemen dan intelektual yang melekat dan menyertai manifestasinya yang bergerak sangat cepat. Terdapat enam karakter manusia, salah satunya adalah kebencian atau kemarahan (*dosa carita*) (*Vism.79*).

Padanan kemarahan dalam Pali Text Society disebut *kodhā* dan bersinonim dengan *āghāta* yang memiliki makna meradang, membinasakan, menyakiti, permusuhan, niat buruk, kebencian, atau ketidaksukaan (*D.I.3*).

Keadaan yang disebut sebagai kemarahan adalah marah, penuh kemarahan, keadaan penuh kemarahan, benci, penuh kebencian, keadaan penuh kebencian, ketidaknyamanan, penuh ketidaknyamanan, keadaan penuh ketidaknyamanan, antagonis, permusuhan, keganasan, kekasaran, dan ketiadaan kesadaran (*Vibh.357*).

Buddha mengumpamakan kemarahan dan kejengkelan sebagai katak. Katak adalah perumpamaan bagi kemarahan dan kejengkelan. Kita harus membuang katak yang ada, yang berarti kita harus meninggalkan kemarahan dan kejengkelan (*M.I.142-144*).

Buddha menyebutkan bahwa terdapat empat puluh empat gangguan mental, di mana salah satunya adalah kemarahan (*kodha*). Salah satu hal yang Buddha ajarkan kepada Cunda adalah mengenai kemarahan, bahwa kemarahan harus dihapuskan, ketika orang lain marah kita tidak marah, menghindari kemarahan, mengarahkan ketidakmarahan ke atas, dan memadamkan kemarahan (*M.I.40-46*).

Seseorang yang menjadi marah, kesal, tidak senang, terganggu karena ada yang menghina Buddha, Dharma, dan Sangha maka itu merupakan sebuah rintangan, karena apa yang dikatakan belum tentu

benar atau salah. Kewajiban sebagai siswa Buddha adalah menjelaskan kebenaran agar tidak terjadi kekeliruan (*D.I.3-4*).

Ilustrasi menarik mengenai kemarahan, disebutkan bahwa dengan marah, terkadang bisa membuat orang lain menderita atau tidak menderita. Namun, dengan marah sudah pasti menghukum dirinya sendiri saat itu juga. Ibarat seseorang yang ingin melukai orang lain kemudian dengan tangannya mengambil bara api atau kotoran, sebelum ia melemparnya ke orang lain tentu dia terbakar atau terkotori lebih dulu (*Vism.296-297*).

Salah satu ketidaksempurnaan yang mengotori pikiran adalah kemarahan. Lebih lanjut *sutta* ini menjelaskan bahwa terdapat enam belas jenis gangguan mental di mana salah satunya adalah kemarahan (*kodhā*) (*M.I.36-37*).

Seseorang yang memiliki kemarahan, pikirannya diibaratkan seperti luka terbuka, bernanah yang ketika ditusuk akan mengeluarkan lebih banyak cairan. Ia mudah marah dan gusar, dan memperlihatkan kemarahan, kebencian, dan kekesalan walaupun mendapat sedikit kritikan, menjadi hilang ketenangan hati dan menunjukkan ketidaksenangan, menentang, dan kepala batu (*A.I.124*).

### c. Ciri-Ciri Emosi Kemarahan

Beberapa ciri emosi kemarahan:

- 1) Ciri pada wajah: wajah menjadi pucat, ujung-ujung jari bergetar, adanya buih di sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan tidak terkendali, dan perubahan fisik lainnya.
- 2) Ciri pada lidah: muncul makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, ucapan-ucapan kasar yang tidak menyenangkan.
- 3) Ciri pada anggota tubuh: kadang timbul keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh.
- 4) Ciri pada batin: timbul rasa benci, dendam, dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam kesedihan, merasa sedih dalam kegembiraan, memutuskan hubungan, dan menjelek-jelekkkan (Safaria T. dan Saputra N. E, 2012:13).

Banyak ciri bahwa seseorang sedang diliputi oleh kemarahan, seperti postur tubuh menjadi tegang, nada suara meninggi, dan ekspresi wajah menjadi jelek (Anālayo, 2018:1971). Hasil penelitian Dr. William tentang ciri-ciri marah, salah satunya adalah sikap permusuhan yang memicu perilaku meledak marah, membentak orang-orang, dan tidak sabar yang dapat berakibat pada kematian dini (Goleman, 2002:35).

#### **d. Akibat Kemarahan**

Kemarahan akan memberikan efek negatif pada diri sendiri dan pihak lain. Hal ini berdasarkan kenyataan bahwa emosi mempunyai kapasitas untuk mengomunikasikan diri kepada orang lain (Baihaqi, 2016:289).

Kemarahan sering kali menimbulkan rangsangan sistem saraf otonom pada meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan penyempitan pembuluh darah jantung (Galatzer-Levy *et al.*, 2013:546).

Orang yang tidak mengetahui bahaya dari kemarahan akan meledak menjadi marah sehingga perkataan dan aksi-aksi kemarahan bisa menghancurkan sebuah relasi, baik permanen atau tidak permanen, dan biasanya mengakibatkan adanya aksi balas dendam (Ekman, 2011:188-197).

Kemarahan atau emosi yang tidak terkontrol membuat apapun yang dilakukan menjadi tidak efektif. Emosi-emosi negatif seperti rasa takut, kecewa, rasa frustrasi, dan tidak memiliki kekuatan membuat kita secara emosional menutup hati kita untuk membantu orang lain (Giovannoni, 2017:176).

Salah satu dari empat jenis orang yang bertentangan dengan dharma sejati adalah mereka yang menghargai kemarahan dan mereka tidak akan pernah bertumbuh (*A.II.46*). Mereka yang menghargai kemarahan akan ditempatkan dalam neraka (*A.II.84*). Mereka yang memiliki kemarahan, ketika meninggal akan dilahirkan di alam-alam menderita (*A.I.97*). Seorang perempuan yang memiliki kemarahan akan dilahirkan di alam sengsara (*S.IV.240*).

Seseorang yang memiliki dua hal, yaitu kemarahan dan permusuhan akan berdiam dalam penderitaan (*A.I.96*). Kemarahan



memiliki bau busuk dan menjijikkan membawa pada tujuan neraka dan terpisah dari alam-*brahmā* (A.II.241).

Kemarahan hanya akan memberikan akibat buruk bagi pelakunya. Tujuh akibat dari kemarahan: berpenampilan buruk, tidak dapat tidur nyenyak, tidak berhasil dalam melakukan sesuatu, tidak akan menjadi kaya, tidak akan termasyhur, tidak akan memiliki sahabat, dan terlahir di alam menderita (A.IV.94-99).

Melihat bahaya dan akibat dari kemarahan, berbagai upaya dan usaha dilakukan untuk mengatasi kemarahan.

#### e. Mengatasi Kemarahan

Sikap sadar dan penuh perhatian terhadap marah adalah peluang untuk mengatur atau menekan reaksi-reaksi kita, mengevaluasi kembali situasi, dan merencanakan aksi-aksi yang kemungkinan besar bisa melenyapkan sumber kemarahan kita (Ekman, 2011:199).

Ada lima cara mengatasi kemarahan, yaitu: mengembangkan cinta kasih (*metta*), mengembangkan belas kasih (*karuna*), mengembangkan keseimbangan batin (*upekkha*), mengacuhkan (*asatiamanasikaro*), dan menyadari bahwa setiap orang adalah pewaris dari perbuatannya (A.III.186).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian, peneliti melakukan fokus penelitian mengenai kemarahan yang terjadi pada seseorang yang pada: perubahan dan perasaan pada tubuh fisik, nada suara meninggi, perilaku meledak-ledak, dan kekesalan.

Salah satu cara untuk mengembangkan cinta kasih melalui praktik meditasi cinta kasih.

## 2. Pengertian Praktik Meditasi Cinta Kasih

Pengertian praktik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pelaksanaan secara nyata apa yang disebut dalam teori. Praktik menurut Pali Text Society adalah *lokācāra* terdiri dari kata *lokā* yang berarti ruang atau tempat terbuka dan *acāra* (*a+car*) yaitu cara berperilaku, mengadakan, khususnya hal-hal baik. Jadi dapat dikatakan bahwa *lokacara* adalah melakukan praktik yang baik di suatu ruang atau tempat terbuka.

Buddha menjelaskan tentang empat landasan perhatian, yang merupakan jalan langsung pemurnian makhluk-makhluk untuk mengatasi dukacita dan rapatan, untuk melenyapkan kesakitan dan kesedihan, untuk pencapaian jalan sejati, dan penembusan *Nibbana* (*M.I.55*). Empat landasan perhatian dapat kita istilahkan sebagai meditasi.

Meditasi dalam Pali Text Society (PTS) disebut *bhāvanā*, pengembangan pikiran, mengarahkan pikiran. *Bhāvanā* atau meditasi ada dua jenis, yaitu *samatha bhāvanā* (ketenangan) dan *vipassanā bhāvanā* (pandangan terang). *Samatha* adalah mengokohkan pikiran, mendiamkannya, menyatukan, dan mengonsentrasikan. Meditasi *samatha* menghasilkan meluruhnya nafsu. Nafsu adalah sebutan untuk bagian emosi kekotoran. Secara pengertian umum, *samatha* dapat dianggap berkaitan dengan pengembangan emosi.

Jalan langsung untuk memurnikan, mengatasi penderitaan dan ratapan, menghilangkan duka dan penolakan, untuk memperoleh cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yaitu empat *satipatthana*. Empat *satipatthana* terdiri dari kontemplasi terhadap tubuh, sensasi, *citta*, dan *dhamma*. Kontemplasi sensasi cocok untuk mereka yang mempunyai kecenderungan afektif (berhubungan dengan perasaan atau emosi) (Analayo, 2012:22-37).

Walsh dan Shapiro mendefinisikan praktik meditasi sebagai praktik pengaturan diri yang berfokus pada melatih perhatian dan kesadaran untuk membawa proses mental di bawah kendali sukarela yang lebih besar dan dengan demikian mendorong kesejahteraan mental secara umum pengembangan dan atau kapasitas khusus seperti ketenangan, kejernihan, dan konsentrasi (Lomas, 2021:2). Salah satu praktik meditasi yang dapat dilakukan adalah meditasi cinta kasih.

Tradisi spiritual seperti agama Buddha sangat menghargai kasih sayang dan energi prososial (empati dan kebaikan). Cinta kasih adalah latihan memikirkan, mengidentifikasi, membangun perasaan untuk berbagai orang, dimulai untuk diri sendiri, sahabat, orang netral, orang yang bermasalah, orang-orang sekitar, komunitas, dan seluruh alam semesta (Lomas, 2021:8).

Kabat-Zinn memberikan daftar sikap dan perilaku yang membantu mengembangkan perhatian dalam kehidupan sehari-hari: tidak menghakimi atau memihak, kesabaran membiarkan semua hal terungkap sendiri, pikiran

pemula, siap menerima dan tidak terjebak, kepercayaan dasar dan perasaan diri sendiri, hanya mengamati, berada dalam momen kekinian, dan melepaskan (Grecucci *et al.*, 2015:2).

Cinta kasih harus terus dikembangkan kepada diri sendiri secara terus menerus sehingga mampu memunculkan rasa kepedulian, tidak menghakimi, welas asih, terima kasih, ketulusan, energi, dan solusi efektif kepada diri sendiri dan orang lain (Giovannoni, 2017:177).

Empat kediaman luhur (*brahmavihāra*) yaitu cinta kasih, belas kasih, simpatik, dan keseimbangan batin merupakan bagian dari empat puluh objek meditasi ketenangan (*samatha bhāvanā*) (*Vism.105*).

Cinta kasih (*mettā*) membawa kebahagiaan dan keselamatan bagi semua makhluk (*M.I.38*). Buddha mendorong para *bhikkhu* dan pengikut-Nya untuk senantiasa memancarkan cinta kasih (*mettā*) kepada semua makhluk dengan pikiran yang menjangkau jauh, tersebar luas, dan tidak terbatas, baik pada saat berdiri, berjalan, duduk, maupun berbaring, duduk, atau berbaring (*M.III.250*). Pikiran tanpa-permusuhan dan pikiran tanpa-kekejaman juga dapat dijelaskan secara positif sebagai pikiran cinta kasih (*mettā*) dan pikiran belas kasih (*karuṇā*) (*M.I.114*).

Seseorang seharusnya mengembangkan cinta kasih dengan tujuan menjauhkan pikiran dari kebencian yang merupakan bahaya dan mengembangkannya pada kesabaran yang merupakan sebuah keuntungan dan pertama-tama dikembangkan kepada dirinya sendiri (*S. I. 222*).

Faktor kesembilan dari uposatha adalah, ketika pikiran seorang siswa mulia dipenuhi cinta kasih, maka akan tersebar, mulia, tak terbatas, penuh persahabatan, niat baik, meliputi satu, dua, tiga, empat arah, ke atas, bawah, sekeliling, segala penjuru, seluruh dunia, layaknya kepada diri sendiri (*A.IV.390*).

Buddha menasihati Rāhula untuk mengembangkan meditasi pada cinta kasih, karena jika kita mengembangkan meditasi pada cinta kasih, maka segala permusuhan akan ditinggalkan (*M.I.424*).

### 3. Pelaksanaan Meditasi Cinta Kasih

Seseorang harus memunculkan cinta kasih berulang-ulang, tanpa batas dengan semua makhluk sebagai objek (*Sn.149*). Cinta kasih dikembangkan sesuai urutan kepada: diri sendiri (*atta*), orang yang disayang, dihormati atau dikagumi (*piya*), orang yang netral (*majjatta*), dan musuh (*veri*) (*Vism.192*). Para meditator berdiam dan mengarahkan pikiran cinta kasih pada satu arah, arah ke dua, arah ke tiga, arah ke empat, ke atas, ke bawah, ke sekeliling, ke segala penjuru, kepada semua makhluk, dirinya sendiri, melingkupi seluruh penjuru dengan cinta kasih, berlimpah, luhur, tanpa batas, tanpa pertentangan, dan tanpa permusuhan (*M.I.38*).

Seorang *bhikkhu* berdiam dengan pikiran cinta kasih meliputi arah ke satu, arah ke dua, demikian pula arah ke tiga, demikian pula arah ke empat, ke atas, ke bawah, ke sekeliling, dan ke segala arah, dan kepada semua makhluk seperti kepada dirinya sendiri, ia berdiam dengan meliputi

seluruh penjuru dunia dengan pikiran cinta kasih, berlimpah, luhur, tanpa batas, tanpa pertentangan, dan tanpa permusuhan (*M.I.371*).

Dalam berbagai jurnal peneliti menemukan berbagai penelitian mengenai teknik atau metode meditasi yang digunakan. Para peserta meditasi cinta kasih melakukan meditasi dengan mengarahkan pikiran pada orang yang dituju dengan merasakan sensasi di daerah jantung. Peserta melatih secara bertahap dan meluas selama enam minggu. Pada minggu pertama ditujukan kepada orang-orang yang dicintai, minggu kedua pada diri sendiri, minggu ketiga kepada orang-orang yang dikenal, minggu keempat kepada orang-orang tidak disukai, minggu kelima kepada semua makhluk, dan minggu keenam adalah evaluasi dan gabungan ((Fredrickson *et al.*, 2017:1623–1633).

Sebuah penelitian mengenai 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. Juga berdiskusi mengenai pikiran otomatis negatif, latihan kesadaran, latihan dalam aktivitas keseharian. Sesi lima sampai sembilan latihan pengenalan *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 duabelas cinta kasih ditujukan kepada orang netral (Graser, Mendes, dan Stangier 2016:40).

Meditasi cinta kasih dalam pengembangan lima ratus dua puluh delapan bentuk *mettā*, melatih batin untuk memancarkan cinta kasih (*mettā cetovimutti*) agar semua makhluk berbahagia dengan cara pemancaran yang tidak tertentu dalam lima cara (semua makhluk hidup, semua makhluk bernapas, semua makhluk fisik, semua orang, dan semua yang mempunyai kepribadian); batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran yang tertentu dalam tujuh cara (semua wanita, semua pria, semua orang suci, semua orang yang belum suci, semua dewa, semua manusia, dan semua makhluk yang menderita di empat alam rendah); batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran menurut arah dalam sepuluh cara (timur, barat, utara, selatan, timur laut, barat laut, barat daya, tenggara, bawah, dan atas), dengan tujuan agar semua makhluk bebas dari kebencian, kesukaran, dan penderitaan (*Ps.II.130*).

#### **4. Manfaat Meditasi Cinta Kasih**

Meditasi dapat mengubah emosi kehidupan, mengajarkan ketenangan. Para meditator menjadi lebih tenang walau berada di tengah tuntutan kehidupan yang membuat mereka sulit untuk meraihnya. Para meditator yang mulai menghargai ketenangan, baik sadar atau tidak, mulai menyenangi aktifitas yang menenangkan dan merilekskan (Koopmann-holm *et al.*, 2013:504). Penelitian bidang psikologi kognitif dan teori

Buddhis menunjukkan bahwa, meditasi membantu meditator melakukan pencatatan awal ketika terjadi ketegangan tubuh dan perubahan suara ketika ada kemarahan, dapat segera menyadarinya dan tidak melakukan tindakan agresif, permusuhan, niat buruk, sehingga tidak berakibat buruk terhadap orang lain dan diri sendiri (Anālayo, 2018:1970).

Meditasi cinta kasih yang dilatih selama 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 (Fredrickson *et al.*, 2017:8).

Meditasi cinta kasih menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Totzeck *et al.*, 2020:1626). 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, 2015:13).

Ketika seseorang mengembangkan pikiran cinta kasih dengan kuat dan kokoh agar semua makhluk sehat, berbahagia, dan damai, terbebas dari penderitaan fisik serta mental, sejahtera dan bahagia, maka kemarahan dan keserakahan tidak akan dapat muncul, dan pikiran dapat termurnikan (Chanmyay, 2018:59).

Meditasi cinta kasih adalah melatih konsentrasi agar para peserta meditasi memiliki ketenangan dan kedamaian. Kualitas latihan meditasi cinta kasih seseorang membawa peningkatan emosi positif dan mengurangi



emosi negatif, dan mampu menghimpun berbagai karakter-karakter positif (Kharina & Saragih, 2012:13). Meditasi cinta kasih secara positif mempengaruhi keseimbangan empati kognitif dan afektif (Leppma, 2011:136-137).

Meditasi cinta kasih yang dilakukan oleh meditator baru atau yang berpengalaman dapat menurunkan emosi negatif seperti stres (Kemper *et al.*, 2014:3). Secara global, meditasi cinta kasih menunjukkan harapan sebagai pengobatan untuk *post traumatic stress disorder*, gangguan stres pasca trauma (gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan dengan gejala rasa malu, rasa bersalah, mati rasa, dan emosional) (Kearney *et al.*, 2021:1-14). Meditasi cinta kasih memunculkan perasaan hangat, rasa bersahabat, kebaikan, dan keterhubungan (Fredrickson *et al.*, 2017:1623–1633).

Meditator yang mengembangkan pikiran dengan memancarkan cinta kasih melalui berbagai jenis-jenis penyerapan, akan memperoleh sebelas manfaat: tidur dengan tenang dan bahagia, bangun dengan tenang dan bahagia, tidak bermimpi buruk, disayangi dan dicintai oleh manusia, disayangi dan dicintai oleh para dewata penjaga, api, racun, dan senjata tidak bisa melukainya, pikiran mudah terkonsentrasi, raut wajah tenang, meninggal dengan damai, meninggal tanpa kebingungan, dan jika tidak mencapai *Kearahatan*, maka akan dilahirkan kembali sebagai *brahma* (*Vism.312*).

Meditator yang dipenuhi cinta kasih memiliki kecenderungan dijaui ketakutan dan lebih mudah melepas dan menerima segala pengalaman baru yang ada (James, 2020:34). Pelatihan meditasi cinta kasih atau *Loving Kindness Meditation* (LKM) dapat meningkatkan empati kognitif, memberikan efek positif pada suasana hati mereka, sarana untuk menumbuhkan emosi positif (Leppma & Young, 2016:303).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang diperoleh dalam jurnal mengenai manfaat dari meditasi cinta kasih, maka peneliti menemukan beberapa manfaat yang menjadi fokus penelitian, yaitu menimbulkan ketenangan, kesabaran, kesadaran, mengurangi emosi negatif, menumbuhkan emosi positif, dan mengatasi kemarahan.

## **B. Kerangka Teoritis**

Peneliti melakukan survei terhadap berbagai penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti-peneliti lain sehingga penelitian terdahulu dapat menjadi salah satu acuan penulis dan referensi sehingga dapat memperkaya bahan kajian dan teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Jurnal-jurnal terdahulu yang relevan dan menjadi acuan penelitian tentang Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang) adalah sebagai berikut: jurnal penelitian Hofmann, *et al.*, (2015) berjudul *Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015*, menyimpulkan 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. Leppma & Young (2016), berjudul *The Effect of Loving-Kindness Meditation on Empathy, Perceived Social Support, and Problem-Solving Appraisal in Counseling Students*. *Electronic Theses and Dissertations*, 2071(2), 1–197, menyimpulkan bahwa pelatihan meditasi cinta kasih atau *Loving Kindness Meditation (LKM)* secara positif dapat meningkatkan empati kognitif, memberikan efek positif pada suasana hati mereka, sarana untuk menumbuhkan emosi positif. Penelitian Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestine, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., & Salzberg, S. (2017) berjudul *Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: a Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-Kindness Meditation*. *Mindfulness*, 8(6), 1623–1633, menyimpulkan bahwa 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. Penelitian Stell, Alexander J and Farsides, T. (2015) berjudul *Brief loving - kindness meditation reduces racial bias, mediated by positive other - regarding emotions*. 40, 140–147, menyimpulkan bahwa 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. Penelitian Kharina & Saragih, (2012) berjudul *Meditasi*

Metta-bhavana (*Loving-kindness Meditation*) untuk Mengembangkan Self-compassion menyimpulkan bahwa kualitas latihan meditasi cinta kasih seseorang membawa peningkatan emosi positif dan mengurangi emosi negatif, dan mampu menghimpun berbagai karakter-karakter positif. Penelitian Graser, J., Mendes, A., & Stangier, U. (2016) berjudul *Effects of a 12-Week Mindfulness, Compassion, and Loving Kindness Program on Chronic Depression: A Pilot Within-Subjects Wait-List Controlled Trial*. 30(1), 35–49, menyimpulkan mengenai 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 pengenalan 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 duabelas cinta kasih ditujukan kepada orang netral.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan yang ditemukan, dapat menjadi acuan untuk menggali metode meditasi cinta kasih ini di Wihara Dharmakirti yang nantinya dapat dikembangkan di wihara-wihara lain atau kelas meditasi lain dalam mengatasi kemarahan peserta kelas meditasi. Hal ini

dapat dilakukan dengan mengimplementasikan praktik meditasi cinta kasih agar dapat mengatasi kemarahan peserta kelas meditasi di Wihara Dharmakirti Palembang.

Pelaksanaan kelas meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti dipandu oleh seorang fasilitator dengan diikuti oleh semua peserta. Rutinitas ini dilakukan agar diperoleh hasil sesuai harapan. Meditasi cinta kasih merupakan salah satu metode meditasi ketenangan. Para pengurus kelas meditasi cinta kasih menyusun dan menyiapkan jadwal fasilitator yang bertugas memandu meditasi cinta kasih. Meditasi cinta kasih menggunakan narasi sebagai panduan guna menanamkan fokus kepada semua peserta yang mengikutinya.

Narasi yang digunakan berisi beberapa tahapan. Fasilitator mengawali dengan menyapa para peserta dan memperkenalkan nama sendiri. Memberikan contoh dan mempraktikkan posisi duduk, terutama jika ada peserta baru. Para peserta mengikuti instruksi yang diberikan, menegakkan dan merilekskan punggung, meletakkan telapak tangan kiri di bawah telapak tangan kanan, mempertemukan kedua ibu jari. Menyentuhkan lidah di langit-langit mulut dengan lembut. Memejamkan mata. Kemudian memotivasi diri, merilekskan tubuh dan pikiran agar sadar bijaksana, tenang seimbang.

Dengan tujuan menumbuhkan dan mengembangkan cinta kasih, para peserta merilekskan tubuh. Seluruh peserta merasakan kepala dengan lembut dan rileks, merasakan leher, bahu kanan dan seluruh lengan kanan sampai telapak dan jari tangan kanan, bahu kiri dan seluruh lengan kiri sampai jari

tangan kiri. Merasakan dada dan perut. Organ kelamin, paha kanan dan seluruh kaki kanan sampai ke telapak dan jari kaki kanan dengan lembut dan rileks. Paha kiri dan seluruh kaki kiri sampai ke telapak dan jari kaki kiri dengan lembut dan rileks.

Setelah para peserta merasa nyaman, fasilitator membimbing para peserta mengembangkan cinta kasih ke dua belas arah dengan mengawalinya dengan doa sesuai keyakinan masing-masing. Mengucapkan dalam hati semoga semua makhluk hidup berbahagia, dimulai dari dalam dada ke seluruh tubuh, ke dalam ruangan, keluar ruangan, sekitar gedung, kota Palembang, dan tanah air Indonesia. Lalu diarahkan ke atas, sejauh-jauhnya dan seluas-luasnya. Ke bawah. Ke depan. Ke belakang. Ke kanan. Ke kiri. Ke tanah atau bumi. Ke sekitar bumi, bulan, dan bintang-bintang. Ke seluruh alam semesta.

Tahap selanjutnya membimbing para peserta memperhatikan napas masuk dan napas keluar. Bernapas alami. Pikiran hanya mengamati. Dengan tujuan memunculkan konsentrasi. Konsentrasi ditingkatkan menjadi kesadaran dengan menyadari perubahan yang terjadi pada napas dan badan. Dengan menyadari perubahan yang ada akan memunculkan kebijaksanaan.

Fasilitator membimbing para peserta melakukan meditasi cinta kasih melalui lima tahapan. Tahap pertama, memancarkan cinta kasih pada diri kita sendiri. Umumnya di tahap pertama, kita akan merasa sangat nyaman. Tahap kedua, memancarkan cinta kasih kepada orang yang kita cintai, kedua orangtua, pasangan hidup, saudara atau anak-anak. Tahap ketiga, memancarkan cinta kasih kepada sahabat. Para peserta laki-laki

membayangkan sahabat laki-laki, jika wanita membayangkan sahabat wanita. Para peserta boleh membayangkan lawan jenis namun tidak menimbulkan nafsu badan. Tahap keempat, memancarkan cinta kasih kepada orang netral, orang yang tidak dikenal. Tahap kelima, memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah. Para peserta memilih satu orang yang sangat mengganggu saat ini jika memiliki lebih dari satu orang yang bermasalah. Biasanya di tahap kelima ini para peserta merasa tidak nyaman. Kemudian fasilitator meminta para peserta kembali kepada tahap 4, tahap 3, tahap 2 dan tahap pertama. Setelah di tahap pertama sudah merasa nyaman, peserta mengulangi lagi ke tahap 2, tahap 3, tahap 4, dan tahap 5. Setelah melakukan beberapa kali kepada orang yang bermasalah (tahap 5) dan sudah merasa nyaman seperti yang kita rasakan di tahap pertama. Baru menggantinya dengan orang yang bermasalah berikutnya.

Fasilitator memandu para peserta untuk memulai sesi ini. Tahap pertama, memancarkan cinta kasih pada diri kita sendiri. Membayangkan dan atau merasakan diri kita sendiri. Dari dalam dada, mengucapkan dengan lembut dalam hati "*Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia*". "*Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia*". "*Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia*". Mengulanginya sebanyak tiga kali atau lebih.

Tahap kedua, memancarkan cinta kasih kepada orang yang kita cintai. Kita membayangkan dan atau merasakan orang yang kita cintai. Dari dalam dada mengucapkan dengan lembut dalam hati.

“Semoga orang yang saya cintai sehat, sejahtera & berbahagia” atau “Semoga papa dan mama saya sehat, sejahtera & berbahagia” atau “Semoga suami atau istri saya sehat, sejahtera dan berbahagia” atau “Semoga saudara atau anak saya sehat, sejahtera dan berbahagia”. Jika orang yang dicintai sudah meninggal dunia, cukup ucapkan sebagai contoh “Semoga papa saya berbahagia”.

Tahap ketiga, memancarkan cinta kasih kepada sahabat. Membayangkan dan atau merasakan sahabat kita. Dari dalam dada, mengucapkan dengan lembut dalam hati, “Semoga sahabat saya sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga sahabat saya sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga sahabat saya sehat, sejahtera, dan berbahagia”.

Tahap keempat, memancarkan cinta kasih kepada orang netral, orang yang tidak dikenal. Para peserta membayangkan dan atau merasakan orang yang netral. Pegawai toko, penjaga keamanan, petugas kesehatan, dan sebagainya. Dari dalam dada, mengucapkan dengan lembut dalam hati, “Semoga orang netral sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga orang netral sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga orang netral sehat, sejahtera, dan berbahagia”.

Tahap kelima, memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah. Membayangkan dan atau merasakan orang bermasalah. Dari dalam dada, mengucapkan dengan lembut dalam hati, “Semoga orang yang bermasalah sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga orang yang bermasalah sehat, sejahtera, dan berbahagia”. “Semoga orang yang bermasalah sehat, sejahtera, dan berbahagia”.



bermasalah sehat, sejahtera, dan berbahagia”. Kemudian kita kembali mundur ke tahap 4 dan seterusnya. Fasilitator mengajak peserta melakukannya berulang-ulang.

Kemudian peserta melanjutkan meditasi selama sepuluh, lima belas, atau tiga puluh menit sesuai panduan dari fasilitator atau dengan kebutuhan dan kondisi saat pelaksanaan meditasi cinta kasih.. Selanjutnya fasilitator memandu para peserta untuk secara perlahan kembali ke tahap pertama “Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia”. “Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia”. “Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

Tahapan terakhir adalah melakukan dedikasi atau pelimpahan jasa dengan diiringi musik. Melimpahkan ke seisi ruangan tempat meditasi, untuk saling berbagi, saling menguatkan satu sama lain. Semoga benih cinta kasih ini tetap tumbuh di dalam diri kita masing-masing dan memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Melimpahkan kepada guru spiritual masing-masing. Sebagai ungkapan terima kasih atas jasa dan kebaikan guru. Melimpahkan kepada kedua orangtua yang masih hidup ataupun yang telah meninggal. Semoga benih cinta kasih ini sebagai ungkapan balas budi karena cinta mereka berdualah, kita lahir di dunia ini. Melimpahkan kepada saudara-saudari dan sahabat meditasi dimana pun mereka berada. Agar kemanapun mereka pergi, dengan siapapun mereka berjumpa. Semoga benih cinta kasih ini memberikan kesejukan, ketenangan dan kedamaian kepada siapapun yang mereka jumpai. Melimpahkan juga kepada mereka yang sedang sakit, yang kita kenal maupun tidak kita kenal. Semoga benih

cinta kasih ini menyentuh di setiap sel di dalam tubuhnya, membantu proses kesembuhan. Agar bisa pulih, sehat dan beraktivitas kembali. Melimpahkan kepada mereka yang sedang bersedih atau merasa kurang beruntung dalam hidup ini. Semoga benih cinta kasih ini memberikan motivasi untuk bangkit dan melakukan perbuatan baik. Melimpahkan kepada seluruh pemimpin di dunia ini. Semoga benih cinta kasih ini tumbuh dan berkembang di dalam diri para pemimpin. Agar dapat memimpin secara adil, tanpa mementingkan kepentingan pribadi atau kelompok. Dapat menjaga kerukunan, perdamaian, dan ketenangan hidup. Fasilitator mempersilakan peserta melimpahkan sesuai keinginan masing-masing.

Mari sama-sama kita limpahkan kepada semua makhluk di alam semesta, dengan lembut mengucapkan dalam hati,

“Semoga Semua Hidup Berbahagia .....

“Semoga Semua Hidup Berbahagia .....

“Semoga Semua Hidup Berbahagia .....

Demikian seluruh tahapan meditasi cinta kasih. Fasilitator menghentikan musik pengiring. Selanjutnya fasilitator mempersilakan jika ada pertanyaan atau pengalaman dari para peserta. Jika tidak ada, fasilitator menyampaikan terima kasih dan menutup kegiatan meditasi.

Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti adalah sebagai berikut: merilekskan tubuh, berdoa, memperhatikan napas masuk dan napas keluar, melakukan meditasi cinta lima tahap, kepada: diri sendiri, orang yang dicintai, sahabat, orang netral, dan orang yang bermasalah.

### C. Kerangka Berpikir

Peneliti menyusun kerangka berpikir Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti) berdasarkan kajian teoretik. Pendekatan yang digunakan pada penekanan praktik meditasi cinta kasih yang dilakukan setiap hari Selasa, pukul 19:00 – 21:00 WIB di Grha Meditasi Jinaloka Wihara Dharmakirti Palembang.

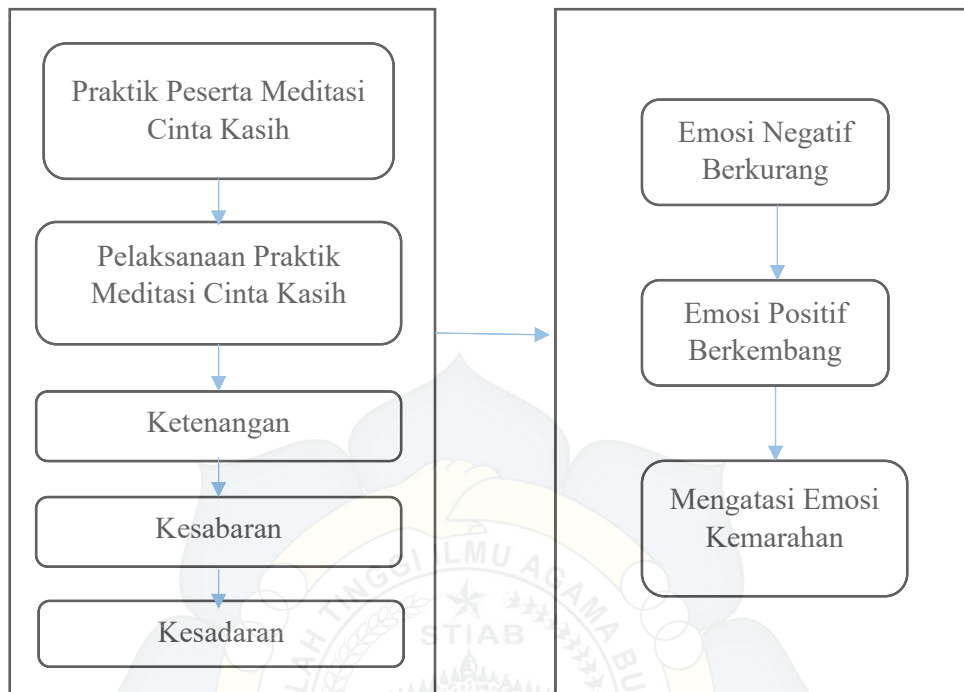
Wihara Dharmakirti Palembang memiliki kelas meditasi cinta kasih yang diadakan setiap hari Selasa. Kelas dipimpin oleh seorang fasilitator yang memandu para peserta. Para peserta yang menghadiri kelas duduk dengan berbagai posisi meditasi dan mengikuti tuntunan meditasi cinta kasih yang disampaikan oleh fasilitator.

Fasilitator membacakan tuntunan meditasi yang berisi: motivasi, relaksasi, cinta kasih ke dua belas arah, konsentrasi, kesadaran, kebijaksanaan, dan dedikasi atau pelimpahan jasa. Motivasi diawali dengan merilekskan tubuh dan pikiran, agar senantiasa sadar, tenang seimbang. Relaksasi dilakukan dengan memindai seluruh tubuh setiap bagian dari kepala sampai ke ujung kaki. Peserta mengawali meditasi dengan berdoa. Meditasi dimulai dengan merasakan dada ke seluruh tubuh dengan mendoakan kebahagiaan semua makhluk. Mengarahkan pikiran dari dada ke seluruh ruangan, ke luar ruangan, sekitar tempat meditasi, kota Palembang, seluruh Indonesia. Lalu dari dada, pikiran diarahkan ke atas, ke bawah, ke depan, ke belakang, ke kanan, ke kiri, ke tanah atau bumi, sekitar bumi, bulan, bintang-bintang, dan seluruh alam semesta. Selanjutnya peserta melatih konsentrasi, kesadaran, dan

kebijaksanaan dengan pikiran mengamati napas masuk dan napas keluar di dalam lubang hidung. Fasilitator menuntun para peserta dengan mengingatkan peserta agar tetap konsentrasi sehingga pikiran tidak berkeliaran dan tetap fokus pada napas. Meningkatkan konsentrasi agar kesadaran menjadi kuat dengan menyadari segala perubahan pada napas dan badan sehingga memunculkan kesadaran. Petugas menuntun peserta untuk melanjutkan meditasi. Ketika ketenangan sudah dirasakan, peserta melanjutkannya dengan meditasi cinta kasih.

Meditasi cinta kasih dilakukan melalui lima tahapan, pertama memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, kedua orang yang dicintai, ketiga sahabat, keempat orang netral, dan kelima orang bermasalah. Meditasi diakhiri dengan dedikasi atau pelimpahan jasa.

Peserta kelas meditasi di Wihara Dharmakirti melatih meditasi cinta kasih agar memiliki pikiran yang tenang dan terkonsentrasi, penuh kesadaran, memunculkan kebijaksanaan, memiliki cinta kasih untuk menghadapi emosi kemarahan.



Gambar 2.1. Kerangka Pikir Peneliti

Seseorang harus memunculkan cinta kasih berulang-ulang, tanpa batas dengan semua makhluk sebagai objek (*Sn.149*). Cinta kasih dikembangkan sesuai urutan kepada: diri sendiri (*atta*), orang yang disayang, dihormati atau dikagumi (*piya*), orang yang netral (*majjatta*), dan musuh (*veri*) (*Vism.192*). Cinta kasih ini dapat dilatih bersama-sama dalam kelas meditasi cinta kasih.

Kelas meditasi cinta kasih bertujuan melatih konsentrasi agar para peserta meditasi memiliki ketenangan dan kedamaian. Kualitas latihan meditasi cinta kasih seseorang membawa peningkatan emosi positif dan mengurangi emosi negatif, dan mampu menghimpun berbagai karakter-karakter positif (Kharina & Saragih, 2012:13).

Berdasarkan hasil penelusuran, penemuan berbagai jurnal penelitian yang berhubungan dengan pelaksanaan praktik meditasi cinta kasih yang dilakukan serta pengamatan langsung yang dilakukan peneliti di lapangan, peneliti mengangkat topik proses pelaksanaan atau tahapan meditasi cinta kasih menjadi salah satu fokus dalam penelitian. Peneliti menggali lebih dalam proses pelaksanaan meditasi cinta melalui penyusunan berbagai indikator yang kemudian menjadi pertanyaan-pertanyaan yang akan dapat mendeskripsikan hasil penemuan penelitian.

Peneliti juga menyusun manfaat meditasi cinta kasih berdasarkan kajian berbagai penelitian yang telah dilakukan menjadi indikator-indikator pertanyaan mengenai dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan, kesabaran, kesadaran, emosi negatif, emosi positif, dan kemarahan.