

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1

Karakteristik Informan

No	Nama	Kode Informan	Jenis Kelamin	Karakteristik Informan
1	Inge Wahyuni	PMCK-I1-IW	Perempuan	Merupakan seorang ibu rumah tangga peserta kelas meditasi cinta kasih sejak tahun 2015 yang langsung mempraktikkan dan menyelami meditasi cinta kasih
2	Rachmat Soberi	PMCK-I2-RS	Laki-laki	Merupakan seorang wiraswasta, peserta kelas meditasi cinta kasih yang langsung mempraktikkan dan menyelami meditasi cinta kasih sejak tahun 20
3	Tan Tek Khun	PMCK-I3-TTK	Laki-laki	Merupakan seorang karyawan peserta kelas meditasi cinta kasih yang langsung mempraktikkan dan menyelami meditasi cinta kasih
4	Johny Chandra	PMCK-I4-JC	Laki-laki	Merupakan seorang karyawan swasta peserta kelas meditasi cinta kasih yang langsung mempraktikkan dan

				menyelami meditasi cinta kasih
5	Jony Yusuf	PMCK- I5-JY	Laki-laki	Merupakan seorang terapis peserta kelas meditasi cinta kasih yang langsung mempraktikkan dan menyelami meditasi cinta kasih



Tabel 4.2

Fokus Penelitian dan Indikator Penelitian

Fokus Penelitian	Indikator
b. Praktik Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Emosi Kemarahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perubahan pada tubuh 2. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi 3. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak 4. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi kekesalan.
d. Pelaksanaan Meditasi Cinta Kasih	<ol style="list-style-type: none"> 1. Objek meditasi cinta kasih 2. Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih
e. Manfaat Meditasi Cinta Kasih	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan 2. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran 3. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran 4. Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif 5. Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif 6. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan

LAMPIRAN II

Panduan Wawancara

Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan
(Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang)

A. Tujuan

Metode wawancara merupakan salah satu cara untuk mendapatkan data dari sumber data atau informan. Data yang diperoleh berupa tulisan, foto, rekaman, dan dokumen lainnya mengenai Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Emosi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang Tahun 2021).

B. Materi

Peneliti sudah menentukan terdahulu materi yang akan ditanyakan pada saat wawancara dengan informan. Materi yang ditanyakan sebagai berikut:

1. Praktik peserta meditasi cinta kasih dalam mengatasi emosi kemarahan
2. Pelaksanaan meditasi cinta kasih
3. Manfaat meditasi cinta kasih

C. Sumber Data Informan

Kriteria informan atau sumber data yang akan diwawancarai oleh penelitian adalah peserta meditasi cinta kasih di Wihara Dharmakirti Palembang.

D. Daftar Pertanyaan

Daftar pertanyaan yang akan ditanyakan oleh peneliti kepada informan adalah sebagai berikut:

No	Fokus	Indikator	Pertanyaan
1	Praktik Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan	<p>a. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah</p> <p>b. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi</p> <p>c. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak</p> <p>d. Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi kekesalan</p>	<p>Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?</p> <p>Apa perasaan yang dirasakan pada tubuh ketika marah</p> <p>Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?</p> <p>Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan? Benda apakah itu?</p> <p>Apa saja kondisi dan situasi yang membuat Anda kesal?</p>
2	Pelaksanaan meditasi cinta kasih	<p>a. Objek meditasi cinta kasih</p> <p>b. Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih.</p>	<p>Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?</p> <p>Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti kelas meditasi cinta kasih?</p> <p>Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?</p> <p>Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan</p>

			cinta kasih kepada orang yang bermasalah (musuh)?
3	Manfaat meditasi cinta kasih	<p>a. Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan</p> <p>b. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran</p> <p>c. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran</p> <p>d. Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif</p> <p>e. Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif</p> <p>f. Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan</p>	<p>Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?</p> <p>Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?</p> <p>Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?</p> <p>Bagaimana praktik meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif Anda?</p> <p>Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif?</p> <p>Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif Anda?</p> <p>Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?</p>

Data Wawancara Penelitian (PMCK.II.IW)
 Informan 1
 Inge Wahyuni

No	Indikator	Kode	Pertanyaan	Jawaban
1	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah	PMCK.I 1.IW.1	Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?	<i>Biasanya tu kalo harapan dak sesuai dengan kenyataan. Contohnya misalnya kito hmm.. punyo karyawanlah hmm.. kito tu hmm.. mengharapkan dio tu kerjo tu udah sesuai dengan aturan inikan, aturan yang kito buat. Dak taunyo mereka tu sengaja berbuat tu di luar aturan, jadi beken kesel marah salah satu contohnya.</i>
2		PMCK.I 1.IW.2	Apa perasaan yang dirasakan pada tubuh ketika marah?	<i>eee ado, terutama pertamo tamo pasti di dado yang dak lemak. Dado tu sudah mulai raso detak jantung tu sudah mulai lebeh dak enak itu na, ado ngeraso sudah tau. Sudah ngerasoken.</i>
3	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi	PMCK.I 1.IW.3	Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?	<i>Kalo marah biasonyo agak sedikit tinggi hihhi, agak lebeh iyoo agak keraso.</i>
4	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak	PMCK.I 1.IW.4	Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan? Benda apa yang bisa dibanting?	<i>Pernah kadang banting pintu kalo dak seneng, berantem cak itu na biso ado iyo kalo lagi marah. berantem cak itu na biso ado iyo kalo lagi marah</i>

5	Praktik MCK dalam menghadapi kondisi dan situasi yang menimbulkan kekesalan.	PMCK.I 1.IW.5	Apa saja kondisi dan situasi yang membuat Anda kesal?	<i>Kalo waktu dulu sebelum meditasi cinta kasih ado e biso kadang tu rasonyo dak sabaran cak itu nah aduhh ini macet ngapo si, dak tau nak cepet, nak buru buru</i>
6	Objek meditasi cinta kasih	PMCK.I 1.IW.6	Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?	<i>ee kalo saya memperhatikan napas.</i>
7		PMCK.I 1.IW.7		<i>Saya rasakan napas yang keluar masuk di atas bibir bagian atas.. ee.. jadi ada sentuhan keluar masuknya aliran udara tu terasa gitu, di atas bibir.. bibir bagian atas maksudnya. Dekat di bawah lubang hidung. Ee saya kadang suka merasakan dia hangat atau dia sejuk gitu.</i>
8	Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih	PMCK.I 1.IW.8	Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti kelas meditasi cinta kasih?	<i>Ee kalo untuk prosesnyo itu tahapannyo itu, kito mencari dulu postur tubuh kito lebih cocok yang lebih pas mungkin. ee tinggi ganjalan bantal pas meditasi disesuaikan dengan postur tubuh kito. Terus jugo posisi kaki kito, kan di sini meditasi cinta kasih duduk bersila, jadi untuk posisi kaki disesuaikan jugo mau yang ditumpuk atau pun mau bersebelahan kek gitu. Nah</i>

				<p>setelah itu kito merilekskan badan trus kito ee di dalam batin mengucapkan tujuan kito bermeditasi. Terus jugo berdoa setelah itu kito memancarkan cinta kasih ke 12 arah lalu kito ee fokus di napas merasakan napas yang keluar masuk. Sejenak setelah itu baru masuk ke 5 tahapan memancarkan cinta kasih: kepada diri sendiri, orang yang dicintai, sahabat, orang netral, dan orang yang bermasalah dengan kita, dan setelah itu kita limpahkan energi cinta kasih ke orang yang mau kita tuju</p>
9	PMCK.I 1.IW.9	Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?		<p>Kalo ke diri sendiri kita merasanya si tenang ya keknya nyaman gitu hepi lah gitu. Kalau ke orang yang dicintai, eemm sama, sama dengan seperti kita fokus ke diri sendiri nah rasanya tu tenang, nyaman, bahagia. Kalo biasanya ke sahabat biasanya memancarkan cinta kasihnya ke sahabat sahabat yang betul betul yang deket gitu ya, ya rasanya sama seperti ke diri sendiri dan ke orang yang kita cintai gitu karena sahabat baik jadi kita saya merasanya ya eee bahagia gitu nyaman, berbahagia juga bisa merasakan seperti itu gitu ehehem iya. Kalo ke</p>

				<i>orang netral itu saya rasa ya flat gitu ee mencoba untuk merasakan maksudnya ee merasakan getarannya itu mau mau ibaratnya tuh mau cari apakah bisa gitu ya sama dengan yang seperti diri sendiri orang yang kita cintai atau sahabat tapi gak bisa tetep dia flattttt aja gitu.</i>
10		PMCK.I 1.IW.10	Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah (musuh)?	<i>Buat orang yang bermasalah tu kalo untuk memancarkan cinta kasih tu ada sedikit rasa di dada tu dak enak ye, maksudnya tu rasanya tu ee.. ada kemarahan ada kebencian. Ada rasa kecewa sakit hatilah awal, awalnya tapi setelah berulang-ulang ee rasa itu jauh sudah, bisa berkurang heeh</i>
11	Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan	PMCK.I 1.IW.11	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?	<i>Kita merasanya si tenang ya keknya, nyaman gitu hepi lah gitu. Meningkatnya rasa tenang dalam diri saya, contohnya ketika saya berada dalam ruang operasi untuk tindakan medis, saya merasa bisa tetap tenang</i>
12	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran	PMCK.I 1.IW.12	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?	<i>Eee kalau kesabaran sangat berkembang. Jauh berkembang. Contohnya itu ee misalnya ke anak-anak lah, dulu biasanya kalo marah kan langsung spontan, jadi ee apapun yang tingkahnya yang kita</i>

				<p><i>ga suka kita langsung marah gitu kan nada tu langsung tinggi, tapi kalo sekarang saya lihat terus saya berusaha menegur itu dengan eee seperti ngajak ngobrol gitu, seperti itu ang, jadi anak-anak yang merasakan dampaknya. Wahhhh sekarang ini ya banyak ini ya, maksudnya mama tu eee beda jauh sejak meditasi bagus dia bilang meditasi terus katanya anak-anak.</i></p>
13		PMCK.I 1.IW.13		<p><i>Meningkatnya rasa sabar dan toleransi. Contohnya ketika saya menerima perlakuan kurang baik melalui kata-kata atau sikap orang lain, saya lebih bisa menahan diri, untuk tidak marah dan ee sering muncul dalam batin kalimat, ya sudahlah mungkin orang itu tidak sadar sudah melukai perasaan saya</i></p>
14	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran	PMCK.I 1.IW.14	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?	<p><i>Saya rasa sih penyadaran diri tuh lebih cepet ya, maksudnya untuk menguasai kemarahan biasanya kalau dulukan, wah, kalau ada masalah sedikit aja langsung wah udah panik gitu, udah kayak gimana gitu. Nah tapikan kalo sekarang begitu ada masalah tuh saya diem saya analisa dulu udah dan itu secara</i></p>

				<i>otomatis bukan saya atur atur gitu</i>
15				<i>Membuat saya lebih mengerti kalau kehidupan ini adalah tidak kekal dan semua makhluk ingin bahagia. Saya berusaha tidak menyakiti makhluk hidup dengan sengaja</i>
16	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif	PMCK.I 1.IW.15	Bagaimana emosi negatif apa yang Anda rasakan setelah Anda mempraktikkan meditasi cinta kasih?	<i>Kalo dari ucapan itu saya rasa memang jauh berkurang, kita tu lebih hati hati untuk ngomong sesuatu supaya nggak menyakiti hati orang lain gitu yang saya rasa</i>
17		PMCK.I 1.IW.16		<i>Tindakan seperti banting pintu itu, sudah jauh, jauh sekali berkurang. Sebelumnya misalnya hari itu karena misalnya kebiasaan terus begitu kita mau melakukannya lagi dia itu kayak ada bellnya, eh ini gak bagus, gak boleh gitu, bisa gak jadi, iya yang saya rasakan begitu</i>
18	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif	PMCK.I 1.IW.17	Bagaimana emosi positif yang Anda rasakan setelah mempraktikkan meditasi cinta kasih?	<i>Contohnya itu ee misalnya ke anak-anak lah, dulu biasanya klo marah kan langsung spontan, jadi ee apapun yang tingkahnya yang kita ga suka kita langsung marah gitu kan nada tu langsung tinggi, tp klo sekarang saya liat trus saya berusaha menegur itu dengan eee seperti ngajak ngobrol gitu, seperti itu</i>

				<p>ang, jadi anak-anak yang merasakan dampaknya. Wahhhh sekarang ini ya banyak ini ya, maksudnya mama tu eee beda jauh sejak meditasi bagus dia bilang meditasi terus katanya anak-anak</p>
19		PMCK.I 1.IW.18		<p>Bagi saya.. e meningkatnya rasa syukur dan keyakinan. Contohnya e di saat berada di kondisi yang tidak menguntungkan atau menyenangkan e semangat itu selalu muncul gitu</p>
20	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan	PMCK.I 1.IW.19	Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?	<p>Mmm klo contohnya permasalahan dengan keluarga itu mmm dengan selesai dengan bermeditasi saya bisa eeee menghilangkan rasa kemarahan dan kebencian itu menjadi mm jaddi biasa-biasa aja gitu dan tetep berhubungan baik begitu. Tapi dengan teman yang punya permasalahan eeee kemarahannya itu sudah ga ada. Tapi saya eee maksudnya flat dan datar aja gitu, karena saya juga ga ee ga ga ga maksudnya, ga perlu ga bisa bagus, minimal ga buruk lah gitu jadi datar aja. Ketemu tapi eeee biasa biasa aja flat aja gitu cuma ga sampe saling sapa gitu. Terus juga ga nyimpen kebencian atau kemarahan lagi</p>

21		PMCK.I 1.IW.20		<i>Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan bagi saya, dapat menurunkan reaksi spontan di saat marah. Contohnya biasa di saat marah nada suara langsung naik meninggi, tapi sejak berlatih meditasi cinta kasih bisa menyadari saat kemarahan itu muncul dan biasanya bisa diredam dengan bernapas panjang.</i>
----	--	-------------------	--	---



Data Wawancara Penelitian (PMCK.I2.RS)
Informan 2
Rachmat Soberi

No	Indikator	Kode	Pertanyaan	Data
1	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah	PMCK.I2.RS.1	Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?	<i>Maunya cepet. Cepet. Sesuatu itu maunya langsung terlaksana. Taunya semua.. sesuatu cepet terlaksana. Ndak mau tahu prosesnya. Istilahnya goblok... masih goblok... istilahnya segala sesuatu itu ada ada alur dan prosesnya jadi maunya apo cepet selesai.. kalau tidak dapet.. emosinya naik saat itu juga. Saat itu juga... dak bisa tahan.</i>
2		PMCK.I2.RS.2	Apa perasaan yang dirasakan pada tubuh ketika marah?	<i>Badan panas...panas mulai dari badan dulu baru ke kepala. istilahnya bisa sakit kepala. Bisa sakit kepala.</i>
3	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi	PMCK.I2.RS.3	Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?	<i>Kalau teriak tidak, cuma intonasi nada bisa tiba tiba meninggi.. nah... itu juga istilahnya kita sadar... kalau dulu lepas galo.</i>
4	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak	PMCK.I2.RS.4	Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan?	<i>Hmmmm...kayaknya belum pernah. Belum pernah...cuma ndak tau kalau sudah tua... sudah lupo galo...hahahha. Mudah-mudahan sampe tua biso dijago.</i>
5	Praktik MCK	PMCK.I2.RS.5	Apa saja kondisi dan situasi yang	<i>Dulu itu... kalau... istilahnya tuh ado staf yang</i>

	dalam menghadapi kondisi dan situasi yang menimbulkan kekesalan.		membuat Anda kesal?	<i>apo.. salah.. ya.. gampang naik marah.. jadi istilahnya kesalahan simple dari staf... kesalahan dari staf... kita cepet emosi kesel. Cuma ya... sadar akhirnya.. tau juga kalau aku di posisi dio. Sekarang tegur secara halus. Paling ngomong, ini be benerin.. sekarang lebih banyak.. lebih sopan kita, minta tolong, kalau dulu kan... ado rasa bossy sedikit. Nah sekarang lebih manusiawi.</i>
6	Objek meditasi cinta kasih	PMCK. I2.RS.6	Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?	<i>Memperhatikan napas. Ado raso bosennyo tapi kalau kito untuk melatih konsentrasi, ya itu harus dijalani.</i>
7	Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih	PMCK. I2.RS.7	Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti kelas meditasi cinta kasih?	<i>Pertamo mungkin prosesnyo untuk kita masuk ke kelas meditasi cinta kasih ni ado 2 tahapan. Jadi pertamo.. proses pertamo.. tahapan pertamo itu kito berlatih untuk konsentrasi dulu.. konsentrasi dan eee kebijaksanaan ditimbulkan.. Nah di situ berlatih untuk eee apa memancarkan cinta kasih ke 12 arah. Kemudian belajar konsentrasi untuk eee.. lebih ke.. apo itu namonyo.. ke arah kebijaksanaan bahwa segala sesuatu itu pasti berubah dan kita pun harus bisa menerima perubahan itu.. Eee setelah selesai sesi pertamo masuk ke sesi kedua.. Nah ini sesi untuk</i>

				<p><i>meditasi cinta kasihnya dibagi ado 5 tahapan. Tahap pertama itu untuk cinta kasih pada diri sendiri.. Keduo cinta kepada saudara atau orangtua atau istri atau anak.. Kemudian tahap ketiga ke temen, lebih kalo untuk cowok sih lebih fokus ke cowok..sesamo jenis.. Kemudian tahap keempat ke orang netral dan tahap kelimo ke orang yang saat ini mengganggu.. sangat mengganggu Anda.. bermasalah.</i></p>
8	PMCK. I2.RS.8	Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?		<p><i>Kalau ke diri sendiri, ini mungkin, kalau kita contoh badan kita lagi kurang enak atau capek.. itu kalau diulang ulang, itu membuat motivasi badan kita.. istilahnya berasa lebih seger karena di situ ada ucapan semoga saya sehat dan sejahtera ee semoga saya sehat dan berbahagia, itu diulang ulang ya kayak repeate tu membuat kita makin merasa badan ini lebih nyaman.. lebih seger. Ke orang yang dicinta, mungkin kalau saat ini lebih banyak ke keluarga kecil dulu ya mungkin.. jadi aku lebih ke istri dan anak.. jadi diharapkan ya keluarga kita lebih Bahagia dan, sehat kemudian ini udah pengulangan beberapa kali baruke orang tua..Kalau</i></p>

				<p><i>pribadi saya sih gak ada perasaan yang muncul ya ketika memancarkan cinta kasih ke sahabat, mungkin e itu saya cepet lewatin karena gak ada permasalahan apapun Cuman tetep kita mendoakan temen temen kita yang baik itu berhubungan dengan pekerjaan kita maupun yang tidak tetep kita doain.. semoga mereka sehat dan berbahagia, tapi perasaan yang muncul ee tidak karena sepertinya udah netral.. cenderung netral. kalau orang netral, itu tambah lebih cepet lagi.</i></p>
9		PMCK. I2.RS.9	<p>Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah (musuh)?</p>	<p><i>“Kalau yang pertama kali saya ikut itu orang yang bermasalah ini memang sangat berat sekali, jujur sangat berat sekali.. istilahnya dulu belum bisa sampai ke tahap 5, itu mungkin makan waktu kurang lebih 1 bulanan.. kemudian baru bisa istilahnya ee kita bisa ke tahap 5, mungkin orang lain bisa cepet kalau pribadi saya kurang lebih 1 bulanan untuk mencapai tahap itu.</i></p>
10	Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan	PMCK. I2.RS.10	<p>Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?</p>	<p><i>Kalau boleh dibilang sih pasti ada ketenangan. Istilahnya sekarang tidak gampang panik. Kalau dulu tertekan sedikit cepet panik,</i></p>

				<i>tapi ini lebih terkontrol. Gak cepet panik.</i>
11	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran	PMCK. I2.RS.1 1	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?	<i>Boleh dibilang ada kemajuan cukup banyak. Tapi kalau dibilang berapa banyak itu saya gak bisa bilang. Orang melihat ada perbedaan. Orang lebih respek. Kalau dulu maunya cepat, sekarang lebih terkendali. Dan istilahnya orang lain yang membuka diri tanpa kita kejar mereka bisa cerita sendiri.</i>
12	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran	PMCK. I2.RS.1 2	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?	<i>Pertama tidak kepo lagi. Tidak ngurusin urusan orang lain. Karena kita akhirnya sadar bahwa gak semua urusan orang mau kita. Orang lain mau kita ikut campur gitu. Itu yang paling utama.</i>
13	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif	PMCK. I2.RS.1 3	Apa dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif Anda?	<i>Mungkin berkurang cukup banyak dari yang pertama kali. Karena kita sadar. Tindakan negatif suka isengin orang. Mungkin dulu suka isengin orang. Sekarang tau, bahwa kalau tidak mau diisengin orang, jangan ngisengin orang.</i>
14	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif	PMCK. I2.RS.1 4	Bagaimana peningkatan emosi positif yang Anda rasakan setelah mempraktikkan meditasi cinta kasih?	<i>Kalau saya lihat mungkin ada. Tapi tolok ukurnya saya gak tahu. Perubahan-perubahan pasti ada. Banyak terjadi. Cuma tolok ukurnya saya gak bisa jawab. Lebih banyak berpikiran positif, kalau dulu sudah mikirnya jauh ke</i>

				<p><i>depan, akibatnya ini itu. Sekarang kalau kita jalani tanpa istilahnya menarik segala sesuatunya di depan. Apa yang terjadi. Istilahnya lebih tenang. Tidak panikan lagi. Lebih sabar sedikitlah.</i></p>
15	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan	PMCK. I2.RS.1 5	Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?	<p><i>Kalau mau marah itu biasanya kita itu cepet sadar. Itu mulai kita sadari. Kita pikir kalau kemarahan ini saya lepasin itu bisa merusak tubuh, kemudian karma kita.. karma buruk akan makin banyak, hehe.. jadi cepet sadar. Kemarahan itu bisa dibilang cepet terkontrol. Marah tetep ada, tapi cepet terkontrol.</i></p>
16		PMCK. I2.RS.1 6		<p><i>Saat ketemu orang yang membuat marah sudah lebih merasa sebagai orang netral dan bisa saling menyapa. Bisa nyapa. Kalau dulu mungkin itu kejelekannya selalu menghindari melihat aja kita sudah sakit hati. Kalau sekarang istilahnya ketemu bisa nyapa.</i></p>

Data Wawancara Penelitian (PMCK.I3.TTK)
 Informan 3
 Tan Tek Kun

No	Indikator	Kode	Pertanyaan	Jawaban
1	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah	PMCK.I3.TTK.1	Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?	<i>Hal-hal tidak sesuai dengan keinginan kito. Di luar perkiraan kito.</i>
2		PMCK.I3.TTK.2	Apa yang dirasakan pada tubuh ketika marah?	<i>Kalau kelewat marah badan jadi tegang. Kalau gemeter belum.</i>
3	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi	PMCK.I3.TTK.3	Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?	<i>Nada ucapan berubah. Berubahnya lebih kuat.. lebih meninggi.</i>
4	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak	PMCK.I3.TTK.4	Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan?	<i>Kalau dulu pernah... banting pena buku misalnya, hehehe... tapi idak jago barang di depan apolagi barang yang biso pecah. Idak sampe gitu.</i>
5	Praktik MCK dalam menghadapi kondisi dan situasi yang menimbulkan kekesalan.	PMCK.I3.TTK.5	Apa saja kondisi dan situasi yang membuat Anda kesal?	<i>Macet. Iyo kadang marah, ee kesel.. iyo... ngomel sedikitlah..... akhirnya ya nikmati saja.</i>
6	Objek meditasi cinta kasih	PMCK.I3.TTK.6	Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?	<i>Napas. Bisa berkonsentrasi. Konsentrasi buyar tergantung kondisi.</i>

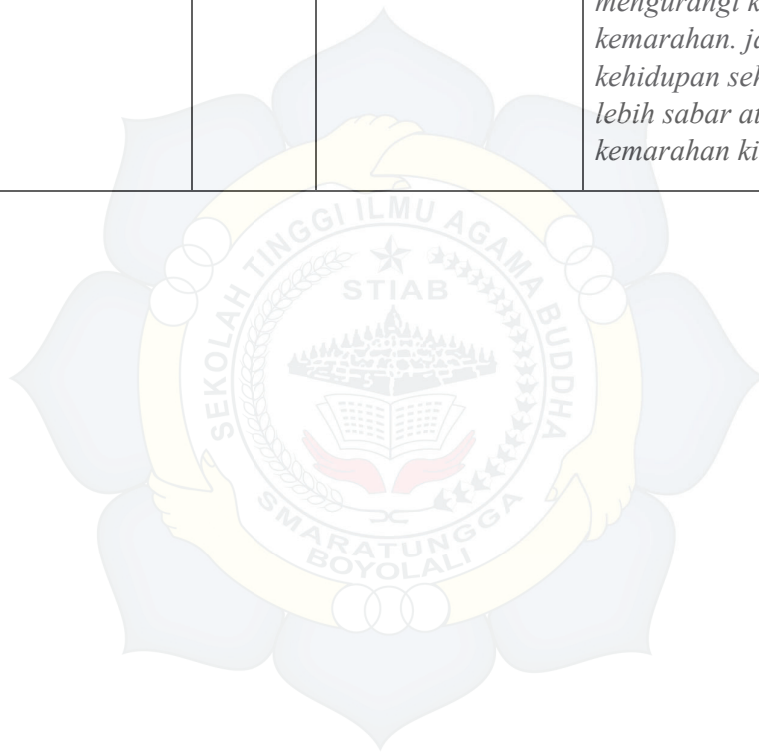
7	Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih	PMCK. 13.TTK .7	Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti kelas meditasi cinta kasih?	<p><i>Iya. Awalnya duduk rileks dulu. Setelah itu menenangkan fisik, menenangkan pikiran, menenangkan batin. Bisa berdoa dulu. Lalu mengamati napas. Mengamati napas. Napas harus sealami mungkin, tidak dibuat-buat. Lalu mengamati perubahan yang terjadi pada napas. Lalu bisa menerima perubahan yang terjadi pada napas. Kadang napas kito panjang. Kadang pendek. Kadang keras kadang lembut. Yang terakhir memancarkan cinta kasih. Cinta kasih pada diri sendiri, pada orang yang kita sayangi. Pada orang yang kita cintai. Pada kawan-kawan. Pada orang netral, yaitu orang yang sering kita jumpai tapi orang yang tidak kita kenal. Dan pada orang yang bermasalah dengan kita atau kita yang bermasalah dengan mereka. Dan terakhir sekali memancarkan cinta kasih kepada guru-guru kita, guru di sekolah atau guru spiritual, kepada orang yang sakit yang dikenal ataupun tidak. Kepada orang yang merasa kesusahan baik kita kenal atau tidak. O, ya sebelumnya itu kepada rekan-rekan satu ruang meditasi yang pertama itu.</i></p>
---	--	-----------------	--	--

				<i>Nah yang terakhir ditutup dengan memancarkan cinta kasih kepada seluruh alam semesta.</i>
8		PMCK. 13.TTK .8	Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?	<i>Ketika memancarkan kepada diri sendiri, e... secara umum... paling nyaman. Dari satu titik di depan dada. Di titik ini, kalau kita sedang susah, titik ini akan terasa berat. Tapi saat kita berbahagia atau sangat bahagia, maka kita di bagian titik ini sangat ringan...dari sini kita pancarkan ke seluruh tuh... e... kita terasa sangat plong. E... dada kita lega... saat itu sepertinya tidak ada beban. Membedakan, semoga saya berbahagia....sehat.. sejahtera. Itu yang dalam batin. Perasaan ketika dengan orang yang dicintai kalau sedang banyak waktu rasanya nyaman... kalau misal agak mepet-mepet netral... kalau ngejar waktu. Sahabat, perasaan yang muncul cenderung netral. Iya. Netral. Jarang muncul orangnya. Cuma membedakan saja .. itu mungkin kita memancarkan cinta kasih ke seluruh atau sekitar saja. Pernah memancarkan ke orang yang kita kenal sekali lewat, tapi sangat jarang biasanya lupa karena tidak ada kenangan.</i>

9		PMCK. I3.TTK .9	Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah (musuh)?	<i>Tergantung tingkat permasalahannya. Kalau... kalau masalah yang berat memang kadang-kadang muncul rasa kesel.. kemarahan.. masih. Iya. Walaupun saat itu kita dalam kondisi meditasi. Disitulah kita minimal menetralsir. Minimal. Karena kita masih belajar ye... minimal mentralisir. Mungkin sudah bagus bagi saya. Kecuali kita lakukan berulang-ulang baru bisa memancarkan cinta kasih. Kadang timbul kekesalan, pernah... pernah... iya... justru itu.. begitu kita sadar kita sedang bermeditasi.. memancarkan cinta kasih... minimal netral... minimal.</i>
10	Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan	PMCK. I3.TTK .10	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?	<i>Bisa lebih tenang... lebih tenang... setelah tenang iya.. lebih objektif. Lebih tenang. Masalah walapun ndak selesai tapi kita bisa terima.</i>
11		PMCK. I3.TTK .11		<i>Memang meditasi cinta kasih ada melatih pikiran kita menjadi tenang seimbang, otomatis kita menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari</i>
12	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran	PMCK. I3.TTK .12	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?	<i>Lebih lapang dada. Iya. Lebih sabar. Lebih tenang. Lebih bisa terima.</i>

13		PMCK. I3.TTK .13		<i>Karena meditasi cinta kasih melatih pikiran menjadi tenang seimbang maka kita pun akan menjadi lebih sabar terutama untuk menjalani kehidupan sehari-hari kita menjadi lebih sabar.</i>
14	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran	PMCK. I3.TTK .14	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?	<i>Meditasi cinta kasih melatih atau memperkuat kesadaran, pikiran kesadaran. Memang meditasi cinta kasih melatih kesadaran. Jadi otomatis mengakibatkan atau berefek pada kesadaran kita. Dalam kehidupan sehari-hari lebih kuat. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidup ini.</i>
15	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif	PMCK. I3.TTK .15	Apa dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif Anda?	<i>Emosi negatif lewat ucapan, semakin berkurang dibandingkan dulu. Berkurang. Ya, marah itu, sudah tuh mengumpat itu yang terasa.</i>
16	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif	PMCK. I3.TTK .16	Bagaimana peningkatan emosi positif yang Anda rasakan setelah mempraktikkan meditasi cinta kasih?	<i>Dalam melatih meditasi cinta kasih kita ada melatih pikiran menjadi tenang seimbang yang mana berdampak pada emosi kita lebih positif lebih optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kita menjadi lebih percaya diri menghadapi atau menjalani kehidupan sehari-hari.</i>

17	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan	PMCK. I4.TTK .17	Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?	<i>Kemarahan berkurang, kemarahan tidak meledak-ledak. Iya... lebih bisa menerima kondisi.</i>
18		PMCK. I4.TTK .18		<i>Sama seperti dampak atau efek meditasi cinta kasih terhadap kesabaran. Dengan adanya sabar otomatis kita sudah mengurangi kadar kemarahan. jadi dalam kehidupan sehari-hari kita lebih sabar atau berkurang kemarahan kita.</i>



Data Wawancara Penelitian (PMCK.I4.JC)
 Informan 4
 Johny Chandra

No	Indikator	Kode	Pertanyaan	Jawaban
1	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah	PMCK. I4.JC.1	Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?	<i>Kalau aku pribadi karena lupa. Jadi marah datang tiba-tiba tapi cepet-cepet sadar lagi ... o.. aku ni lagi marah ni... reda lagi... munculnya tiba-tiba.. karena lupa.</i>
2		PMCK. I4.JC.2	Apa perasaan yang dirasakan pada tubuh ketika marah?	<i>Badan rasanya panas nian... kepingin marah terus... kita ada tahapan marah... marah sekali pengen marah lagi dan seterusnya...itu kan... idak terkendali.. nah.. badan yo itulah... kadang-kadang.. sering terjadi di rumah... anak bikin kesel. Cuma ya setelah sadar, dak boleh kayak itu.</i>
3	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi nada suara yang meninggi	PMCK. I4.JC.3	Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?	<i>Iya... meninggi.. kadang sampai bergetar. Sampe kadang-kadang keluarga takut. Ee... ya itu karena dak sadar juga... tapi sekarang... pengen marah... tertahan. Apa... ada bisikan dak boleh marah... seolah-olah ada yang ingetin.. padahal diri sendiri yang ingetin.</i>
4	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak	PMCK. I4.JC.4	Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan?	<i>Pernah... yang paling sering itu pintu... kadang-kadang paaang.. kadang-kadang kaget juga... diri sendiri... pintu yang paling sering.</i>

				<i>Yang lain ndak...barang... barang ndak pernah.</i>
5	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi kondisi dan situasi yang menimbulkan kekesalan.	PMCK. I4.JC.5	Apa saja kondisi dan situasi yang membuat Anda kesal?	<i>Kalau macet itu juga paling kesel kan ya... kesel kan.. tapi kita lihat dulu macet karena apa...kalau ya... semenjak meditasi sih...walaupun dak 100 persen ilang kesel masih ado...tapi bisa cepet-cepet ilang. Kadang kita ngejer waktu.. wah... itu bener-bener deh.</i>
6		PMCK. I4.JC.6	Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?	<i>Kalau menurut aku sih... napas itu adalah kunci utama". Napas bisa diperhatikan dengan waktu cukup panjang... bisa.... bisa.. kayak sekuriti... kayak satpam... kita tegak di sini perhatikan orang keluar masuk... sama dengan napas kita kan.. posisi...kita perhatikan masuk dan keluar... pertama kita atur dulu keluar masuk... keluar masuk... nanti lama2 otomatis... tapi kalau kita atur terus... kita idak ke mana-mana... gak sakit kepala... saat bernapas alami nah... saat itu kita konsentrasi. Napas untuk konsentrasi.</i>
7	Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih	PMCK. I4.JC.7	Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti	<i>Kalau yang kita ikuti. Kita belajar. Namanya meditasi cinta kasih.. Ada 3 tahap. Tahap pertama itu mengenali diri kita. Kalau ada penyakit. Kita... kalau</i>

			<p>kelas meditasi cinta kasih?</p>	<p><i>bisa kita kendalikan. Kedua konsentrasi pikiran, dan yang ketiga meditasi cinta kasih. Kita sebarkan cinta kasih kepada makhluk sekitar kita. Tahap pertama: mengenali diri, kita tubuh kita. Kenapa harus mengenali tubuh kita, karena dalam tubuh ada ketegangan, ada penyakit. penyakit itu banyak. Penyakit stres.. naha kenapa itu urutan pertama... kalau kita sudah mengenali tubuh kita, mau kita rilekskan.. mau kita sembuhkan... kemana bisa. Tapi bila belum mengenal tubuh sendiri... susah itu... misal kita sakit kepala,, tiba-tiba ke kaki. Tahapan dua dan satu menurut aku sih... sangat bermanfaat. Contoh penyakit yang ringan-ringan untuk saat ini ya aku sudah jauh... dulu kalau perubahan cuaca... hujan panas... dak kan putus kalau dak flu batuk... nah sekarang semenjak mengenal meditasi... boleh dikatakan ndak ado.. belum lagi masalah lain. Penyakit berat. Aku pernah cerita. Penyakit paling berat di aku penyumbatan pembuluh darah... semenjak aku mengenal meditasi... obat sudah jauh... karena aku sadar obat banyak efek samping</i></p>
--	--	--	------------------------------------	--

				<p><i>ke ginjal.. dihilangkan.. tapi ndak boleh berpikiran negatif.. kalau dak makan obat biso ini... jadi mengenal diri adalah paling utama.”</i></p> <p><i>Yang kedua: masalah pengendalian... amarah...</i></p> <p><i>Baru ketiga: cinta kasih.. kalau kita dak bisa ngendalikan diri, bagaimana kita memberikan metta ke orang lain. Susunannya sudah diatur sedemikian rupa...betul.. kita ndak bisa langsung ke 3... menurut aku sih... mungkin yang nyusun ini sudah ahli. Meditasi cinta kasih tepat.</i></p>
8		PMCK. I4.JC.8	Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?	<p><i>Ketika ke diri sendiri, perasaan enaklah... rasanya enteng gitu... badan enteng... apa namanya... terutama di sini (menunjuk dahi di antara alis) biasa mengkerut...kan ya... rasanya enteng nian...hehe.. nah sesudah kayak itu baru lanjut tahap dua gitu lho...terus baru lanjut tahap dua. Tapi kadang-kadang ada orang tahap 1 sudah berat... karena masalah... dia selesaikan tahap 1 baru tahap ke dua dan seterusnya dan seterusnya... jadi mesti selesaikan tahap 1... mesti plong dulu. Jadi tahap pertama nyaman, enteng. Tahap dua ke istri dan anak,</i></p>

				<p><i>kalau sekarang perasaannya sudah biasa... hehheheh... awal-awal berat sih.... aku karena apa waktu... apa namanya... waktu terbatas 50 menit...kalau saya ndak ada masalah... enjoy aja... bahkan ke tahap 5 pun sudah dak masalah....karena gini... tergantung kecepatan.... kalau kito ndak ada masalah.. kito bisa cepet... bolak balik cepet. Itu. Tapi kalau ada masalah, kita akan macet... macetnya di mano di no 2 atau no 3 atau no 4... itu be sih...orang netral kebanyakan kawan, kadang-kadang kawan kantor... kadang-kadang kawan lamo.. itu kan... masuk lagi tiba-tiba teringat masa kecil. Kawan lamo dulu akrab sekarang ke mana yo....bisa dokter...bisa suster... bisa juga cece... ketemu di jalan sekali...itu ketemu... teringat... kita kasih cinta kasih..Sebenarnya kita mau kasih cinta kasih ke mereka, kalau kita berat ngasihnya juga berat. Dak terima juga.</i></p>
9		PMCK. I4.JC.9	<p>Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan cinta kasih kepada orang</p>	<p><i>Hmmm perasaannya hmmm perasaannya. kalau rasanya jengkel... kebanyakan jengkel itulah. Awalnya dulu keringetan. keringetan. terus istri bilang, kok mengkerut terus. Apa itu</i></p>

			yang bermasalah (musuh)?	<i>namanya, di kening, memang berat, terus cepet lepaskan. Alihkan balik lagi ke 3 dan seterusnya, karena kalau kita merasa nyaman di sano. Ke sano.</i>
10	Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan	PMCK. I4.JC.1 0	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?	<i>Ya. Pasti iya.. Bagi aku pribadi iya. Setelah meditasi ini, eee.. pikiran kita tenang adem.</i>
11		PMCK. I4.JC.1 1		<i>Nah, pada saat kita melatih meditasi cinta kasih ini, kita ini sudah berlatih apa untuk fokus, untuk fokus terhadap objek, suatu objek tertentu. Nah, contoh misal napas, dengan kita berlatih napas, sekaligus mengembangkan niat baik, akan menimbulkan kehangatan dari diri kita terhadap orang lain. Pikiran kita menjadi tenang. Misal terjadi pencurian di rumah kita, nah seharusnya kalau pikiran kita tenang maka apa, barang-barang kita yang dicuri tersebut kita tidak akan gelisah atau cemas.</i>
12	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran	PMCK. I4.JC.1 2	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?	<i>Aku terkenal sabar... dengan meditasi makin sabar lagi... hehhe... Cuma masih belum cukup. Yang paling aku ngeraso berjalan. Biasa seradak seruduk. Duk dukkkk. nah.. ini idak. Ini satu tahap satu tahap. Aku kalau naek tangga paling ngeraso. Kalau sampe 3</i>

				<i>atau 4 tingkat. Menges, karena nak cepet sampe.</i>
13	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran	PMCK. I4.JC.1 3	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?	<i>Ya menurut saya, ee..dengan berlatih meditasi cinta kasih secara terus menerus ini kita akan dapat memperoleh ketenangan batin. Ya setelah batin kita tenang nah.. maka kesadaran kita akan muncul. Kita akan menyadari semua perbuatan-perbuatan baik dan kita juga akan menyadari mana yang baik dan mana yang tidak baik. Kalau tidak baik kita tinggalkan kalau baik kita pelihara.</i>
14	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif	PMCK. I4.JC.1 4	Apa dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif Anda?	<i>Yang aku rasakan berkurang. Tapi yang rasakan orang lain. Kita merasa sudah meditasi harus berubah. Nah kito rasakan sudah berubah. Itu kadang-kadang dak ketemu. Kita selalu melakukan perbaikan.</i>
15	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif	PMCK. I4.JC.1 5	Emosi positif apa yang Anda rasakan semakin berkembang setelah Anda mempraktikkan meditasi cinta kasih?	<i>Yang jelas setelah meditasi ini untuk pribadi aku.. aku sudah bisa mengendalikan diri aku sendiri. Marah lebih terkendali. Kalau dulu kan ndak ada yang berentike... itu lho... pikiran kito yang berentike kito. Itu sih.. meningkat tajam... sangat... sangat...</i>
16		PMCK. I4.JC.1 6		<i>“Eee.. kalau menurut saya yang namanya emosi positif itu ya seperti contoh tadi, timbulnya konsentrasi,</i>

				<p>timbulnya kesabaran, timbulnya ketenangan, timbulnya kesadaran. Nah itu sebenarnya ee.. hasil apa ya hasil dari emosi positif. Jadi e.. dengan berlatih meditasi cinta kasih ini kita kan merasa lebih rileks, mendapatkan perasaan senang, pikiran tenang, timbul perasaan suka cita. Nah dengan timbulnya perasaan-perasaan seperti itu ya akan meningkatkan rasa syukur. Kemudian penghargaan diri, harapan, ketertarikan. Yang kemudian ya itu tadi, akan menimbulkan kesadaran penuh. Kemudian bisa juga mengurangi gejala penyakit, mendapat dukungan, mendapat dukungan, ee sosial, yang akhirnya dapat mengurangi terhindar dari depresi. Misal contoh seperti perkumpulan meditasi.” Orang-orang yang bermasalah, ya dia dapat menyelesaikan mungkin ya dapat menyelesaikan menyelesaikan dia dapat menyelesaikan.</p>
17	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan	PMCK. I4.JC.1 7	Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?	<p>Iya.. kita bisa mengendalikan diri...paling tidak kadarnya sudah berkurang... Kalau bentak.. terutama di keluarga. Setelah meditasi berubah...hampir ndak.. Karena kita sadar kan...ini ndak boleh.</p>

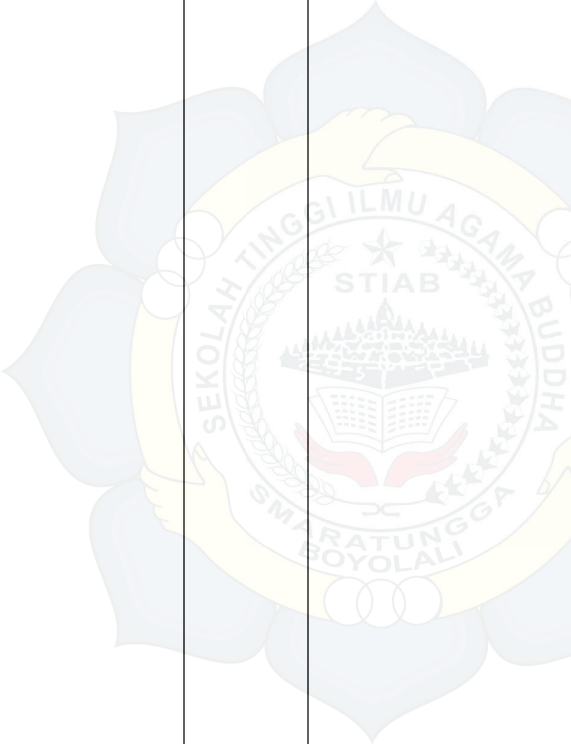
18		PMCK. I4.JC.1 8		<p><i>Ya setelah kita latihan meditasi cinta kasih, tentunya kita akan dapat lebih dapat mengendalikan pikiran kita karena akan timbul kesadaran, seperti tadi kesadaran. Nah, setelah ee.. dengan adanya apa namanya kita dapat mengendalikan diri kita, itu jadi emosi kemarahan bisa ditekan sedemikian rupa. Contohnya dalam kehidupan rumah tangga, sering ee.. tingkah laku anak itu sering menimbulkan kejengkelan ya, bahkan amarah dalam diri kita. Setelah kita melakukan latihan meditasi cinta kasih hmm.. Meditasi cinta kasih ini ya, apa, fokus mengembangkan perasaan yang baik terhadap sesama, sesama manusia, makhluk hidup. Seperti contoh tadi dengan adanya perasaan seperti itu, amarah akan hilang dan bahkan akan lenyap. Kejengkelan-kejengkelan yang timbul, karena gini, setiap ada kejengkelan pasti akan menimbulkan kemarahan jika kejengkelan tersebut tidak bisa terkendali.</i></p>
----	--	-----------------------	--	---

Data Wawancara Penelitian (PMCK.I5.JY)
 Informan 5
 Jony Yusuf

No	Indikator	Kode	Pertanyaan	Jawaban
1	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perasaan pada tubuh saat marah	PMCK. I5.JY.1	Hal-hal apa saja yang biasanya membuat Anda cepat menjadi marah?	<i>Anak nakal kita marah atau ada orang yang salah kita marah... itu wajar karena marah itu sifat dasar manusia. Dan itu tidak bisa hilang.</i>
2		PMCK. I2.JY.2	Apa perasaan yang dirasakan pada tubuh ketika marah?	<i>Oke... kalau saya marah.. pertama.. tubuh terasa panas... ini.. ini dak enak dulu. Kerasa panas.. kan emosi mulai naik. Nanti setelah selesai itu kita ndak tau sering terjadi dikit-dikit nanti arahnya ke fisik. Arahnya ke fisik... macem-macem gejalanya...kalau orang sering marah bisa migrain...pusing.. tapi itu kan tidak muncul secara tiba-tiba. Ya seperti contohlah ya... marah itu orang rata-rata merasa badannya panas. Itu umum rata2 seperti itu... panas itu... e.. jadi kadang orang marah mukanya merah...tapi ini ndak semua orang. Ada orang seperti itu... terus juga ya jantung kadang kadang berdebar-debar.... itu secara umum.</i>
3	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi	PMCK. I5.JY.3	Apakah nada suara Anda meninggi saat kemarahan muncul?	<i>Nada suara.. kalau marah jelas intonasi pasti naik... intonasi berubah.</i>

	nada suara yang meninggi			
4	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi perilaku meledak-ledak	PMCK. 15.JY.4)	Apakah Anda biasa membanting sesuatu ketika menghadapi kemarahan?	<i>Membanting sesuatu pernah, sebelum belajar meditasi ya... saya itu dulu orangnya ya suka ngutak ngutak kalau marah agak sensitif... kepancing sedikit marah.. nah... saya lama-lama belajar ternyata emosi ini harus dikelola dari dalam.. nah saya cari tahu dengan cara meditasi tadi... Pernah banting barang... pernah.. Karena saya banting barang saya punya alasan... saya tahu diri saya kalau sampai kelelasan... saya sampe main fisik, lebih baik saya banting barang, jadi pengalihannya kesana. Itu dulu.</i>
5	Praktik meditasi cinta kasih dalam menghadapi kondisi dan situasi yang menimbulkan kekesalan.	PMCK. 15.JY.5	Apa saja kondisi dan situasi yang membuat Anda kesal?	<i>Di jalan tiba-tiba... kita ni lagi nyetir...macet.. orang klakson terussss...kesal. terus sampai pas di samping mobil dia bisa marah-marah. Dulu sebelum belajar meditasi sering tuh diladenin.. iya... diladenin...buka jendela. Kalau sekarang ah... sudahlah.. dibuat guyon.</i>
6	Objek meditasi cinta kasih	PMCK. 15.JY.6	Apa objek meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan?	<i>Saya perhatikan napas. Itu pikiran lari, besok mau kerjain apa,,, besok itu ada kerjaan apa.. o iya lusa ada janji dengan siapa. Itu muncul terus. Nah di sini</i>

				<p><i>butuh tekad kuat. Kadang-kadang kalau tanpa kita sadar, kita bisa ngelamun.. lamo bener... begitu sadar... tarik kembali napas. Ngelamun lagi. Tarik lagi. Nah. berapa kali pikiran pergi.. saya langsung tarik.. saya biasa dengan tekad kuat jadi setiap kali saya tarik balik. Nah butuh waktu butuh proses. Ya kadang-kadang kita melamun bisa sampai 1 menit. Kalau ini sering dilatih, dia lari aja 1 detik kita udah tau. Nah di sana konsentrasi semakin meningkat.</i></p>
7	Tahapan pelaksanaan meditasi cinta kasih	PMCK. 15.JY.7	<p>Apa dan bagaimana tahapan meditasi cinta kasih yang Anda praktikkan saat mengikuti kelas meditasi cinta kasih?</p>	<p><i>Jadi biasanya peserta datang dalam kondisi ada yang jalan cukup jauh. Ada yang nyetir. Kita latihan kan di lantai 4. Ada yang harus naik tangga. Kondisi tubuh, jantung debar-debar. Ada yang sudah seharian aktivitas, kaki kaku otot semua kaku, jadi kita mulai duduk kita meregangkan otot. Pikiran juga dibuat rileks. Semua. Sudah rileks. Tahap pertama ke diri sendiri. Karena orang kebanyakan rata-rata hampir semua paling gampang mencintai diri sendiri. Ini kayak hp, kalau dicharge langsung penuh. Nah setelah penuh kita charge biar lebih penuh ke orang yang kita cintai, ini</i></p>

				<p> <i>kalau kita bayangi. lalu sahabat. Lalu orang yang tidak kita kenal. Setelah kita charge empat tahap ini, sebetulnya yang kita charge itu energi nya itu kita butuh untuk kita. Karena sakit kita disuruh bayangi orang yang bermasalah..emosi muncul marah kesel ini kayak energi yang sudah terkumpul di 4 tahap ini disedot. Makanya di meditasi cinta kasih kenapa ada kata-kata kalau tidak nyaman kembali ke tahap tiga, dua. Itu sebenarnya ngecharge. Kita ndak boleh paksa, mundur... eah. Begitu bayangin orang netral... o kita hepi... bayangi sahabat kita hepi. Sampai ke diri sendiri wah... hepi lagi. Penuh kan. Udah penuh full.. maju lagi... maju lagi ke tahap lima kita latihan lagi.. kita lat lagi... (suara telpon)... bos nelpon, hehhehe. Kita charge lagi sampai tahap ke lima. Itu kita latih. Nah untuk apa. Sampai di tahap ke lima kita merasa nyaman seperti di tahap satu. Jadi kita membayangkan apa ya orang yang bermasalah dengan kita ya kita tidak senang ... kayaknya perasan biasa sudah dak ada marah. Fungsinya di sana sebenarnya. Jadi tahap</i> </p>
--	--	--	---	---

				<i>satu, dua, tiga, dan empat kita ngecharge dulu.</i>
8		PMCK. I5.JY.8	Apa saja perasaan yang timbul terhadap tahapan-tahapan meditasi cinta kasih?	<i>Tahap pertama ke diri sendiri. Orang kebanyakan rata-rata hampir semua paling gampang mencintai diri sendiri. Ini kayak hp, kalau dicharge langsung penuh. Nah setelah penuh kita charge biar lebih penuh ke orang yang kita cintai, ini kalau kita bayangi. Cece kalau bayangi..orang yang dicintai hepie pasti, nah itu kan kita lagi ngecharge... lalu sahabat... orang yang tidak kita kenal. Setelah kita charge 4 tahap ini, sebetulnya yang kita charge itu energinya itu kita butuh untuk kita. Begitu bayangin orang netral... o kita hepi... bayangi sahabat kita hepi. Sampai ke diri sendiri wah... hepi lagi. Penuh kan. Udah penuh full.. maju lagi... maju klagi ke tahap lima kita latihan lagi.. kita latihan lagi... (suara telpon)... bos nelpon, hehhehe. Kita charge lagi sampai tahap ke lima. Itu kita latih. Nah untuk apa. Sampai di tahap ke lima kita merasa nyaman seperti di tahap satu.</i>
9		PMCK. I5.JY.9	Apa perasaan yang timbul ketika berada pada tahapan memancarkan cinta kasih kepada orang	<i>Betul... tahap satu sampai empat merasa nyaman. Di tahap lima pasti akan langsung berubah. Karena sakit kita disuruh bayangi orang yang bermasalah.</i>

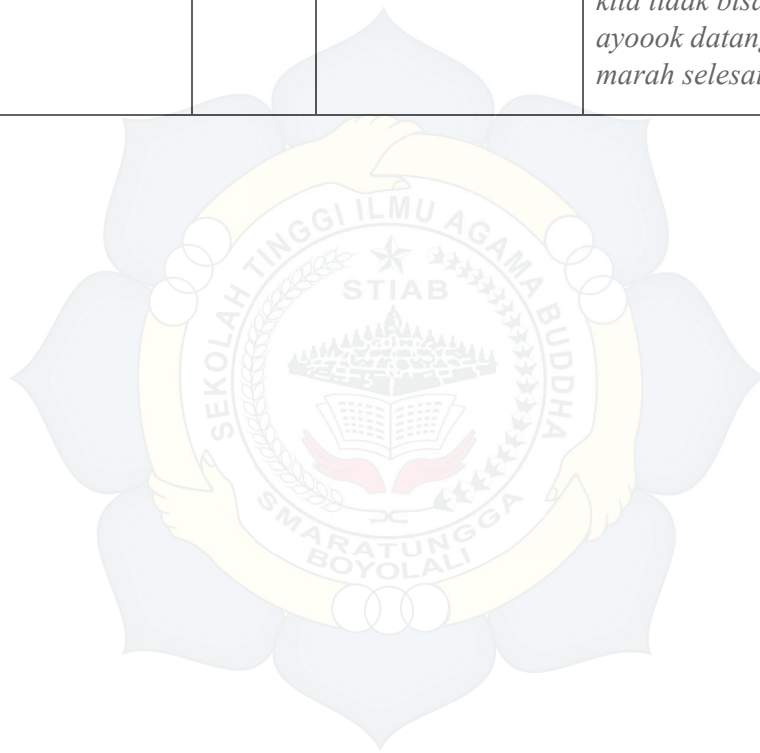
			yang bermasalah (musuh)?	<i>Emosi muncul marah kesel ini kayak energi yang sudah terkumpul di empat tahap ini disedot.</i>
10	Dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan	PMCK. 15.JY.1 0	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap ketenangan Anda?	<p><i>“Oo pasti. Tapi tentunya, walaupun kita sudah latihan lama. Latihan tetap harus. Harus rajin. Sama kayak kita tiap hari minum air putih ce, supaya sehat. Dari lahir sampe sekarang minum air putih terus. Kalau kita stop bisa bikin sakit. Kita kurang. Bisa kenal ginjal. Jadi tiap hari harus dilakukan. Sampai kapan? Kalau kata orang meditasi sampai kapan? Sampai meninggal, hehehehhe. Sama kita jaga makan olahraga kan terus. Tenang. Lepasnya tenang.</i></p> <p><i>“Ya..Kalau dari pribadi pertama ada masalah lebih tenang, kalau sudah tenang fokus pada solusi. Bukan lagi fokus pada masalah. Ya fokus pada solusi. Nah, dengan tenang lebih cepet beresin masalah. Karena pikiran ikut tenang.</i></p>
11	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran	PMCK. 15.JY.1 1	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesabaran Anda?	<p><i>Sabar ya. Sabar pasti tapi namanya manusia ya kan bisa kebablasan. Dampaknya pasti ada. Ada. Pasti. Pasti. Contoh misalnya di jalan tiba-tiba... kita ni lagi nyetir...macet.. orang klakson terussss... terus sampai pas di samping</i></p>

				<p><i>mobil dia bisa marah-marah.. lambat sekali bawa mobil...saya mikir.. ini kan macet.. mau ngebut gimana.. ya.. udah dak usah ditanggapi.</i></p>
12	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran	PMCK. 15.JY.1 2	Apa dan bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kesadaran Anda?	<p><i>Jadi saya itu dapat satu kesadaran begini. Ini agak panjang... kita itu kan keluar dari rumah ketika ada masalah seperti kita memungut sampah... pungut sampah... kita bawa pulang..lama-lama sampah itu kan menumpuk... sampah itu kan kita tahu... bau..kotor... segala macam...ini sama kayak ngotori pikiran kita. Buat hati kita jadi kotor... jadi saya pakai perumpamaan-perumpamaan. Saya belajar itu pake perumpamaan.. jadi kalau saya bawa pulang sampah-sampah lama-lama pikiran saya penuh sampah. kalau ada masalah begitu mau pulang ke rumah, sampah ini dibuang dulu ya sudah itu dilatih... dilatih... tidak bisa langsung 1 kali. Dilatih terus. Belajar meditasi lebih enak lagi, jadi sekarang dibawa terus. Ada masalah di kantor ya sudah lepasin dulu. Pulang tidur. Besok bangun seger kan pikir lagi, ini solusinya apa..jadi saya latihan latihan begitu perlu puluhan tahun. Jadi sekarang yang tadinya fokus pada masalah</i></p>

				<p><i>sekarang fokusnya solusi. Jadi saya balik. Jadi kalau ada masalah fokus pada masalah dak kan selesai. Sekarang kita laper.... pikiran terus... aduh perut sakit.. ini kan fokus pada masalah... fokus solusinya apa... ya... cari makan.. hehhehehe.</i></p>
13	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif	PMCK. 15.JY.1 3	Bagaimana praktik meditasi cinta kasih terhadap emosi negatif Anda?	<p><i>Sebetulnya kalau bahasa negatif itu saya dak tau seberapa banyak keluar. Tetep ada. Normal. kalau fisik dak pernah...hehheheheh.. emosi marah ada. Kalau sampe berantem. Dak pernah. Hehehhe.</i></p>
14	Dampak meditasi cinta kasih terhadap emosi positif	PMCK. 15.JY.1 4	Bagaimana dampak praktik meditasi cinta kasih terhadap emosi positif Anda?	<p><i>Kalau saya pribadi... pertama saya lebih bijak... melihat sesuatu... ndak gampang bereaksi misalnya contoh ni... orang...kepancing emosi marah...biasanya langsung bereaksi... ooo.. ini gak... tenang dulu... ternyata gini lho.... kenapa dia bisa marah... melihat banyak sisi... kalau sebelum meditasi... kadang kita kepancing... belajar meditasi jadi banyak sudut pandang... bahkan kita bisa menjadi diri orang itu... dalam arti gini... mungkin dia marah karena dia di rumah lagi banyak masalah...tambah lagi masalah itu... jadi punya banyak pemikiran.... nah itu</i></p>

				<i>satu kebijakan... nah dari sisi positif.... dampaknya macem-macem.</i>
15	Dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan	PMCK. 15.JY.1 5	Bagaimana dampak meditasi cinta kasih terhadap kemarahan Anda?	<i>Ketemu orang yang buat marah.... yang pertama sudah pasti tidak gampang terpancing setelah itu klarifikasi...kayak itu... knapa mesti marah... ini.. lebih berbeda ketika berlatih meditasi ya... kadang-kadang marah itu bisa jadi panjang... bisa jadi ribut... tapi ketika sudah berlatih... ya... itu jadi buat...lebih cepet diselesaikan... karena fokusnya di solusi.</i>
16		PMCK. 15.JY.1 6		<i>“Oke... dampaknya... jadi.. emosi marah yang tadinya di level 9 atau 10 jadi dua... sekali-sekali ya....kalau lagi capek... kalau emosi lagi naik... bisa ndak ke level 4 atau 5? bisaaaa... tapi masih dalam batas wajar....dan saya lihat setiap kali ada emosi dan yang terpancing... selesainya cepet gak... saya punya tolak ukur... di sana tapi kalau lama.... nah... ini berarti kan... nah.. ini satu orang marah ni...kan kalau kita ikutin marah juga...ini kan jadi panjang ni... nah saya punya tolak ukur nah... kalau ini .kalau ini cepet beres... berarti ini bagus... ada salah satu yang ngalah...terutama kita kan yang ngalah... jadi kita</i>

				<p><i>lihat... ini perlu dilanjutin atau ndak... kalau dilanjutin caranya gimana bukan pake cara marah... yang kayak tadi... mau marah.... ayook silakan keluarin...terus... biar energi marahnya dikuras dulu... setelah terkuras kita charge pake cinta kasih.. butuh latihan.... kita tidak bisa bilang ayook datang meditasi marah selesai... ndak gitu.</i></p>
--	--	--	--	--



LAMPIRAN DOKUMENTASI

Gambar 4.1

(Wihara Dharmakirti tampak depan)



Gambar 4.2

(Prasasti Pendirian Wihara Dharmakirti)



Gambar 4.3

(Inisiator Kelas Meditasi Cinta Kasih di Wihara Dharmakirti Palembang)



Gambar 4.4

(Grha Meditasi Jinaloka Lantai 4 Wihara Dharmakirti Palembang)



Gambar 4.5

(Foto Biksuni Jinaloka)



Gambar 4.6

(Peserta Meditasi Cinta Kasih Lintas Agama)



Gambar 4.7

(Wawancara Informan 1 Inge Wahyuni)



Gambar 4.8

(Wawancara Informan 2 Rachmat Soberi)



Gambar 4.9

(Wawancara Informan 3 Tan Tek Khun)



Gambar 4.10

(Wawancara Informan 4 Johnny Chandra)



Gambar 4.11

(Wawancara Informan 5 Jonny Yusuf)



Gambar 4.12

(*Script* Panduan Meditasi Cinta Kasih)

Script Meditasi Cinta Kasih

(Salam / sapa)

Selamat malam sahabat meditasi...

Bersama saya _____ dan _____ (*sebut nama kita*)

Terima kasih telah hadir malam hari ini untuk berlatih meditasi bersama...

(Posisi duduk/ bersila)

(*beri contoh atau praktekan pada peserta baru*)

Silahkan ambil posisi duduk yang nyaman...

Duduklah diujung bantal, agar tubuh kita tegak...

Pilihlah posisi kaki yang cocok, bagi pemula sebaiknya pilih side by side... atau posisi kaki setengah lotus, jika tubuh kita masih lentur bisa posisi full lotus.

Saran kami, gunakan posisi side by side saja.

Punggung tegak namun tetap rileks.

Kemudian letakkan telapak tangan kiri dibawah telapak tangan kanan, ibu jari bertemu.

Lidah menyentuh langit-langit mulut dengan lembut.

Pejamkan mata...

Mari kita mulai...

(Motivasi diri)

Marilah kita merilekskan tubuh dan pikiran,...

agar tetap SADAR BIJAKSANA, TENANG SEIMBANG...

Untuk menumbuhkan & mengembangkan energi cinta kasih dalam diri kita...

Untuk membangkitkan energi cinta kasih bagi semua kehidupan...

(Relaksasi)

Terlebih dahulu izinkan diri kita untuk merilekskan seluruh tubuh...

Rasakan seluruh kepala kita, rasakan dengan lembut dan rileks.....

Kalau belum bisa merasakan, cukup taruh pikiran kita di bagian kepala.....

Rasakan dari luar dan dari dalam.....

Rasakan leher dengan lembut dan rileks.....

Bahu kanan dan seluruh lengan kanan kita sampai telapak dan jari tangan kanan dengan lembut dan rileks.....

Bahu kiri dan seluruh lengan kiri kita sampai telapak dan jari tangan kiri dengan lembut dan rileks.....

Dada

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.....

(Cinta kasih ke 12 arah)

Setelah merasa lebih nyaman, kita lanjutkan dengan berdoa dalam hati sesuai dengan keyakinan kita masing-masing.

Berdoa dimulai

Kita lanjutkan..

Rasakan..

Dari dalam dada kita ke seluruh tubuh...

Dengan lembut ucapkan dalam hati : **"Semoga Semua Hidup Berbahagia".....**

Dari dada arahkan pikiran kita di dalam ruangan ini tempat kita bermeditasi...

Dengan lembut ucapkan dalam hati : **"Semoga Semua Hidup Berbahagia".....**

Dari dada arahkan pikiran kita di luar ruangan ini, sekitar gedung ini, kota Palembang yang bisa anda bayangkan atau rasakan. Lebih luas lagi seluruh tanah air Indonesia...

Dengan lembut ucapkan dalam hati : ***“Semoga Semua Hidup Berbahagia”***

Dari dada arahkan pikiran kita ke atas, sejauh-jauhnya seluas-luasnya yang bisa anda bayangkan atau rasakan...

Dengan lembut ucapkan dalam hati : ***“Semoga Semua Hidup Berbahagia”***

Ke bawah...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke depan...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke belakang...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke kanan...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke kiri...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke tanah atau bumi ini, bayangkan seluruh permukaan bumi...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke sekitar bumi, bulan dan bintang-bintang, seperti di malam hari kita memandang ke atas langit...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Ke seluruh alam semesta...

“Semoga Semua Hidup Berbahagia”

Terus latih kesadaran kita

(.....)

(.....)

(.....)

Kalau pikiran kita melamun..... , kembali ke nafas.....

(.....)

(.....)

(.....)

Setelah kesadaran kita semakin meningkat...

dan kita *dapat menerima setiap perubahan yang terjadi pada nafas atau badan kita.....*

diumpamakan seperti kita dapat menerima perubahan kondisi :

- cuaca, pagi hari langit cerah, siang hari berubah langit mendung dan hujan deras...
- tubuh fisik kita, dulu masih bayi, tumbuh menjadi anak-anak, remaja, dewasa dst nya. Inipun berubah...
- tadi sedih, sekarang sudah tertawa gembira, ini juga berubah...
- barang kesayangan, awalnya bersih dan bagus, lama-lama berubah, jadi lusuh, jorok atau rusak.
- Semuanya berubah.....

Dengan memahami salah satu hukum universal, bahwa : “Semua yang berkondisi di alam semesta ini, dia berubah, dia tidak kekal, dia annica” maka **Kebijaksanaan** kita akan muncul disana.

Terus, lanjutkan meditasi kita, dengan merasakan nafas masuk dan keluar.....

Latih **Konsentrasi** kita,

Tingkatkan **kesadaran** kita,

Tumbuhkan **Kebijaksanaan** kita

Ingat!

Rasa apapun yang muncul, di nafas maupun di badan, jika tidak nyaman, cukup diperhatikan saja.

Jangan bereaksi, amati saja...

Sadari!....

Sadari setiap perubahannya...,

Dia Muncul....., Berlangsung....., kemudian lenyap.....,

Muncul lagi....., Berlangsung lagi....., kemudian lenyap lagi.....

Demikian terus akan terjadi di nafas ataupun di badan kita...

Meditasi dilanjutkan (6 menit)

.....

(Meditasi Cinta Kasih)

Kalau.. sudah merasa tenang ...

Mari kita lanjutkan dengan melakukan meditasi Cinta Kasih.....

Bagi peserta yang baru hadir pertama kali, kita tetap dalam kondisi tenang seperti saat ini. Saya akan memberikan arahan terlebih dahulu.

Kita akan melakukan 5 tahap memancarkan cinta kasih.

Pada setiap tahapnya, jika ada yang muncul dalam pikiran atau memori kita, apapun itu siapapun itu, jangan takut jangan gelisah.

Setiap yang muncul dalam pikiran atau memori, kita pancarkan cinta kasih. Jika tidak ada yang muncul dalam pikiran atau memori kita, jangan di cari-cari.

Biarkan secara alami, tetap pancarkan cinta kasih.

Tahap pertama, kita memancarkan cinta kasih pada diri kita sendiri.

Umumnya di tahap pertama, kita akan merasa sangat nyaman.

Tahap kedua, kita memancarkan cinta kasih kepada orang yang kita cintai..., boleh kedua orang tua, pasangan hidup, saudara atau anak-anak.

Tahap ketiga, kita memancarkan cinta kasih kepada sahabat.

disarankan jika kita laki-laki, kita bayangkan sahabat yang laki-laki, jika kita wanita, kita bayangkan sahabat yang wanita. Boleh lawan jenis namun tidak menimbulkan nafsu badan.

Tahap keempat, kita memancarkan cinta kasih kepada orang netral, orang yang tidak kita kenal.

Tahap kelima, kita memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah dengan kita. Jika kita memiliki lebih dari satu orang yang bermasalah dengan diri kita.. Pilih salah satu yang sangat mengganggu saat ini. Biasanya di tahap kelima ini kita merasa tidak nyaman. Maka kita kembali ke tahap 4, tahap 3, tahap 2 dan tahap pertama. Setelah di tahap pertama kita sudah nyaman, kita ulangi lagi ke tahap 2, tahap 3, tahap 4 dan tahap 5.

Setelah melakukan beberapa kali kepada orang yang bermasalah (tahap 5) dan kita sudah merasa nyaman seperti yang kita rasakan di tahap pertama. Baru kita ganti orang yang bermasalah berikutnya.....

Mari kita lakukan.!

Tahap pertama, kita memancarkan cinta kasih pada diri kita sendiri.

Kita bayangkan dan atau rasakan, diri kita sendiri.
 Dari dalam dada, Ucapkan dengan lembut dalam hati..
"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".
"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".
"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".
 Minimal kita mengulangnya 3 kali atau lebih.

Tahap kedua, kita memancarkan cinta kasih kepada orang yang kita cintai...,

Kita bayangkan dan atau rasakan orang yang kita cintai.
 Dari dalam dada, Ucapkan dengan lembut dalam hati..
"Semoga orang yang saya cintai sehat, sejahtera & berbahagia". atau
"Semoga papa & mama saya sehat, sejahtera & berbahagia". atau
"Semoga suami atau istri saya sehat, sejahtera & berbahagia". atau
"Semoga saudara atau anak saya sehat, sejahtera & berbahagia".

Jika untuk yang sudah meninggal dunia, cukup ucapkan sebagai contoh :
"Semoga papa saya berbahagia".

Tahap ketiga, kita memancarkan cinta kasih kepada sahabat.

Kita bayangkan dan atau rasakan sahabat kita.
 Dari dalam dada, Ucapkan dengan lembut dalam hati..
"Semoga sahabat saya sehat, sejahtera & berbahagia".

“Semoga sahabat saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

“Semoga sahabat saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

Tahap keempat, kita memancarkan cinta kasih kepada orang netral, orang yang tidak kita kenal.

Kita bayangkan dan atau rasakan orang yang netral.

Pegawai toko, penjaga keamanan, petugas kesehatan dsb...

Dari dalam dada, Ucapkan dengan lembut dalam hati..

“Semoga orang netral sehat, sejahtera & berbahagia”.

“Semoga orang netral sehat, sejahtera & berbahagia”.

“Semoga orang netral sehat, sejahtera & berbahagia”.

Tahap kelima, kita memancarkan cinta kasih kepada orang yang bermasalah dengan kita.

Kita bayangkan dan atau rasakan orang bermasalah dengan kita.

Dari dalam dada, Ucapkan dengan lembut dalam hati..

“Semoga orang yang bermasalah dengan saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

“Semoga orang yang bermasalah dengan saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

“Semoga orang yang bermasalah dengan saya sehat, sejahtera & berbahagia”.

Kemudian kita kembali mundur ke tahap 4 dan seterusnya.

Lakukan berulang kali....

Meditasi dilanjutkan (10 – 15 – 30 menit)

(lamanya waktu meditasi disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi saat pelaksanaan meditasi Cinta Kasih ini.)

.....

.....

.....

.....

Ditahap manapun saat ini anda berada...

Secara perlahan kembali ke tahap pertama

Kembali ke tahap pertama..

"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".

"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".

"Semoga saya sehat, sejahtera & berbahagia".

(Dedikasi / Pelimpahan Jasa)

---*** mainkan musik ***---

Sekarang bayangkan dan atau rasakan dari dalam dada kita, ada energi Cinta kasih yang begitu besar dan kuat.....

Bagi yang belum bisa membayangkan dan merasakannya. Pura-puranya kita sudah memiliki energi Cinta Kasih ini dalam diri kita.

- Mari kita limpahkan ke seisi ruangan ini..... 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
- Kita limpahkan juga kepada guru spiritual kita masing-masing. Sebagai ungkapan terima kasih kita atas jasa dan kebaikan guru
- Kita limpahkan juga kepada kedua orang tua kita masing-masing baik 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
- Kita limpahkan juga kepada saudara-saudari kita 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
- Kita limpahkan 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.

- Kita limpahkan juga 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
- Kita limpahkan juga 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
- Silakan anda limpahkan sesuai keinginan anda masing-masing
- Mari sama-sama kita limpahkan kepada semua makhluk di alam semesta Dengan lembut kita ucapkan dalam hati

"Semoga Semua Hidup Berbahagia"

"Semoga Semua Hidup Berbahagia"

"Semoga Semua Hidup Berbahagia"

Meditasi selesai

---* stop musik ***---**

(Penutupan)

Sebelum kita tutup kegiatan meditasi kita malam ini. Saya memberikan kesempatan kepada semuanya, apabila ada pertanyaan atau mau berbagi pengalaman dalam meditasi. Silahkan.....

(waktu untuk tanya jawab atau sharing)

Baiklah, terima kasih atas sharingnya, kita lanjutkan lagi minggu depan. Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk berbuat baik pada malam hari ini. Sampai jumpa minggu depan.

"Semoga semua hidup berbahagia"

Gambar 4.13
(Kegiatan Meditasi Cinta Kasih)



Gambar 4.14
(Kegiatan Duduk Meditasi Cinta Kasih)





SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA (STIAB) SMARATUNGGGA

PROGRAM STUDI: PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (S1, S2)
SK DIRJEN BIMAS BUDDHA NOMOR: 86 TAHUN 2019
STATUS: TERAKREDITASI A

Boyolali, 15 September 2022

Nomor : PTB/0236/E.7/PPS/STIAB.SMART/IX/2022

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada:

Yth. Wihara Dharmakirti Palembang

Di tempat

Namo Sanghyang Adi Buddhaya,

Namo Buddhaya

Dengan Hormat,

Perkenankanlah melalui surat ini, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S2) Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga Boyolali memohon kepada Ketua Wihara Dharmakirti Palembang untuk berkenan mengizinkan mahasiswa di bawah ini:

Nama : JUNIARTI SALIM
NPM : 20180100007
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 10 Juni 1971
Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)

Melaksanakan Studi Awal Penelitian untuk Penyusunan Proposal Tugas Akhir (Tesis) dengan judul **Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Emosi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang)**. Masa studi penelitian dari Bulan April - September 2022.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

Hormat Kami,
Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)



Dr. Suberman, S.Kom., M.M.

101054

Tembusan:

1. Ketua STIAB Smaratungga
2. Arsip



巨港佛華基金會
YAYASAN BUDDHAKIRTI PALEMBANG

Wihara Dharmakirti Jl. Kapten Marzuki No. 496 (Kamboja) Telp. (0711) 356333, Fax. (0711) 372786
PALEMBANG 30129

Palembang, 6 September 2022

No. : 001/WDK/S-Ket/IV/22

Hal : Penelitian

Kepada Yth

Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaritungga
Dr. Suherman, S. Kom., M.M.

Di Boyolali

Namo Sanghyang Adi Buddhaya
Namo Buddhaya Bodhisattwaya Mahastwaya

Semoga Bapak dalam keadaan sehat dan berbahagia selalu dalam lindungan Sanghyang
Adi Buddha, Para Buddha dan Para Bodhisattwa Mahasattwa.

Menanggapi surat STIAB Smaritungga Nomor

PTB/0236/E.7/PPS/STIAB,SMART/IX/2022 Tertanggal 15 September 2022 mengenai
permohonan izin penelitian Sdri. Juniarti Salim, S. P. – NIM: 20180100007, maka
dengan surat ini kami informasikan bahwa dengan bahagia kami mengizinkan penelitian
tersebut dilakukan di Wihara Dharmakirti Palembang.

Atas perhatian dan dukungan Bapak, kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,

Ketua Pengurus Wihara Dharmakirti

Novian, S.E.





巨港佛華基金會

YAYASAN BUDDHAKIRTI PALEMBANG

Wihara Dharmakirti Jl. Kapten Marzuki No. 496 (Kamboja) Telp. (0711) 356333, Fax. (0711) 372786
PALEMBANG 30129

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novian, S. E., Ak.

Jabatan : Ketua Pengurus Wihara Dharmakirti Palembang

Menerangkan bahwa:

Nama : Juniarti Salim, S. P.

NIM : 20180100007

Mahasiswa : Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Smaratungga,
Boyolali

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul "Praktik Peserta Meditasi Cinta Kasih dalam Mengatasi Kemarahan (Studi Kasus di Wihara Dharmakirti Palembang)" dari bulan April 2022 sampai dengan September 2022 di Wihara Dharmakirti Palembang

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 6 September 2022

Ketua Pengurus Wihara Dharmakirti


Novian, S. E., Ak.



PRAKTIK PESERTA MEDITASI CINTA KASIH DALAM MENGATASI
KEMARAHAN (STUDI KASUS DI WIHARA DHARMAKIRTI
PALEMBANG)

ORIGINALITY REPORT

7 %	7 %	2 %	3 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES


1	dhammacitta.org Internet Source	1 %
2	tisarana.net Internet Source	<1 %
3	ia904501.us.archive.org Internet Source	<1 %
4	123dok.com Internet Source	<1 %
5	mihsanahmad0.blogspot.com Internet Source	<1 %
6	jackcincotta.com Internet Source	<1 %
7	www.tandfonline.com Internet Source	<1 %
8	www.msn.com Internet Source	<1 %



9	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
10	ejournal.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
11	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
12	media.neliti.com Internet Source	<1 %
13	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
15	repository.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
16	id.scribd.com Internet Source	<1 %
17	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
18	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
19	docplayer.info Internet Source	<1 %
20	Submitted to University of Worcester	

	Student Paper	<1 %
21	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
22	riayantanjung.blogspot.com Internet Source	<1 %
23	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
25	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
26	Rosmilan Pulungan, Yuniati Sitorus. "Analisis Novel "Spasi Skripsi Revisi Resepsi" Karya Nizar Manarul Hidayat :Studi Kasus Mahasiswa PBSI UMN Al-Washliyah Stambuk 2018", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2022 Publication	<1 %
27	elibrary.unikom.ac.id Internet Source	<1 %
28	sro.sussex.ac.uk Internet Source	<1 %
29	www.researchgate.net Internet Source	<1 %

30	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
31	chuanyun90.wordpress.com Internet Source	<1 %
32	repository.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
33	salvaaulia15.blogspot.com Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
35	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.bungabangsacirebon.ac.id Internet Source	<1 %
37	vdocuments.site Internet Source	<1 %
38	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	<1 %
39	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	<1 %
40	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %



41	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
42	ejurnal.unisri.ac.id Internet Source	<1 %
43	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
44	catatanmuslimmanado.wordpress.com Internet Source	<1 %
45	dwiroma.blogspot.com Internet Source	<1 %
46	repository.unmuha.ac.id Internet Source	<1 %
47	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
48	panjipanjihitam.webs.com Internet Source	<1 %
49	sumsel.tribunnews.com Internet Source	<1 %
50	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
51	es.scribd.com Internet Source	<1 %
52	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %

53	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
54	id.123dok.com Internet Source	<1 %
55	jbasic.org Internet Source	<1 %
56	ojs.widyakartika.ac.id Internet Source	<1 %
57	parittasucifromtjungteck.blogspot.com Internet Source	<1 %
58	repository.um.ac.id Internet Source	<1 %
59	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
60	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
61	sabdaspace.mobi Internet Source	<1 %
62	tjungtecksananthabhavana.blogspot.com Internet Source	<1 %
63	www.sunawang.net Internet Source	<1 %
64	core.ac.uk Internet Source	<1 %

65	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
66	fkip.umpr.ac.id Internet Source	<1 %
67	www.gamischic.com Internet Source	<1 %
68	www.powershow.com Internet Source	<1 %
69	www.scribd.com Internet Source	<1 %
70	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
71	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
72	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
Exclude quotes <input type="checkbox"/> Off		Exclude matches <input type="checkbox"/> Off
Exclude bibliography <input type="checkbox"/> Off		