

**MAKNA MEDITASI *VIPASSANĀ* BAGI MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI AGAMA BUDDHA SYAILENDRA**

***VIPASSANĀ MEDITATION MEANING FOR STUDENT
SYAILENDRA BUDDHIST COLLEGE***

Danang Setyadi ¹, Kustiani ², Sukodoyo ³

Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra

danangbejo97@gmail.com ¹; kustiani@syailendra.ac.id²; sukodoyo@syailendra.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini tentang makna meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra. Latar belakang yaitu mahasiswa STAB Syailendra sebelum dimulai pelajaran selalu melaksanakan meditasi. Hal ini tentu berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari di tengah kemajuan teknologi yang membawa pengaruh negatif bagi mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut penting untuk mengadakan penelitian guna mengetahui makna dan penerapan meditasi *vipassanā* sebagai bahan rekomendasi bagi mahasiswa dan lembaga STAB Syailendra untuk pelaksanaan meditasi selanjutnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dan dosen STAB Syailendra. Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kamera atau alat perekam. Cara untuk menjamin keabsahan data yang diperoleh melalui pengamatan terus-menerus, triangulasi, *member check*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode Miles & Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil dari penelitian ini meliputi makna dan penerapan meditasi *vipassanā* yaitu meningkatkan perhatian, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan kesadaran, meningkatkan ketenangan, mengendalikan emosi, mengontrol diri, meningkatkan konsentrasi, menambah daya ingat, melatih pola pikir, keberanian dalam membuat keputusan, bersikap sopan, menjalankan *silā* dengan baik. Selanjutnya lebih memperhatikan dosen ketika memberikan materi, menyadari ketika melakukan segala sesuatu, fokus terhadap apa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, menyenangkan, mempunyai perenungan, bisa berpikir jernih, tersusun rapi, damai, tidak merendahkan diri, dan lebih bisa menguasai diri.

Kata kunci: Makna, Penerapan, Meditasi *Vipassanā*.

Abstract

This research is about the meaning of vipassanā meditation for Syailendra Buddhist College's students. The background of STAB Syailendra students before I started the lesson always do meditation. It is certainly influential in everyday life in the midst of advances in technology that carries a negative influence on students. Based on this it is important to conduct research to know the meaning and application of meditation vipassanā as a recombination material for students and STAB Syailendra Institution for further meditation implementation. This research uses qualitative methods of descriptive. The subject of this study is student and lecturer STAB Syailendra. The techniques and data collection instruments used are using observation techniques, interviews, and documentation. Data collection instruments using interview guidelines, observation

guidelines and a camera or recording device. How to guarantee the validity of data obtained through continuous observation, triangulation, member check. The data obtained is analyzed using the Miles & Hurbeman method which includes data collection, data reduction, data presentation, and draw conclusions or verification. The results of this study include the meaning and application of meditation vipassanā is to increase attention, increase alertness, improve discipline, increase awareness, increase calmness, control emotions, control themselves, Improve concentration, increase memory, practice mindset, courage in making decisions, be polite, run the Syllamore well. Furthermore, more attention to lecturers when giving material, realizing when doing everything, focus on what is done in everyday life, pleasing, having contemplation, can think clearly, neatly arranged, peaceful, Do not humble themselves, more self-mastered.

Keywords: *Meaning, Application, Meditation Vipassanā*

PENDAHULUAN

Pada zaman modern umat manusia disuguhkan dengan perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Perkembangan teknologi tersebut dipicu oleh usaha manusia untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Kemajuan teknologi dan informasi di masa kini tidak dapat dihindari karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan mendorong manusia untuk menciptakan berbagai inovasi untuk memudahkan aktivitasnya sehingga mengurangi permasalahan yang terjadi. Sebagai contoh adalah penyampaian informasi tidak terkendala oleh jarak dan waktu, kemudahan informasi melalui internet, berita-berita dari berbagai belahan dunia dapat diperoleh secara cepat, transaksi jual beli, dan lain sebagainya. Menurut data yang diperoleh dari Ditjen SDPPI Kominfo (Kominfo, 2019 Data statistik penggunaan internet, diakses pada tanggal 17 Januari 2019) sebaran pengguna internet Indonesia berdasarkan pekerjaan tahun 2016 terbesar dilakukan oleh pelajar/mahasiswa sebesar 48,40%. Namun, kenyataannya pemanfaatan teknologi informasi oleh mahasiswa dirasa masih belum maksimal. Mahasiswa cenderung menyalahgunakan teknologi informasi bukan untuk kebutuhan akademik melainkan untuk hiburan pribadi seperti main *games online*, *chatting* dan mengakses *social media*.

Fenomena perkembangan teknologi informasi ini, menjadi perhatian penting bagi Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra sebagai lembaga pendidikan tinggi yang akan menghasilkan insan cendekia berdasarkan nilai-nilai Buddha, Dhamma, dan Pancasila. Sebagai penyelenggara pendidikan tinggi agama Buddha, tentunya penguatan nilai-nilai Buddha, Dhamma, dan Pancasila sangat ditekankan kepada mahasiswa. Penguatan nilai-nilai tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi kondisi lingkungan dan perkembangan teknologi informasi yang berkembang. Salah satunya adalah dengan melaksanakan program meditasi rutin bagi mahasiswa setiap pagi sebelum perkuliahan berlangsung. Program meditasi ini bertujuan agar mahasiswa dapat merasakan ketenangan, tidak merasakan cemas atau memikirkan hal-hal yang menghambat pemikirannya untuk berpikir positif.

Meditasi dalam agama Buddha sendiri merupakan salah satu praktik untuk pengembangan batin. Meditasi dalam agama Buddha juga dikenal sebagai *bhavanā*. *Bhavanā* adalah suatu aktivitas untuk mengolah batin atau pengembangan batin dari keadaan yang kurang baik menjadi baik. Praktik meditasi *vipassanā* yang dilaksanakan oleh mahasiswa STAB Syailendra mempunyai dampak positif contohnya adalah

mahasiswa setelah melaksanakan meditasi mendapatkan manfaat yaitu ketenangan dalam dirinya, bisa berkonsentrasi ketika mengikuti proses belajar dan mengkondisikan diri untuk melatih kesabaran dan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan kesadaran.

Dalam agama Buddha makna meditasi secara harfiah adalah kegiatan merenungkan dan memikirkan serta devinisinya adalah kegiatan mental terstruktur yang dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis menarik kesimpulan dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menentukan tindakan atau penyelesaian masalah kehidupan dan perilaku (Kaharudin, 2004: 29). Maka dengan hal tersebut menjelaskan meditasi adalah terpusatnya batin pada satu titik, yaitu batin atau perhatian yang terpusat pada suatu benda khusus atau suatu faham sampai semua pikiran-pikiran yang berhamburan dihentikan.

Diputhera (2004: 77) menjelaskan meditasi dalam bahasa *Palī* disebut *bhāvanā*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis *bhāvanā* ialah pengembangan batin dalam pelaksanaan pembersihan. Kata *bhāvanā* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Istilah lain yang memiliki arti dan corak pemakaian istilah yang sama adalah *Samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada satu objek. *Samadhi* yang benar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik, dan dalam hal ini ketika melakukan meditasi seseorang harus memiliki keteguhan hati dan tidak memiliki sifat kasar atau serakah.

Menurut Ñānasampāṇno (2005: 2) dengan kebijaksanaan, Buddha mengajarkan agar tidak menangani ketidakpuasan dan penderitaan yang sebenarnya menyebabkan dampak negatif. Buddha mengajarkan agar menangani penyebabnya menangani kekurangan-kekurangan yang menimbulkan dampak negatif itu. Kekurangan ini disebut *samudaya* yang berarti ‘asal mula penderitaan’ dengan demikian ketika sudah mengetahui penyebab penderitaan tersebut maka akan membetulkannya dengan cara yang benar dan disinilah gunanya *paññā* (kebijaksanaan) untuk membedakan mana yang benar dan salah ketika melakukan meditasi.

Seseorang yang berlatih meditasi harus terlatih dalam *sīla* sebagai dasar pelaksanaan *Samadhi*. *Sīla* dalam buku-buku agama Buddha sering diartikan sebagai moral, kumpulan asas atau nilai yang berkenaan dengan akhlak nilai mengenai benar atau salah yang dianut oleh suatu golongan atau masyarakat (Rasid, 1997: 1). Sehingga bisa membedakan mana yang patut di laksanakan dan tidak patut untuk di laksanakan. Menurut (Rasid, 1997: 21) *sīla* merupakan segi mendasar dalam agama Buddha yang mencakup pertama: batin yang dibangun dengan menghindari perbuatan buruk, dan kedua: pikiran yang berhubungan dengan pelaksanaan peraturan-peraturan yang berperan untuk kebersihan *sīla*. Dalam hal ini bertujuan agar manusia tidak melakukan perbuatan jahat akan tetapi selalu berbuat baik dengan demikian maka akan dapat mensucikan pikiran dan apabila seseorang sudah dapat mensucikan pikiran maka akan timbul kedamaian, ketentrangan, dan ketenangan dalam diri sehingga akan mempermudah dalam praktik meditasi.

Meditasi atau *Samadhi* yang merupakan bagian dari jalan mulia utama berunsur delapan mempunyai arti yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan (Diputera, 2009: iii) *Samadhi* atau meditasi berarti pemusatan pikiran atau konsentrasi pada satu objek. Konsentrasi (*Samadhi*) adalah kemanunggalan batin pada satu objek indra yang bermanfaat atau keselarasan dan kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor batin yang

menyertainya (*cetasika*) dalam keterpusatan pada satu objek indera. Perhatian benar (*samma sati*) dapat diwujudkan dalam empat bentuk tindakan, yaitu perhatian penuh terhadap badan jasmani (*kāyānupassanā*); perhatian penuh perasaan (*vedanāupassanā*); perhatian penuh terhadap pikiran (*cittanupassanā*); perhatian terhadap mental atau batin (*dhammanupassanā*). Dalam hal ini maka setiap melakukan *samadhi* harus memiliki perhatian sebab akan membantu seseorang dalam memahami setiap masalah yang timbul dalam diri. Adanya ke empat hal tersebut maka bisa membantu dalam melaksanakan meditasi *vipassanā*.

Meditasi *vipassanā* atau *Vipassanā Bhāvanā* merupakan meditasi khas Buddhis yang diajarkan oleh Buddha. Kata “*Vipassanā*” berasal dari kata “*vipassati*” yang berarti “melihat dengan berbagai cara” atau “melihat dengan penembusan” atau “melihat dengan analisis pandangan terang” (Premasiri, 1979: 666). *Vipassanā Bhāvanā* adalah meditasi pandangan terang tingkat tinggi (*lokkutara* atau di atas duniawai) yang tujuannya untuk melatih dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu di cengkram dalam derita (*dukkha*) hingga akhirnya menembus (*anatta*) tanpa aku atau diri, yaitu *nibbāna* (Jong, 2004: 46). Melalui meditasi berbagai masalah yang berhubungan dengan mental dan kejiwaan, mengurangi hingga melenyapkan ketegangan dan tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari, atau mengendalikan kehidupan emosi. Meditasi menghasilkan kesabaran, ketenangan dan kedamaian, pengaruhnya terhadap keseimbangan batin, keharmonian fisik, mental dan spiritual, dapat membantu seseorang untuk berfikir jernih dan menumbuhkan kecerdasan. Disamping itu R. K. Wallace dalam Mukti (2003: 219) mengungkapkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang melakukan meditasi merasa kesehatan jiwanya menjadi lebih baik, jarang mengalami depresi.

METODE

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau urian atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti (Kontur, 2005: 105). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif agar lebih mudah dalam mengumpulkan data untuk mendukung penelitian tentang makna meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra. Penelitian ini dilakukan di STAB Syailendra dengan alamat Jl. Salatiga-Kopeng Km.12, Deplongan, Wates, Getasan, Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 sampai dengan bulan Mei 2019. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa dan dosen STAB Syailendra. Mahasiswa yang dijadikan informan adalah 16 mahasiswa terdiri dari mahasiswa semester II, IV, dan VI dan untuk dosen yang akan dijadikan informan adalah berjumlah 2 orang. Selanjutnya objek yang diteliti adalah aktivitas mahasiswa ketika melakukan meditasi *vipassanā* di STAB Syailendra.

Teknik pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kamera atau alat perekam. Cara untuk menjamin keabsahan data yang diperoleh melalui pengamatan terus menerus, triangulasi, triangulasi antar sumber, triangulasi antar metode, triangulasi antarwaktu, mengadakan *member check*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode Miles dan Habermen yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di STAB Syailendra yang terletak di jalan Salatiga-Kopeng kilometer 12, Dusun Deplongan, Desa Wates Getasan, Kabupaten Semarang. STAB Syailendra didirikan agar mahasiswa dapat menyatu dengan masyarakat dan membina masyarakat Buddhis di sekitar kampus. Hakikatnya pendidikan harus mempunyai manfaat bagi masyarakat sekitar seperti halnya mahasiswa memberikan kontribusi penguatan keyakinan dengan memberikan kotbah *Dhamma* atau pada kegiatan puja bakti anjangsana di rumah warga serta membantu kegiatan warga khususnya kegiatan keagamaan. Latar belakang berdirinya STAB Syailendra atas pemikiran Bhikkhu Jotidhammo agar umat Buddha khususnya di Jawa Tengah dapat memperoleh pendidikan formal (Sumber: YouTube. Sejarah Singkat STAB Syailendra). Pendidikan formal untuk tingkat lanjut yang becorak agama atau lebih tepatnya adalah pendidikan dari sekolah tinggi agama Buddha. Pemikiran itu telah disampaikan kepada beberapa tokoh Magabudhi pengurus daerah Jawa Tengah. Pengurus Magabudhi menyambut pemikiran baik dari Bhikkhu Jotidhammo dan mempersiapkan berdirinya Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra. STAB Syailendra berdiri pada 10 September 2001.

Pemikiran pendirian STAB Syailendra ini untuk meningkatkan pendidikan formal serta mendapatkan pengetahuan dan keterampilan. Melalui pendidikan di STAB Syailendra umat Buddha di Jawa Tengah bisa menggunakan pengetahuan dan keterampilan untuk terjun di masyarakat. Pendidikan di STAB Syailendra dapat membantu pemuda Buddhis untuk maju dan mengembangkan potensinya. Kemampuan yang dimiliki tersebut mampu mengembangkan pemuda untuk keluar dari daerahnya guna berkarya, mengembangkan kreativitas, inovasi, dan mampu berkompetisi di tengah-tengah masyarakat serta dapat membantu kegiatan di daerah asal.

STAB Syailendra terletak di area pedesaan lereng gunung Merbabu. Situasi yang kondusif dan iklim yang sejuk di daerah sekitar STAB Syailendra mendukung kegiatan belajar. Dalam pembelajaran diupayakan dengan penuh kesadaran dari setiap aktivitas dan menggunakan sarana yang ada. Fasilitas gedung yang memadai untuk digunakan pembelajaran yang berorientasi praktik *vipassanā* antara lain: (1) Aula STAB Syailendra digunakan sebagai tempat untuk belajar menari, karawitan, ketoprak, drama, serta kesenian lain yang dilakukan mahasiswa serta masyarakat binaan.

Kemudian (2) Ruang laboratorium bahasa digunakan untuk kegiatan mahasiswa mempelajari bahasa dan tempat untuk mendengarkan pelajaran yang disampaikan oleh dosen dengan menggunakan alat bantu modern seperti halnya mikrofon; (3) Perpustakaan digunakan untuk mahasiswa mencari buku bacaan serta sebagai sumber acuan belajar; (4) Ruang komputer tempat mahasiswa belajar mengoperasikan komputer serta mengetahui kegunaan dari tiap-tiap aplikasi yang ada serta praktik membuat media pembelajaran Buddhis.

Selanjutnya (5) Ruang *Microteaching* digunakan mahasiswa untuk belajar melatih keterampilannya dalam mengajar pendidikan agama Buddha di kelas; (6) Ruang Produksi digunakan mahasiswa dan dosen dalam menyalurkan karya-karyanya; (7) Ruang *Sacca Parammita* digunakan sebagai tempat pembelajaran; dan (8) Ruang *Mettā Parammita* adalah ruangan kedua yang di gunakan mahasiswa untuk belajar (lampiran 5 foto Denah Kampus STAB Syailendra). Di beberapa ruangan tersebut mahasiswa sering melaksanakan meditasi yang dipimpin oleh mahasiswa ataupun dosen yang mengajar pada setiap pagi

maupun sore hari. Selanjutnya untuk kegiatan meditasi di luar kampus mahasiswa STAB Syailendra biasanya mengikuti pada saat puja bakti lingkungan dan di wihara serta kegiatan sekolah minggu Buddhis.

a. Makna Meditasi *Vipassanā*.

Makna atau arti yang baik yang ada dalam pikiran mahasiswa adalah mahasiswa memaknai meditasi *vipassanā* dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan pengetahuannya. Dengan hal tersebut mahasiswa STAB Syailendra memaknai meditasi *vipassanā* sebagai bentuk pengendalian diri agar tidak hanyut dalam perasaan senang, marah, benci, kebodohan, serakah, serta tidak melekat dengan masalah yang ada dan selalu sadar setiap saat dalam melakukan segala sesuatu.

b. Kegiatan Meditasi Mahasiswa STAB Syailendra

Kegiatan meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAB Syailendra dilaksanakan pada setiap pagi setiap awal perkuliahan. Tujuan dari meditasi ini adalah untuk membantu mahasiswa agar tetap tenang, rilek mudah memahami dan berkonsentrasi saat perkuliahan, serta membantu mahasiswa untuk mengkondisikan pikiran dengan baik. Meditasi di luar lingkungan kampus pada saat mengikuti puja bakti lingkungan. Meditasi pada saat mengikuti puja bakti lingkungan biasa dengan meditasi pengembangan cinta kasih dengan duduk diam. Dalam menditasi cinta kasih mengembangkan di dalam batin semoga semua makhluk berbahagia sampai meditasi tersebut selesai.

Pembahasan

Pada pembahasan ini peneliti membahas mengenai makna meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra. Adapun pembahasannya lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1. Meditasi *vipassanā* bermakna sebagai bentuk pengendalian kesadaran bagi mahasiswa STAB Syailendra dari kemajuan teknologi saat ini. Melalui meditasi *vipassanā* mahasiswa mampu berpikir atau mengetahui akan kebenaran yang harus dilakukan dan tidak dilakukan sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. *Pañña* dan *sīla* adalah landasan untuk melaksanakan meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra. Setelah melakukan meditasi mahasiswa STAB Syailendra menunjukkan atensi yang berbeda ketika mengikuti perkuliahan. Dampak dari merenungkan setelah melakukan meditasi *vipassanā* yaitu membuat mahasiswa menjadi lebih bijaksana. Pada saat mahasiswa tersebut dihina atau dikatakan bodoh, hendaknya bisa berlapang dada dan tidak cepat emosi. Emosi dapat memengaruhi sikap seseorang ketika mengambil keputusan atau tindakan sehingga bisa melukai hati orang lain. Ini adalah kesadaran yang timbul dari mahasiswa setelah melakukan *vipassanā*. Pada saat melakukan kesalahan atau perbuatan jahat, maka mahasiswa tersebut tidak bisa menjalankan meditasi *vipassanā* dengan tenang dan damai. Hal ini dikarenakan masih terbayang-bayang dengan hal buruk yang dilakukan. Bayang-bayang ini akan mengganggu pikiran untuk konsentrasi dengan objek yang mereka amati sehingga perlu menggunakan kebijaksanaan.

Dengan demikian bayang-bayang rasa bersalah yang timbul akan lenyap. Tujuan dari meditasi *vipassanā* sendiri adalah menyadari bahwa kehidupannya di dunia ini tidak ada yang kekal dan akan selalu berubah. Hal ini sama dengan masalah dalam pikiran yang menggagu pasti juga akan hilang jika dalam diri bisa melenyapkannya dan tidak melekatinya.

Mahasiswa setelah melaksanakan meditasi *vipassanā* mempunyai tingkat ketenangan dalam menghadapi sesuatu masalah. Secara pribadi mahasiswa dalam

menyelesaikan masalah terdapat kesadaran dan tidak memunculkan emosi negatif. Dengan meditasi *vipassanā* akan membantu pikiran untuk tetap tenang dan tidak kacau. Sebab akan membantu pikiran menjadi lebih tertata dan berhati-hati ketika melakukan segala sesuatu dan mengontrol diri agar mengurangi rasa gelisah yang ada pada pikiran serta meningkatkan kesadaran dalam diri ketika melakukan aktivitas dalam kehidupan di STAB Syailendra.

2. Penerapan Meditasi *Vipassanā* bagi Mahasiswa STAB Syailendra

Meditasi yang dilakukan mahasiswa adalah mengamati kembang kempisnya nafas kemudian sampai dengan terkonsentrasi dan menyadari setelah menyadari lalu dilepaskan. Mahasiswa mendapatkan manfaat dari melakukan meditasi *vipassanā*. Dengan melaksanakan meditasi mahasiswa menjadi lebih terkonsentrasi dengan pembelajaran yang diberikan oleh dosen. Pada saat meditasi *vipassanā* mahasiswa menyadari sesuatu yang ada dalam pikiran maupun di luar pikiran. Mahasiswa dapat dengan baik bila mahasiswa meningkatkan *mood* untuk melakukan meditasi. Sebab dari *mood* akan meningkatkan kualitas konsentrasi terhadap pembelajaran yang akan diberikan. Sehingga perlu membangun kesadaran mahasiswa untuk sadar dalam melakukan meditasi, dengan meningkatkan kesadaran maka akan meningkatkan kualitas dari meditasi *vipassanā*. Mahasiswa melaksanakan meditasi pada malam hari di sela-sela istirahat. Pada saat istirahat tersebut mahasiswa ada yang tidak bisa tidur maka digunakan untuk meditasi. Dengan memanfaatkan jam istirahat untuk melaksanakan meditasi mahasiswa mendapatkan manfaat yaitu batin lebih tenang, pikiran lebih tenang, dan pada saat kesedihan muncul menyadarinya dan setelah meditasi kesedihan itu bisa hilang. Mahasiswa juga merasakan damai dalam diri setelah melaksanakan meditasi. Dengan meditasi akan membantu mahasiswa tersebut untuk menguasai diri sebab dari meditasi bisa memahami dan melihat keadaan dari dalam agar bisa mengendalikan setiap perbuatan yang ingin dilakukan. Bukan pikiran yang mengendalikan tetapi diri manusia yang mengendalikan pikiran, supaya dalam melakukan kehidupan sehari-hari bisa menggunakan kebijaksanaan untuk memutuskan segala sesuatu bukan atas dasar dari pikiran melainkan kebenaran dalam hati. Meditasi *vipassanā* dalam penerapan kehidupan sehari-hari menggunakan kesadaran, konsentrasi dengan setiap hal yang dilakukan. Meditasi membantu pikiran untuk tetap tenang sebab dengan meditasi *vipassanā* akan membantu pikiran menjadi lebih tertata untuk melakukan segala sesuatu. Meditasi *vipassanā* juga bisa mengontrol diri agar menjadi lebih baik serta mengurangi rasa gelisah yang timbul dalam pikiran, dan yang jelas memiliki kesadaran setiap saat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa meditasi *vipassanā* telah dilakukan oleh mahasiswa setiap pagi sebelum perkuliahan dilakukan. Proses pelaksanaan meditasi dibimbing oleh dosen agar meditasi bisa berjalan lancar dan kondusif. Mengacu pada kondisi tersebut diperoleh kesimpulan terkait makna dan penerapan meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra sebagai berikut:

(1) Makna meditasi *vipassanā* yang dilakukan oleh mahasiswa STAB Syailendra, meliputi: (a) meningkatkan perhatian. Setelah meditasi mahasiswa mengalami peningkatan perhatian ketika mengikuti pembelajaran. Hal tersebut dibuktikan dengan mahasiswa memperhatikan pembelajaran yang diajarkan oleh dosen, dari memperhatikan mahasiswa

bertanya dan membuat pertanyaan tersebut menjadi sebuah diskusi yang membangun; (b) meningkatkan kewaspadaan. Salah satu manfaat meditasi adalah meningkatkan kewaspadaan. Mahasiswa STAB Syailendra juga memperoleh makna kewaspadaan dari praktik meditasi *vipassanā* yang mereka lakukan. Makna tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih waspada dalam berkendara saat berangkat ke kampus agar tidak celaka dan menabrak makhluk hidup. Selanjutnya (c) meningkatkan kedisiplinan. Meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAB Syailendra memberikan dampak berupa meningkatnya kedisiplinan. Bentuk kedisiplinan tersebut adalah mahasiswa tepat waktu ketika berangkat ke kampus; (d) meningkatkan kesadaran. Makna tersebut diperoleh mahasiswa setelah melakukan meditasi *vipassanā*. Manfaat dari makna tersebut adalah mahasiswa menjadi lebih sadar ketika melakukan segala sesuatu; (e) meningkatkan ketenangan. Salah satu manfaat yang diperoleh mahasiswa STAB Syailendra ketika melaksanakan meditasi adalah meningkatkan ketenangan. Ketenangan yang diperoleh membantu mahasiswa dalam melakukan kegiatan.

Kemudian (f) mengendalikan emosi. Makna tersebut diperoleh setelah mahasiswa melakukan meditasi *vipassanā*. Manfaat yang diperoleh adalah mahasiswa bisa mengendalikan diri dengan tidak emosi pada saat dihina maupun dikatakan bodoh dan tetep berlapang dada; (g) mengontrol diri. Setelah melakukan meditasi *vipassanā* mahasiswa lebih bisa mengontrol diri. Hal tersebut dibuktikan dengan mahasiswa bisa memilah pikiran dengan tidak melekat dengan apa yang dilakukan; (h) meningkatkan konsentrasi. Meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAB Syailendra memberikan dampak berupa meningkatnya konsentrasi. Bentuk konsentrasi tersebut adalah mahasiswa menangkap materi dengan lebih mudah.

Selanjutnya (i) menambah daya ingat. Setelah melakukan meditasi *vipassanā*. Meditasi *vipassanā* tersebut mempengaruhi mahasiswa dalam hal ingatan. Daya ingat mahasiswa menjadi bertambah dan tidak mudah lupa; (j) Melatih pola pikir. Setelah melakukan meditasi *vipassanā*. Meditasi *vipassanā* tersebut mempengaruhi mahasiswa dalam hal pikiran. Pikiran mahasiswa mahasiswa menjadi tidak mudah.

Kemudian (k) keberanian dalam membuat keputusan. Setelah meditasi mahasiswa menjadi berani dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dibuktikan dengan mahasiswa memberikan masukan atau saran akan tetapi masih dalam konteks kesadaran agar keputusan tersebut tidak melukai hati orang lain; (l) bersikap sopan Meditasi *vipassanā* yang dijalankan mengalami peningkatan terhadap sikap yang ditunjukkan oleh mahasiswa. Mahasiswa bersikap sopan terhadap dosen yang mengajar di kelas; (m) menjalankan *silā* dengan baik. Setelah melakukan meditasi *vipassanā* mahasiswa menunjukkan sikap kelakuan yang baik. Mahasiswa memaknai meditasi *vipassanā* dengan menjalankan *silā* agar tidak menghambat jalanya meditasi.

Meditasi *vipassanā* untuk melihat lebih kedalam diri untuk mencapai pembebasan atau kedamian dari dalam. Kedamian yang dimunculkan akan membantu manusia menemukan jati diri untuk menjadi manusia yang lebih baik.

(2) Penerapan Meditasi *vipassanā* dalam kehidupan sehari-hari, meliputi:

(a) Lebih memperhatikan dosen ketika memberikan materi. Memperhatikan timbul dari meditasi *vipassanā*. Meditasi *vipassanā* mempengaruhi *mood* mahasiswa dalam belajar ketika meditasi dibimbing dengan baik; (b) menyadari ketika melakukan segala sesuatu. Manfaat yang di dapat dari meditasi *vipassanā* membantu dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari; (c) fokus terhadap apa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat yang didapat setelah meditasi *vipassanā* menjadi lebih sadar ketika melakukan

kegiatan sehari-hari seperti minum, makan dan ketika bangun tidur; (d) Meditasi *vipassanā* di bimbing dengan baik karena pikiran menjadi lebih tersusun rapi.

Selanjutnya (e) mempunyai perenungan, penerapan meditasi *vipassanā* dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa bisa menumbuhkan perenungan dalam diri; (f) bisa berpikir jernih, manfaat dari *vipassanā* bagi mahasiswa. Mahasiswa mempunyai pikiran jernih ketika melakukan segala sesuatu; (g) tersusun rapi, meditasi *vipassanā* menumbuhkan pikiran yang baik. Mahasiswa menjadi bisa menyusun rapi pikirannya agar dalam kehidupan sehari-hari bisa tertata; (h) damai, mahasiswa setelah meditasi *vipassanā*. Menumbuhkan kedamaian dalam diri ;(i) meditasi *vipassanā* yang dilakukan mahasiswa memberikan manfaat. Manfaat yang di dapat tidak merendahkan diri dengan bersikap seportif; (j) lebih bisa menguasai diri. meditasi *vipassanā* yang dilakukan mahasiswa mempunyai dampak. Dampak yang didapat adalah mengenali diri sendiri.

Meditasi *vipassanā* membantu mahasiswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari untuk selalu hidup berkesadaran, dengan setiap hal yang dilakukan. Kesadaran ini akan mengkondisikan mahasiswa untuk bisa memahami setiap pembelajaran yang diberikan. Dengan pemahaman maka mahasiswa bisa mendapatkan nilai yang baik dari pembelajaran yang diperoleh di kampus STAB Syailendra. Dengan hal tersebut maka mahasiswa memiliki pemahaman yang berbeda-beda mengenai makna meditasi *vipassanā*.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran kepada pihak penyelenggara dan pihak-pihak yang terkait antara lain: (1) Bagi Mahasiswa STAB Syailendra Mahasiswa masih kurang dalam memaknai meditasi *vipassanā* dalam kehidupan sehari-hari khususnya di STAB Syailendra. Mahasiswa menganggap bahwa meditasi adalah suatu kegiatan yang diagendakan bukan dari kesadaran setiap individu mahasiswa. Ditambah lagi dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat dapat mempersulit pengendalian diri bagi mahasiswa. Mahasiswa STAB Syailendra diharapkan lebih rajin dalam melaksanakan meditasi agar dalam melakukan aktifitas sehari-hari selalu sadar setiap saat. (2) Bagi Lembaga STAB Syailendra bagi lembaga lebih rajin dalam memberikan bimbingan meditasi kepada mahasiswa sebab dengan meditasi membantu mahasiswa untuk berperilaku sopan. (3) Bagi Peneliti selanjutnya. Makna meditasi *vipassanā* bagi mahasiswa STAB Syailendra dapat digunakan sebagai pijakan selanjutnya guna membahas mengenai makna yang belum ada dalam penelitian ini dan digunakan sebagai bahan acuan untuk skripsi selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

Diputhera, Oka. (2004). *Meditasi II*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara.

Ditjen SDPPIK Kominfo. (2016). Data statistik pengguna internet

https://statistik.kominfo.go.id/site/data/idetree=424&iddo=;__diakses pada 17 Januari 2019. Pukul 20:00 WIB.

Jong, Goey Tek. (2004). *Samadhi*. Srimanggala.

Kaharudin. (2004). *Kamus Umum Buddha Dhamma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Center.

Kontur, Ronny. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta : CV. Raja Wali.

Mukti, Krishananda Wijaya. (2003). *Wacana Buddha Dhamma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.

Ñānasampoān Bowwn. (2005). *Hidup Luhur dengan Batin Berkualitas*. Klaten.

Premasiri. (1979). *Pengertian Meditasi*. Bandung: MLC.

Rashid. Teja S.M. (1997). *Sila dan Vinaya*. Jakarta: Penerbit Buddhis Bodhi.

Sejarah Singkat STAB Syailendra. <https://www.YouTube.com/watch?v=mTxiS3DAK3E/>. diakses pada 29 Juni 2019. Pukul 11:30 WIB.