

Meditasi Sebagai Latihan Untuk Mentransformasi Kemarahan

Dewi Puspita Tanjung

STAB Bodhi Dharma

Abstrak

Jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan bahwa Meditasi adalah latihan untuk mengurangi rasa emosi kita dan kemarahan didalam diri kita. Pada masa ini, banyak sekali individu yang mengalami perubahan emosi. Emosi tersebut cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja maupun lingkungan sekitarnya. Jika kita tidak mampu mentransformasikan luka di hati, kebahagiaan tidak mungkin hadir. Banyak orang yang mencari kebahagiaan diluar sana, tapi kebahagiaan sejati inilah yang saat ini masih belum ditemukan sampai saat ini. Kebanyakan budaya mengajarkan bahwa kebahagiaan datang dari kekayaan, kekuasaan, dan jabatan tinggi dalam masyarakat. Akan tetapi, jika kita amati secara seksama, kita akan melihat bahwa kebanyakan orang kaya dan terkenal yang tidak bahagia. Banyak diantara mereka yang bunuh diri. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk mengetahui bahwa meditasi adalah latihan untuk mengurangi kemarahan. Teknik meditasi yang digunakan adalah meditasi Metta Bhavana (*Loving Kindness*) dan Anapanasatti (*Mindfulness*). Kemudian kelompok eksperimen diberikan berupa pelatihan meditasi selama 2 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat mengurangi kemarahan didalam diri kita.

Kata Kunci: Meditasi, Mentransformasikan, Kemarahan

PENDAHULUAN

Bagi saya, untuk menjadi bahagia berarti menderita lebih sedikit. Jika kita tidak bisa mentransformasikan kebahagiaan kita didalam hati kita kebahagiaan mungkin tidak akan pernah hadir. Tentu saja, banyak yang kita lihat banyak orang diluar sana menganggap bahwa menjadi kaya dan terkenal merupakan kebahagiaan yang sebenarnya. Namun, tanpa kita sadari bahwa tidak sedikit orang kaya yang terkenal itu memilih bunuh diri. Buddha dan para Bhikkhu dan Bhikkhuni pada masa dulu tidak memiliki apa-apa kecuali tiga lembar jubah dan satu mangkuk. Akan tetapi mereka sangat bahagia, karena mereka mempunyai sesuatu yang sangat berharga yakni kebebasan.

Menurut ajaran Buddha, kondisi yang paling mendasar bagi kebahagiaan adalah kebebasan. Dan kebebasan yang dimaksud disini bukanlah kebebasan politik, tapi terbebas dari bentuk-bentuk seperti kemarahan, keputusan, kecemburuan, dan pandangan keliru, Buddha menyebut bentuk-bentuk pikiran ini seperti racun. Selama racun-racun ini masih ada di hati kita, maka kita akan sulit untuk bahagia.

Dari referensi yang saya baca. Untuk membebaskan diri kita dari kemarahan, kita harus berlatih, tidak memandang apakah kita umat Nasrani, Muslim, Buddha, Hindu, ataupun Yahudi. Kita tidak bisa meminta Buddha, Yesus, Tuhan ataupun Muhammad untuk

mengeluarkan kemarahan dari hati kita. Ada beberapa petunjuk nyata tentang bagaimana mentransformasi kemarahan, keinginan dan kebingungan dalam diri kita. Jika kita mau mengikuti petunjuk-petunjuk ini dan belajar untuk memperlakukan penderitaan kita dengan baik, kita akan mampu membantu orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Bayangkan jika ada satu keluarga yang mana ayah dan anak saling memarahi. Mereka tidak lagi mampu berkomunikasi. Sang ayah sangat menderita begitu juga anaknya. Mereka tidak ingi terus terperangkap dalam kemarahan, sementara itu mereka tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Ketika kamu marah, kamu menderita seakan-akan sedang dibakar oleh api neraka. Ketika kamu merasa sangat putus asa atau cemburu, kamu sedang berada didalam neraka. Ketika ucapan seseorang penuh dengan kemarahan, hal itu terjadi karena dia sangat menderita. Dia menggendong begitu banyak penderitaan, dia dipenuhi oleh kebencian. Oleh karena itu kita terkadang merasa sangat tidak nyaman untuk mendengarkan dia dan berusaha untuk menghindarinya.

Menurut saya, jika latihanmu benar, jika latihanmu baik, kamu tidak perlu lima atau sepuluh tahun, hanya beberapa jam saja sudah cukup untuk menghasilkan transformasi dan penyembuhan. Hanya dengan duduk diam pusatkan perhatian pada nafas. Dan berbagi kebahagiaan kepada orang yang membuat kita marah ataupun penyebab dari penderitaan kita. Kita bisa melakukan transformasi kemarahan kita hanya dengan beberapa latihan saja. Hanya dengan memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran kita, kita sudah bisa merasakan hal yang berbeda didalam diri kita.

Ketika seorang petani menggunakan sejenis pupuk yang tidak ada efeknya, dia harus mengganti pupuknya. Hal ini juga berlaku bagi kita. Jika setelah beberapa bulan, latihan yang kita bawa tidak membawa transformasi dan penyembuhan apa pun, kita harus mempertimbangkan kembali situasinya. Kita harus mengubah pendekatan kita dan belajar lebih banyak lagi untuk menemukan latihan yang benar yang bisa mentransformasikan hidup kita dan hidup orang-orang yang kita cintai.

Jika kamu berlatih dengan serius, jika kamu menjadikan latihanmu sebagai suatu persoalan hidup dan mati, maka kamu bisa mengubah segala hal. Dalam ajaran Buddhis, latihan memusatkan pikiran (meditasi) dapat mentransformasikan kemarahan kita. Karena kita bisa memusatkan pikiran kita, kita akan merasakan ketenangan didalam diri kita dan pikiran kita tentunya dipenuhi dengan kebahagiaan tentu saja seketika kemarahan didalam diri kita akan hilang seketika.

METODE PENELITIAN

Sebagaimana yang telah disampaikan metode penelitian ini adalah menggunakan metode Meditasi Anapanasatti dan Metta Bhavana. Kemudian definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi Emosi merupakan kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima dan mengatur intensitas emosi yang dapat membantu kita untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya. Regulasi Emosi ini diukur berdasarkan empat aspek menurut Gratz dan Roemer (2004), yaitu Kemampuan menyadari dan memahami emosi, kemampuan menerima emosi yang dialami, kemampuan mengontrol perilaku impulsif dan kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi yang pantas dan sesuai.

Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Taman Jetavana Medan Jl. Pancur Batu Medan Kec. Namo Rambe. Dengan total 25 Yogi sebagai peserta didalam retreat ini. Dan pada malam harinya para peserta dipersilahkan untuk memberi kesan apa yang dirasakan selama mengikuti pelatihan ini.

Alat Ukur

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek regulasi emosi oleh Gratz dan Roemer. Skala regulasi terdiri dari 15 item pertanyaan. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil uji validas skala regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki koefisien korelasi item total berkisar antara 0,315 hingga 0,624. Hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,857.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 25 yogi dengan rentang usia lebih kurang 17-40 tahun. Sesuai dengan yang disampaikan (Hardani, 2020) dimana yang menjadi criteria yang dipergunakan pada penelitian kualitatif dimana penelitian tersebut hendaknya memenuhi 4 kriteria yaitu. 1. Credibility, 2. Transfermability, 3. Dependability, 4. Confirmability.

1. Credibility

a. Prolonged Engagement

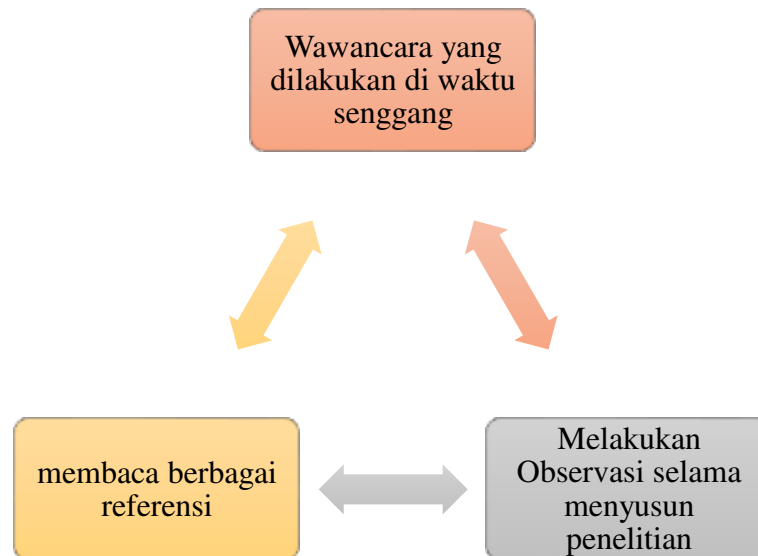
Dalam upaya melihat perkembangan konsistensi data-data sementara, peneliti itu sendiri selalu berada di tempat penelitian selama acara retreat berlangsung. Peneliti itu sendiri juga merupakan yogi di acara retreat tersebut sehingga peneliti bisa merasakan juga apa yang dirasakan setelah mengikuti acara tersebut dengan tujuan. 1) Agar dapat menumbuhkan kepercayaan diri dari subjek yang diteliti. 2) Agar memahami atau mengalami sendiri perasaan didalam diri masing-masing. 3) Agar dapat menghindari distorsi akibat kehadiran peneliti di lapangan.

b. Persistent Observation

Peneliti tentunya sudah melakukan observasi yang dilakukan terus menerus selama peneliti membangun jurnal ini. Hal ini Peneliti lakukan dengan maksud mendapatkan pemahaman mengenai gejala yang bersifat lebih mendalam. Dengan menggunakan teknik ini, nantinya peneliti akan bisa melakukan penetapan dari aspek yang mana yang penting dan yang mana yang tidak penting.

c. Triangulation

Dalam hal ini peneliti menggunakan multiangulasi data melalui teknik, waktu dan sumber yang dikategorisasi seperti yang terdapat pada gambar dibawah ini.



d. Pear Debriefing

Peneliti sudah melakukan melakukan berbagai diskusi dengan yogi lainnya serta melaksanakan praktik tersebut untuk mengumpulkan kesimpulan-kesimpulan. Agar peneliti dapat memastikan data yang terkumpul sudah cukup.

e. Negative Case Analysis

Peneliti sudah melakukan melakukan upaya ‘penghalusan’ terhadap data-data yang sudah terkumpul yang menyimpang serta beberapa kesimpulan yang sedang dibangun. Sehingga dapat diperoleh kepastian bahwa kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh sudah sejalan dengan focus penelitian tanpa terkecuali.

f. Referencial Adequacy Checks

Peneliti sudah melakukan pengumpulan data dari beberapa lembar pertanyaan yang di jawab oleh Yogi lainnya. Sehingga ada kesesuaian antara data informan dan kesimpulan hasil-hasil penelitian serta pengecekan mengenai kecukupan referensi.

g. Member Check

Peneliti selalu melibatkan informan untuk melihat hasil wawancara setiap kali wawancara telah selesai dilaksanakan. Dan para informs menyatakan setuju untuk diwawancarai dan hasil yang didapat dari hasil wawancara. Sehingga peneliti bisa memberi kesimpulan dari penelitiannya.

2. Transferability

Peneliti telah menuliskan laporan ini secara terperinci sehingga para pembaca dapat menerima temuan-temuan yang ditemukan oleh peneliti. Hal ini dapat dilihat dari deskripsi objek penelitian yang peneliti telah uraikan sebelumnya disertai dengan abstrak yang menggambarkan pokok-pokok penelitian ini, hingga hasil penelitian ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

3. Dependability

Untuk melakukan melakukan penelitian pada proses penelitian yang dilakukan bermutu atau tidaknya, beberapa Panitia Retreat bertindak sebagai audit yang membantu peneliti untuk mengumpulkan laporan data tersebut 1) konseptualisasi rencana penelitian. 2) Pengumpulan data. 3) kesimpulan data ataupun informasi yang sudah dikumpulkan untuk menulis laporan hasil penelitian.

4. Confirmability

Setelah sebelumnya melakukan proses-proses Dependability oleh beberapa panitia sebagai audit kepada peneliti. Maka "Audit" telah memutuskan bahwa hasil penelitian sudah memenuhi empat standar suatu penelitian.

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang saya dapatkan dari pengontrolan emosi adalah sebagai berikut.

No.	Nama Yogi	Skala Awal	Sesudah Meditasi
1.	Juliana Wang	5	0
2.	Wilsen	5	0
3.	Joni	4	1
4.	Dewi	4	0
5.	Indah	5	1
6.	Herlina Coi	5	1

DISKUSI DAN KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan transformasi kemarahan setelah melakukan meditasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Luders, Toga, Lepore, Graser (2009) yang menyebutkan bahwa meditasi berperan membantu individu memunculkan lebih banyak emosi positif, mempertahankan stabilitas emosi yang terlibat dalam kesadaran. Hal tersebut terjadi karena meditasi dapat memberikan rasa ketenangan pada setiap individu. Karena ketika melakukan meditasi individu akan merasakan ketenangan didalam diri dan hati masing-masing.

Pada penelitian ini, pertemuan pertama meditasi Jetavana ini dimulai dengan mengajak subjek melakukan meditasi mindfulness untuk melatih konsentrasi dengan cara memperhatikan nafas keluar masuk. Tujuannya adalah agar subjek dapat fokus pada objek-objek meditasi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya. Kemampuan konsentrasi yang baik dapat menunjang keberhasilan meditasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vahia, dkk. (1984) yang menyebutkan bahwa salah satu hal yang menunjang keberhasilan meditasi adalah kemampuan subjek untuk mempertahankan fokus pada objek meditasi. Menurut Dunn, Hartigan, dan Mikulas (1999) penting untuk mengajarkan meditasi yang berfokus untuk melatih konsentrasi terlebih dahulu sebelum latihan meditasi lain agar individu mengerti bagaimana cara menenangkan pikiran.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Desbordes, dkk. (2012) yang menunjukkan bahwa setelah diberi pelatihan meditasi cinta kasih selama delapan minggu, individu menunjukkan adanya peningkatan aktivasi amigdala sebelah kanan saat dipertunjukkan gambar yang bersifat negatif. Peningkatan aktivasi amigdala tersebut berkorelasi dengan penurunan tingkat depresi pada individu. Pengukuran tersebut dilakukan menggunakan fMRI (functional magnetic resonance imaging) saat individu tidak dalam kondisi bermeditasi yang menunjukkan bahwa latihan meditasi menimbulkan perubahan dalam fungsi mental seseorang.

Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi terdiri dari empat aspek yaitu kemampuan menyadari dan memahami emosi yang dialami, kemampuan menerima emosi yang dialami, kemampuan mengontrol perilaku impulsif dan tetap berperilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi yang negatif, serta kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi yang pantas sesuai dengan situasi secara fleksibel agar respons emosional yang dimunculkan sesuai dengan yang diinginkan guna mencapai tujuan pribadi dan tuntutan lingkungan.

Pada latihan mindfulness di Jetavana, yogi diajak untuk menyadari nafas keluar masuk seperti apa adanya. Hal tersebut berkaitan dengan aspek regulasi emosi yang pertama yaitu kemampuan menyadari dan memahami emosi yang dialami. Menurut Gratz dan Tull (2010), latihan mindfulness dapat meningkatkan kontak dengan berbagai macam emosi dan meningkatkan fokus pada berbagai komponen dari respons emosional yang dapat meningkatkan kesadaran terhadap emosi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nielsen dan Kaszniak (2006) yang menyebutkan bahwa individu yang bermeditasi menunjukkan kesadaran akan emosi yang lebih tinggi daripada individu yang tidak bermeditasi.

Menurut Gratz dan Tull (2010) latihan mindfulness juga dapat mendorong pemisahan antara emosi dan perilaku, yang dapat mengajarkan subjek bahwa kemarahan dapat dirasakan tanpa perlu direspons dengan perilaku. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu aspek transformasi kemarahan yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif. Penelitian yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone dan Davidson (2008). Subjek eksperimen diminta untuk melakukan meditasi kemudian peneliti mengamati bagian-bagian otak subjek dengan menggunakan alat functional magnetic resonance imaging (fMRI). Saat bermeditasi, subjek diputar suara yang dapat memunculkan distress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat diperdengarkan suara distress terdapat peningkatan aktivitas pada bagian otak yang berhubungan dengan emosi seperti amigdala, perbatasan antara temporal dan parietal bagian kanan, serta posterior superior temporal sulcus (PSTS) bagian kanan, yang menunjukkan adanya deteksi yang lebih kuat terhadap suara yang emosional dan adanya pemikiran sebelum merespons stimulus emosional. Ketika individu berpikir sebelum merespons sesuatu, individu dapat mencegah munculnya

perilaku impulsif dan memunculkan respons emosional yang sesuai dengan situasi. Hal tersebut berhubungan dengan aspek ketiga dan keempat dalam kemampuan transformasi kemarahan.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat mentransformasikan kemarahan pada setiap individu dilihat dari hasil yang menunjukkan bahwa beberapa yogi menunjukkan perubahan regulasi emosi yang signifikan setelah diberi pelatihan meditasi selama 14 hari sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan meditasi tidak menunjukkan perubahan kemampuan transformasi kemarahan yang signifikan. Selain itu, konsentrasi merupakan salah satu faktor yang menunjang agar meditasi memberikan hasil yang positif. Beberapa yogi menunjukkan peningkatan konsentrasi karena tubuh subjek mulai menyesuaikan diri untuk duduk bermeditasi. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan meditasi yang rutin untuk mendapat hasil meditasi yang positif.

Penelitian ini tidak luput dari kelemahan-kelemahan penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini adalah waktu untuk pelatihan meditasi. Pelatihan meditasi tidak dapat dilakukan setiap hari di Jetavana karena bertepatan dengan jadwal pekerjaan. Hal tersebut menyebabkan peneliti hanya dapat menghimbau yogi untuk berlatih meditasi mandiri di rumah masing-masing yang memungkinkan yogi untuk tidak melakukan latihan meditasi setiap hari. Melalui lembar harian yang dibagikan pada subjek, diketahui bahwa tidak semua subjek berlatih meditasi mandiri di rumah. Selain itu, pada pelatihan meditasi pertemuan keempat merupakan hari raya umat Hindu yang membuat 14 subjek tidak bisa mengikuti pelatihan meditasi karena harus pulang kampung.

DAFTAR PUSTAKA

- N Detail Berita. (2015, Januari 24). Retrieved April 16, 2016, from Suksesinews.com: <http://suksesinews.com/berita-gengmotor-otaki-kasus-penusukan-di-denpasar.html>.
- Alexander, C. N., Swanson, G. C., Rainforth, M. V., Carlisle, T. W., Todd, C. C., & Oates, R. M. (1993). Effects of the transcendental meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress & Coping*, 6(3), 245-262.
- Brantley, M., & Hanauer, T. (2008). *The Gift of Loving-Kindness*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.
- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2008). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101-115.
- Alexander, C. N., Swanson, G. C., Rainforth, M. V., Carlisle, T. W., Todd, C. C., & Oates, R. M. (1993). Effects of the transcendental meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress & Coping*, 6(3), 245-262.