INKLUSIVA: JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA

PRAKTIK METTA BHAVANA DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL: STUDI KASUS PADA JEMAAT VIHARA JAKARTA DHAMMACAKKHA JAYA, SUNTER

Ega Mutiara Oe Mardi[1], Moh. Nuh HS[2], Siti Nadroh[3]
[1,2,3]Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin,
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

email: egamutiara234@gmail.com, moh.nuh@uinjkt.ac.id, siti.nadroh@staff.uinjkt.ac.id

Abstrak:

Penelitian ini mengkaji pengaruh praktik Metta Bhavana dalam meningkatkan kesehatan mental di kalangan jemaat Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter. Tujuannya untuk memahami peran Metta Bhavana dalam kehidupan spiritual jemaat, yang menjadikannya bagian penting dalam praktik keagamaan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teori William James tentang pengalaman keagamaan dan pragmatisme kontekstual. Teori James berfokus pada bagaimana individu mengalami dan menafsirkan pengalaman spiritual, sementara pragmatisme menilai manfaat praktik berdasarkan efek praktis dalam kehidupan sehari-hari. Kedua teori ini digunakan untuk menganalisis dampak Metta Bhavana terhadap kesehatan mental jemaat, meliputi aspek personal, emosional, dan sosial. Data diperoleh melalui observasi lapangan dan wawancara dengan tujuh narasumber: satu pengurus vihara, satu bhante, dan lima jemaat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Metta Bhavana membantu jemaat mengatasi berbagai problem kesehatan mental yang bermula dari masalah hidup, seperti kegagalan, ketidakharmonisan rumah tangga, dan kecemasan masa depan. Praktik meditasi ini terbukti mengurangi stres, memperbaiki kesejahteraan mental, dan mempererat hubungan sosial antarjemaat. Metta Bhavana memberikan dampak positif dalam aspek personal, emosional, dan transformasi kehidupan jemaat, sesuai dengan teori William James. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan praktik meditasi yang lebih luas dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual jemaat.

Kata Kunci: Meditasi, Metta Bhavana, Kesehatan Mental, Vihara.

Abstract:

This research examines the influence of Metta Bhavana practice in improving mental health among the congregation of Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter Monastery. The aim is to understand the role of Metta Bhavana in the spiritual life of the congregation, which makes it an important part of their religious

practice. This research uses a qualitative approach with William James' theory of religious experience and contextual pragmatism. James' theory focuses on how individuals experience and interpret spiritual experiences, while pragmatism evaluates the benefits of practices based on practical effects in daily life. These two theories were used to analyze the impact of Metta Bhavana on the mental health of the community, including personal, emotional, and social aspects. Data were collected through field observations and interviews with seven resource persons: a monastery administrator, a bhante, and five congregants. The results showed that Metta Bhavana helped the community to overcome various mental health problems arising from life issues such as failure, household disharmony, and future anxiety. The meditation practice was shown to reduce stress, improve mental well-being, and strengthen social relationships among community members. Metta Bhavana has a positive impact on the personal, emotional, and life-transforming aspects of the community, in line with William James' theory. This research can serve as a basis for developing broader meditation practices to support the mental and spiritual health of congregants.

Keywords: Meditation, Metta Bhavana, Mental Health, Monastery.

Pendahuluan

Tidak ada satu periode pun dalam perkembangan yang tidak ada problemnya. Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan-tuntutan yang khas bagi masing-maisng individu. Selanjutnya, fase remaja didahului oleh timbulnya harga diri yang kuat, ekspresi kegirangan, keberanian, yang berlebihan. Karena itu mereka yang berada pada fase ini cenderung membuat keributan, kegaduhan yang sering menganggu. Pada fase remaja ambisinya meninggi, sering tidak realistis, dan pemikirannya terlalu muluk. Secara psikologis, kenakalan remaja wujud dari konflik yang tidak di selesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa. Remaja suka memberontak dan idealis kadang-kadang ketegangan-ketegangan sering terjadi dengan orang tua, guru dan orang-orang yang ada sekitar mereka[1].

Demikian pula dengan masa dewasa. Memasuki alam kedewasaan, seorang laki-laki harus memperisapkan diri untuk dapat hidup dan menghidupi keluarganya, ia harus mulai bekerja mencari nafkah dan membina karirnya. Kaum perempuan juga harus mempersiapkan diri untuk berumah tangga.[2] Masa dewasa dini merupakan periode penyesuain diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa mulai diharapkan memainkan peran

[1] Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", *ISTIGHNA*, Vol.1, No.1, (2018): 120.

[2] Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 77.

baru, seperti peran suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah , dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Penyesuaian diri ini menjadikann periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentan hidup seseorang[3].

Berdasarkan masalah-masalah yang ada, dapat dilihat bahwa mereka membutuhkan sarana untuk meningkatkan regulasi emosi nya. Salah satu emosi yang ada ialah stres, stres merupakan dinamika psikologis setiap orang dalam kesehariannya. Stres adalah segala situasi berupa adanya tuntutan nonspesifik yang mengharukan individu merespons atau melakukan sesuatu tindakan[4]. Dari sinilah dibutuhkan suatu kekuatan jiwa dalam menyelesaikan problem-probolem kehidupan dengan senantiasa bersandar pada keimanan. Salah satu cara yang banyak dilakukan orang dalam menyelesaikan masalah kehidupan adalah dengan bermeditasi.

Meditasi adalah mengantarkan fikiran status "kesadaran yang membawa ketenangan, kejelasan dan kebahagiaan bagi siapa saja yang menjalankannya. Meditasi dalam bahasa inggris dikenal juga dengan istilah "meditation" dan memiliki pengertian sebagai fokus consciouness "one the think" (upaya pemusatan serius pada suatu objek tertentu). Dalam istilah yoga, disebut dengan Dhayana, dalam tradisi china biasa disebut Siu Lian dan dalam bahasa sanskerta disebut juga Bavana (semedi), dalam istilah psikoterapi disebut juga "mindfulness"(pemusatan pikiran dengan sadar atau meditasi sadar)[5].

Penelitian tentang meditasi salah satunya dilakukan oleh seorang profesor psikiatri dan psikologis di Universitas Wisconsin, Richard Davidson. Dia dan timnya meminta sekelompok Buddhis di tibet yang memang sudah terbiasa melakukan meditasi untuk pindai otaknya menggunkan sebuah alat perekam aktifitas kerja otak yang disebut dengan Elektroensefalografi (EEG). Hasilnya, mereka yang sering bermeditasi bagian otak yang meredam rasa takut dan menciptakan rasa senang memancarkan gelombang otak yang besar dan intens[6].

Sebelum adanya penelitian ilmiah yang dilakukan ilmuan terkait meditasi yang bermanfaat bagi kesehatan mental, ajaran agama sudah mengajarkan tentang meditasi berguna bagi ketenangan batin. Salah satunya dalam Agama Buddha.

Meditasi dalam tradisi Buddhis berasal dari kata Bhavana yang berarti pembudayaan atau pengembangan mental. Pengembangan mental yang dimaksud

---

[3] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga), 246.

[4] Wayan Candra, Dkk, *Psikologi Landasan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: ANDI, 2017): 106.

[5] Rizki Joko Sukmono, *Mendongkrak Kecerdasan Otak Dengan Meditasi*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2011), 1-4.

[6] Maulana Akbar Rafsan Zani, "Pengaruh Samatha Bhavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhadama Santibhumi)", (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018): 3.

disini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang buta, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, keseimbangan hingga pada pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus realitas kesunyataan mutlak dan mencapai penerangan sempurna (nibbana)[7].

Dalam ajaran Buddhis dikenal dua jenis meditasi, yaitu disebut dengan Samatha Bhavana dan Vippasana Bhavana. Namun umumnya yang banyak dipraktikkan oleh penganut Buddha adalah Metta atau lebih dikenal dengan Loving kindness meditation. Metta Bhavana berusaha untuk mengembangkan cinta kasih kepada orang lain begitu pula dengan diri sendiri dengan pemfokusan pikiran dan pemancaran cinta kasih yang tak terkondisi[8].

Yang membuat penelitian ini menarik adalah dengan adanya penelitian ini, peneliti melihat bahwa agama dan ilmu pengetahuan saling berkaitan. Dibuktikan dengan penelitian ini yang membahas tentang stres atau kesehatan mental yang merupakan cabang dari ilmu psikologi dengan metta bhavana atau meditasi yang dilakukan oleh para penganut Buddhis. Sebagai gambaran awal, di antara narasumber yang diteliti oleh penulis, misalnya, menujukkan bahwa problem hidup yang menimpa mereka seperti tidak punya keturunan, karir yang stagnan, atau kenyataan hidup lainnya yang tak sesuai dengan ekspektasi, mampu diredam melalui praktik metta bhavana secara rutin.

Adapun alasan penulis menyusun judul "Praktik Metta Bhavana Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental (Studi Kasus Jemaat di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter)" ini adalah untuk mengetahui bagaimana subtansi meditasi yang diterapkan dalam Agama Buddha. Penulis sengaja mengambil pokok bahasan pada praktik Metta Bhavana yang dilakukan oleh para Buddhis, karena penulis ingin mengatahui apakah objek Metta Bhavana berperan dalam upaya menurunkan tingkat stres pada para Buddhis. Atas dasar itulah yang menjadi latar belakang penulis mengangkat masalah ini dalam skripsi yang berjudul "Praktik Metta Bhavana Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental (Studi Kasus Jemaat di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter)".

Metode

[7] Hadion Wijoyo, Julia Surya, "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru", *Jurnal SEJ*, Vol.10, (2020): 121-122.

[8] Kharina dan Juliana Irmayanti Saragih, "Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) Untuk Mengembangkan Self Compassion", Vol. 1, No.1 (2012): 10.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan data yang valid dan analisa yang rasional, sehingga hasil dari penelitian tersebut dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan Psikologi Agama dengan mengacu pada teori psikologi agama yang dikembangkan oleh William James, utamanya terkait dengan pembahasan perihal karakteristik umum pengalaman keagamaan. Penelitian ini menggunakan teori psikologi agama yang dikembangkan oleh William James, utamanya yang menyangkut karakteristik umum pengalaman keagamaan. Pengalaman keagamaan merupakan salah satu bentuk pengalaman yang unik dan mendalam, di mana individu merasakan keterhubungan dengan yang ilahiah atau transendental. James menyoroti aspek-aspek inti dari pengalaman keagamaan sebagai fenomena subjektif yang memiliki dampak mendalam pada individu. Pengalaman ini dapat diidentifikasi melalui beberapa karakteristik utama yang menjadikannya berbeda dari pengalaman sehari-hari lainnya[9].

Pendekatan Psikologi Agama dipilih karena bertujuan untuk mencari hubungan atau pengaruh agama terhadap kejiwaan pemeluk agama, atau sebaliknya pengaruh kejiwaan pemeluk terhadap keyakinan keagamaannya[10]. Pemilihan pendekatan ini didasari oleh adanya hubungan yang erat antara psikologi dan agama, di mana dari sudut pandang psikologi, agama dapat berfungsi sebagai tenaga pendorong atau pencegah bagi tindakan tertentu sesuai dengan keyakinan yang dianut seseorang[11]. Sebagaimana dikemukakan oleh Zakiah Daradjat, psikologi agama berperan dalam meneliti dan menelaah kehidupan beragama seseorang serta mempelajari seberapa besar pengaruh keyakinan agama dalam sikap, tingkah laku, dan keadaan hidup pada umumnya[12].

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Data primer diperoleh melalui observasi lapangan selama melakukan field research, khususnya dari para bikhu, bikhuni, dan umat Buddhis yang berada di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter. Sedangkan data sekunder didapatkan melalui studi dokumentasi hasil penelitian terdahulu, seperti buku, jurnal, skripsi, tesis, foto atau video yang berkaitan dengan Metta Bhavana.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode. Pertama, studi kepustakaan yang merupakan langkah awal penelitian sebagai bekal untuk melakukan penelitian lapangan, termasuk pendalaman materi tentang meditasi dan perbedaan jenis-jenis meditasi terhadap pengaruh kesehatan mental para

[9] William James, "The Varieties of Religious Experience", (1902), 252.

[10] Media Zainul Bahri, *Wajah Studi Agama-Agama Dari Era Teosofi Indonesia (1901-1940) Hingga Masa Reformasi*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR: 2015), 56.

[11] Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: KALAM MULIA Jakarta: 2002), 2.

[12] Firdaus, "Urgensi Psikologi Agama Dalam Pendidikan" Vol. IX, (Juli-Desmeber 2014): 21.

Buddhis. Kedua, observasi partisipasi sebagai alat pengumpulan data primer, di mana peneliti mendatangi dan mengamati langsung di lapangan. Ketiga, wawancara terbuka yang dilaksanakan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan bebas agar informan dapat mengutarakan pandangan, sikap, perasaan, dan pengetahuannya mengenai Praktik Metta Bhavana dalam upaya menurunkan tingkat stres.

Untuk analisis data, penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik, yaitu metode yang dilakukan dengan cara menguraikan sekaligus menganalisis data-data yang menjadi hasil pengkajian dan pendalaman atas bahan-bahan penelitian. Melalui analisis ini, diharapkan dapat memberikan gambaran secara maksimal atas objek penelitian yang dikaji, dengan hasil analisis yang disajikan dalam bentuk narasi..

Hasil dan Diskusi

Sub-bab ini membahas hasil penelitian mengenai efektivitas praktik Metta Bhavana di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter dalam meningkatkan kesehatan mental jemaat. Penelitian ini melibatkan wawancara dengan tujuh narasumber, termasuk pengurus vihara, bhante, dan lima jemaat, serta mengacu pada teori psikologi agama yang dikembangkan oleh William James. Adapun hasil penelitian yang dimaksudkan dapat dillihat dari beberapa sub pembahasan di bawah ini.

Dampak Personal Metta Bhavana

Metta (Bahasa Pali) memiliki banyak arti, di antaranya kasih, sikap bersahabat, itikad baik, kemurahan hati, persaudaraan, toleransi, dan sikap-sikap tanpa kekerasan. Para komentator kitab suci Pali menjelaskan metta sebagai, dambaan yang kuat akan kesehjateraan dan kebahagiaan makhluk lain *(parahitaparasuka-kamana)*. Intinya, metta adalah tindakan kasih yang dibedakan dari keramahtamahan sebagai kedok kepentingan pribadi.

Praktik Metta Bhavana menunjukkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental jemaat, terutama dalam meningkatkan mindfulness dan kemampuan individu untuk menghadapi stres. Melalui meditasi, individu belajar untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa melekat padanya, yang membantu mereka mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi. Dampak jangka panjang dari peningkatan mindfulness ini sangat penting, karena individu yang mampu mengamati pikiran dan emosi mereka dengan lebih objektif cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan tantangan hidup.

Sebagai contoh, pengalaman Arif, seorang pria berusia 35 tahun, menggambarkan bagaimana praktik Metta Bhavana membantunya menghadapi tekanan dalam kariernya. Meskipun memiliki gelar sarjana, Arif merasa terjebak dalam pekerjaan yang monoton dan tidak memenuhi harapannya. Tekanan dari

keluarganya untuk mencapai kesuksesan membuatnya merasa stres dan kehilangan semangat. Namun, setelah rutin berlatih Metta Bhavana, Arif menemukan ketenangan dan belajar untuk menerima kenyataan bahwa setiap orang memiliki jalannya masing-masing. Proses meditasi membantunya mengurangi tingkat stres dan memberikan kekuatan mental untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana.

Dampak personal Metta Bhavana dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama: pengalaman keagamaan yang bersifat personal dan subjektif, perubahan emosional yang mendalam, serta transformasi perilaku yang positif. Praktik ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat stres, tetapi juga membawa perubahan yang lebih besar dalam cara jemaat memahami dan menghadapi kehidupan. Misalnya, Arif yang sebelumnya cenderung menarik diri dari interaksi sosial, kini menunjukkan lebih banyak keterbukaan dan empati terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman positif dalam meditasi dapat merangsang perubahan perilaku yang konstruktif dalam kehidupan sehari-hari[13].

Dampak jangka panjang dari Metta Bhavana juga mencakup penguatan pola pikir positif. Dengan mengalihkan fokus pada cinta kasih yang dilakukan secara teratur, individu dapat mengatasi pola pikir negatif secara efektif. Banyak individu melaporkan transformasi diri setelah berlatih meditasi ini, di mana pikiran yang sebelumnya didominasi oleh kecemasan atau kekhawatiran berubah menjadi rasa syukur dan cinta kasih yang lebih mendalam. Contoh lain adalah pengalaman Bapak Agung, seorang pria berusia 63 tahun yang tidak memiliki keturunan. Melalui praktik Metta Bhavana, ia belajar untuk menerima kenyataan ini dan melanjutkan hidup dengan damai, menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu individu berdamai dengan batasan-batasan hidup yang tidak bisa mereka ubah[14].

Proses pengampunan, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, juga menjadi aspek penting dalam penyembuhan mental. Metta Bhavana mengajarkan pengampunan melalui cinta kasih yang tidak terbatas. Ketika seseorang memaafkan diri sendiri atau orang lain, mereka melepaskan beban emosional yang terikat pada perasaan dendam, benci, atau rasa bersalah. Dengan memaafkan, individu bisa melepaskan beban psikologis yang merugikan kesehatan mental mereka. Dalam praktik Metta Bhavana, pengampunan dilakukan secara bertahap: pertama kepada diri sendiri, kemudian kepada orang lain, dan bahkan kepada mereka yang mungkin telah menyakiti kita. Proses ini memungkinkan individu untuk tidak terjebak dalam emosi negatif yang merusak dan membantu mereka untuk pulih dari trauma emosional.

[13] Arif Jemaat Vihara, Wawancarai oleh Penulis, Ciputat, 15 Mei 2024.

[14]Agung Jemaat Vihara, Wawancarai oleh Penulis, Vihara Dhammacakkha Jaya Sunter, 19 Mei 2024.

Efektivitas Metta Bhavana terhadap Kondisi Emosional

Metta Bhavana, atau meditasi cinta kasih, memiliki korelasi yang kuat dengan kondisi emosional seseorang. Meditasi ini secara efektif membantu jemaat dalam mengatasi stres yang dialami, baik dari segi personal, emosional, maupun tindakan[15]. Kesehatan mental erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan di mana ia hidup. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menghadapi tantangan hidup dengan tenang, tanpa kecemasan berlebihan, serta mampu menikmati kehidupannya secara penuh.

Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya penyakit jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk memanfaatkan potensi yang dimilikinya secara optimal, mencapai kebahagiaan, dan ter hindar dari gangguan mental. Stres yang tidak dikelola dengan baik, konflik interpersonal, atau masalah ekonomi dapat memperburuk kondisi ini. Tanda-tanda masalah kesehatan mental meliputi perubahan suasana hati yang ekstrem, kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, atau menarik diri dari interaksi sosial. Jika tidak ditangani, masalah-masalah ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan[16].Melalui meditasi Metta Bhavana, seseorang mempraktikkan pengembangan cinta kasih kepada diri sendiri dan orang lain, yang membantu dalam meredakan perasaan negatif dan membangun ketenangan batin. Strategi ini memungkinkan individu untuk menghadapi situasi sulit dengan cara lebih damai, menerima keadaan, dan mengurangi tekanan emosional melalui sikap *welas asih* dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, meditasi ini menawarkan jalan untuk meredakan emosi yang intens, yang sejalan dengan pendekatan emotion-focused coping dalam mengelola stres.

Untuk menjaga kesehatan mental yang baik, penting bagi seseorang untuk menerapkan strategi seperti meditasi, olahraga, dan mencari dukungan sosial. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang membuat perasaan lebih baik, sementara meditasi dan mindfulness membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Selain itu, memiliki hubungan sosial yang kuat dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tekanan hidup. Ketika kesehatan mental seseorang terjaga, mereka

[15] Astuti dan Retno Kusumawati, Mengenal Meditasi dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 28.

[16] Yonalia Yulistiani. dkk, Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Buddha, Jurnal Ilmiahpsikologi Insani Vol. 9 No. 1, 2024, STIAB SMARATUNGGA: 40.

lebih mampu menjalani hidup dengan tenang, menghadapi tantangan secara bijaksana, dan merasakan kepuasan yang lebih dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, Dharma, seorang jemaat berusia 29 tahun, mengalami tekanan mental yang signifikan akibat perasaan gagal dalam memenuhi ekspektasi pribadi dan keluarga, terutama setelah tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Rasa stres dan depresi sering kali muncul, membuatnya merasa terjebak dalam siklus ketidakpuasan diri. Namun, sejak mulai berlatih Metta Bhavana, Dharma merasakan perubahan positif dalam kesehatannya secara emosional dan mental. Meditasi ini membantunya meredakan stres dan perasaan negatif, memberi ruang untuk menenangkan pikirannya. Meskipun dia belum sepenuhnya pulih, meditasi telah menjadi alat penting baginya untuk mengurangi stres dan memberikan perspektif yang lebih sehat dalam menghadapi perasaan tidak puas dan tekanan mental yang ia alami.

Efektivitas Metta Bhavana terhadap kondisi emosional Dharma menunjukkan bahwa meditasi ini memberikan dampak yang terasa dalam meredakan stres dan memberikan ketenangan, meskipun efeknya masih dalam tahap awal dan belum mempengaruhi kehidupannya secara konsisten. Dharma merasakan penurunan tekanan emosional setelah menjalani meditasi, terutama dalam hal memaafkan dirinya sendiri dan menghadapi kegagalan. Ini merupakan indikator awal bahwa Metta Bhavana dapat efektif dalam membantu meredakan beban mental dan stres akibat ekspektasi diri serta tekanan sosial[17].

Masha, seorang jemaat berusia 26 tahun, juga mengalami manfaat signifikan dari Metta Bhavana. Masha merasa terpuruk dan cemas karena berbagai faktor dalam hidupnya, mulai dari karir yang stagnan, hubungan pribadi yang tidak memuaskan, hingga latar belakang keluarga yang tidak mendukung emosional. Namun, sejak mulai rutin melakukan Metta Bhavana di Vihara, Masha merasakan perubahan positif. Meditasi ini memberikan ruang untuk ketenangan yang tidak dia temukan di tempat lain. Masha menyadari bahwa meditasi membantu mengurangi kecemasan dan memberikan perasaan damai yang bermanfaat dalam mengatasi tantangan hidup sehari-hari.

Meskipun Masha tidak sepenuhnya mendalami ajaran agama, pengalaman meditasi memberikan efek yang menenangkan dan mendukung proses penyembuhannya. Ini menunjukkan bahwa praktik spiritual, meskipun tidak selalu terkait langsung dengan keyakinan religius, dapat memberikan manfaat besar dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Efektivitas Metta Bhavana pada Masha menunjukkan tanda-tanda positif, namun masih dalam proses untuk mencapai hasil yang lebih stabil dan menyeluruh[18].

[17] Dharma, Wawancarai Penulis, Ciputat, 15 Mei 2024.
[18] Masha Jemaat Vihara, Wawancarai oleh Penulis, Ciputat, 15 Mei 2024.

Efek Transformatif Metta Bhavana terhadap Kehidupan Jemaat

Praktik Metta Bhavana tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada hubungan sosial jemaat. Lyta, yang menghadapi tekanan untuk menikah, menemukan ketenangan dan penerimaan diri melalui meditasi. Sebelum memulai praktik Metta Bhavana, Lyta cenderung mudah tersinggung dan cepat marah, terutama ketika berhadapan dengan tekanan dari keluarga mengenai status pernikahannya. Namun, setelah Lyta mulai menerapkan Metta Bhavana, ada tanda-tanda awal perubahan dalam sikap dan keadaan emosionalnya. Meditasi membantunya untuk mulai melepaskan kemarahan dan frustrasi yang selama ini menumpuk.

Proses transformasi ini juga mencakup kemampuannya untuk menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindarinya. Dia mulai merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman, meskipun masih ada rasa cemas yang kadang muncul. Meskipun perjalanan transformasi ini masih dalam tahap awal, ada tanda-tanda nyata bahwa Metta Bhavana memberikan dampak positif dalam hidupnya. Lyta menunjukkan kemajuan dalam mengatasi emosi negatif dan memb angun sikap lebih pemaaf. Proses ini menunjukkan bahwa meskipun dia belum sepenuhnya mencapai keadaan yang diinginkan, langkah-langkah yang diambil menuju perbaikan telah dimulai dan dapat membawa dampak yang lebih signifikan ke depan.

Efek transformasi ini tidak hanya terlihat dalam pengurangan stres, tetapi juga dalam pengembangan karakter dan pemahaman spiritual. Lyta menyebutkan bahwa ia belajar untuk bersikap lebih sabar dan tidak membiarkan komentar negatif dari orang lain memengaruhi pandangannya tentang diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa Metta Bhavana telah berkontribusi pada penguatan mental dan emosionalnya, serta meningkatkan hubungan sosialnya. Ketika individu mampu mencintai dan menerima diri mereka, mereka lebih cenderung untuk bersikap positif terhadap orang lain, yang menciptakan suasana harmonis dalam komunitas.

Walaupun Lyta mengakui bahwa ia tidak bermeditasi secara rutin, ketika ia melakukannya, ia merasakan manfaatnya dalam menurunkan kecemasan dan stres[19]. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengatasi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Pengalaman Lyta menunjukkan bahwa meskipun ada tantangan, ada harapan dalam menjalani hidup dengan lebih baik melalui praktik meditasi.

Namun, meskipun efek transformasi ini sudah mulai terlihat, ada nuansa yang menunjukkan bahwa proses ini mungkin masih berlangsung. Lyta masih

[19] Lyta, Wawancarai oleh Penulis, Cipuatat, 15 Mei 2024.

merasakan tekanan dari lingkungan sekitarnya, terutama mengenai status pernikahan, dan meskipun meditasi memberikan ketenangan, ia belum sepenuhnya bebas dari kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Metta Bhavana dapat menjadi alat yang kuat untuk transformasi, individu seperti Lyta mungkin masih memerlukan dukungan dan pemahaman lebih lanjut.

Secara keseluruhan, efek transformatif dari Metta Bhavana terlihat jelas dalam pengalaman Lyta. Namun, perjalanan menuju penyelesaian dan penerimaan penuh terhadap diri sendiri dan ekspektasi sosial adalah proses yang terus berlangsung. Dengan dukungan dari komunitas seperti Vihara Dhammacakka Jaya Sunter, praktik meditasi ini dapat semakin diperkuat, membantu jemaat dalam menghadapi tantangan hidup mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Metta Bhavana, yang merupakan bagian integral dari ajaran agama Buddha, sangat berkaitan dengan prinsip-prinsip inti dari Buddhisme, terutama dalam pengembangan cinta kasih tanpa batas (metta), welas asih (karuna), simpati (mudita), dan keseimbangan batin (upekkha). Dalam konteks kehidupan jemaat Vihara Dhammacakkha Jaya Sunter, praktik meditasi ini bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi mencerminkan kedalaman ajaran Buddha tentang bagaimana mencapai pencerahan batin dan melepaskan diri dari penderitaan[20].

Ajaran agama Buddha menekankan bahwa akar penderitaan manusia adalah keterikatan, kebencian, dan ketidaktahuan. Metta Bhavana, sebagai praktik yang mengarahkan perhatian pada pengembangan cinta kasih terhadap diri sendiri dan orang lain, berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan kebencian dan mengembangkan sikap mental yang positif. Dalam kehidupan sehari-hari jemaat, seperti yang dialami Lyta, tekanan sosial dan ekspektasi keluarga menimbulkan perasaan marah, kecewa, dan cemas. Ajaran Buddha melalui meditasi ini menawarkan cara untuk mengatasi perasaan negatif tersebut dengan mengalihkan fokus pada perasaan cinta kasih, bahkan kepada mereka yang menyebabkan tekanan[21].

Secara psikologis, meditasi yang berakar pada ajaran Buddha ini membantu individu untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang sifat pikiran dan perasaan mereka sendiri. Dengan menyadari bahwa perasaan marah dan stres berasal dari keterikatan terhadap harapan dan ketidakmampuan untuk menerima keadaan, Metta Bhavana memungkinkan individu untuk melepaskan keterikatan tersebut dan mencapai kondisi pikiran yang lebih tenang. Proses ini sejalan

[20] Chrisna, P. P. N., & Arianti, R., "Meditasi Agama Buddha : Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness." Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), Vol. 5, No. 2, (2023): 2808–2816.

[21] Firosa Ahda MN, Agung YR, "Praktik Meditasi pada Penghayat Kepercayaan Sapta Darma." Jurnal Agama dan Masyarakat Societas Dei, Vol.9 No.2, (2022): 209-234.

dengan ajaran Buddha tentang jalan menuju pembebasan dari penderitaan, yang melibatkan pelepasan dari keterikatan dan pencapaian kedamaian batin.

Dalam pengalaman jemaat di Vihara Dhammacakkha Jaya, Metta Bhavana juga mencerminkan bagian penting dari praktik Buddhis yang lebih luas, seperti pengembangan kebijaksanaan (panna) dan disiplin batin (sila). Dengan terus mempraktikkan meditasi ini, jemaat berusaha untuk tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga menjalani hidup yang lebih selaras dengan ajaran Buddha, di mana keseimbangan emosi dan pengembangan cinta kasih universal adalah bagian dari jalan menuju pencerahan.

Secara transformatif, meditasi yang berfokus pada ajaran agama Buddha ini membantu jem aat seperti Lyta tidak hanya dalam mengatasi stres, tetapi juga dalam membentuk pola pikir dan cara pandang yang lebih selaras dengan prinsip-prinsip Buddhis. Meskipun proses transformasi Lyta masih berjalan, dia telah mengalami perubahan dalam cara dia merespons tekanan hidup—dari sebelumnya mudah tersinggung dan cemas, menjadi lebih tenang, sabar, dan penuh kasih terhadap dirinya sendiri serta orang lain. Perubahan ini mencerminkan bagaimana ajaran Buddha melalui meditasi dapat membimbing individu dalam perjalanan spiritual dan mental mereka, menuju keseimbangan dan ketenangan yang lebih mendalam.

Pencarian makna hidup merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama setelah seseorang mengalami trauma. Metta Bhavana, dengan fokus pada cinta kasih universal, membantu individu menemukan makna hidup dengan cara yang lebih mendalam. Melalui meditasi, individu dapat menyadari bahwa mereka terhubung dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, dan bahwa cinta kasih adalah kekuatan yang dapat membawa mereka ke arah penyembuhan dan transformasi.

Dengan demikian, praktik Metta Bhavana di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai pertumbuhan pribadi dan spiritual. Melalui pengalaman yang dibagikan oleh jemaat, terlihat bahwa meditasi ini memberikan dampak yang luas, mulai dari peningkatan kesehatan mental, pengembangan hubungan sosial yang lebih baik, hingga transformasi karakter yang lebih positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Metta Bhavana memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup jemaat, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, dan menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dalam komunitas. Dengan dukungan yang tepat dan praktik yang konsisten, individu dapat merasakan manfaat jangka panjang dari meditasi ini, yang tidak hanya berdampak pada diri mereka sendiri, tetapi juga pada orang-orang di sekitar mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang praktik Metta Bhavana dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter, dapat disimpulkan bahwa meditasi ini memberikan makna mendalam bagi jemaat vihara. Melalui analisis terhadap berbagai aspek, ditemukan bahwa Metta Bhavana memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan menciptakan ketenangan batin.

Praktik Metta Bhavana dilakukan dengan tahapan-tahapan yang berfokus pada pengembangan cinta kasih yang tidak bersyarat. Proses ini diawali dengan pemanifestasian kasih sayang kepada diri sendiri, kemudian diperluas kepada orang-orang terdekat, individu netral, hingga kepada mereka yang dianggap musuh. Jemaat di vihara melakukan meditasi ini secara rutin, biasanya dalam sesi meditasi kelompok yang dipimpin oleh seorang Bhikkhu atau instruktur meditasi.

Selama meditasi, peserta duduk dalam posisi nyaman, menjaga perhatian pada pernapasan, dan mengulang niat baik yang diarahkan kepada diri sendiri dan orang lain. Beberapa kalimat afirmasi yang digunakan mencakup harapan untuk kebahagiaan, kesehatan, dan kesejahteraan bagi semua makhluk hidup. Praktik ini bertujuan untuk mengembangkan rasa kasih sayang yang melampaui batasan ego pribadi, mengatasi kebencian, dan mengurangi stres yang dialami sehari-hari.

Selain sebagai metode spiritual, Metta Bhavana juga memiliki dampak langsung pada kesehatan mental jemaat. Dalam konteks kehidupan perkotaan yang penuh tekanan, meditasi ini menjadi alat penting untuk mencapai keseimbangan emosional. Para jemaat melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan mengelola stres serta hubungan sosial yang lebih harmonis setelah secara konsisten melakukan praktik ini.

Dengan demikian, Metta Bhavana tidak hanya merupakan ritual keagamaan, tetapi juga sebuah perjalanan batin yang memberikan transformasi bagi jemaat Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter. Meditasi ini membantu jemaat menjaga keseimbangan spiritual dan mental di tengah tuntutan kehidupan modern, sekaligus menciptakan lingkungan yang lebih penuh kasih dan toleran.

Referensi

Amin, M. Samsul, dkk. Kenapa Harus Stres. Jakarta: Amzah, 2005.

Andrew, Goliszek. 60 Second Manajemen Stres. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005.

Ardani, A. Tristiadi, dan Istiqomah. Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020.

Asadhananda. Metta Cinta Kasih Universal. Dian Dharma, 2013.

Bahri, Zainul Media. Wajah Studi Agama-Agama Dari Era Teosofi Indonesia (1901-1940) Hingga Masa Reformasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Behbehani Susan Soraya. Ada Nabi Dalam Diri Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Zikir dan Meditasi, terj. Cecep Ramli Bihar Anwar. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003.

Bodhi, Bhikkhu. 2015. Aṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha. Jilid 1. Buku Kelompok 1-Buku Kelompok 3. Jakarta: DhammaCitta Press.

Candra Wayan, Dkk. Psikologi Landasan Praktik Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Andi, 2017.

Chaplin J.P. Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini-Kartono. Jakarta: PT. ajaGrafindo Persada, 2001.

Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. "Meditasi Agama Buddha : Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness", Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), Vol. 5 No. 2, 2023, 2808–2816.

Dhammacakka Online Website Resmi VJDJ. Kepala Vihara dan Dayaka Sabha, diakses dari: https://www.dhammacakka.org/?channel=tentangkami&mode=struktur&id=71.

DhammacakkaOnline Website Resmi VJDJ. Arsip Kegiatan, diakses dari: https://www.dhammacakka.org/?channel=info&mode=kegiatan.

Dhammacakka Online Website Resmi VJDJ. Sejarah, diakses dari: https://www.dhammacakka.org/?channel=tentangkami&mode=sebuah_perjalanan&id=70.

Diananda Amita. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", Istighna, Vol. 1 No. 1, 2018.

Disputhera, Oka. Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2004.

Fauzia Zachra Alya, Dkk. "Pengaruh Tipe Kepribadian Terhdapat Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung", Jurnal Psikologi sains dan profesi, Vol. 3 No.3, 2019.

Fredrickson, B. L. "The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions", Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, Vol. 359 No. 1449, 2004, 1367–1377.

Firdaus, "Urgensi Psikologi Agama Dalam Pendidikan" Vol. IX, Juli-Desember 2014.

Firosa Ahda MN, Agung YR. "Praktik Meditasi pada Penghayat Kepercayaan Sapta Darma." Jurnal Agama dan Masyarakat Societas Dei, Vol. 9 No. 2, 2022, 209-234.

Hadion,Wijoyo dan Surya, Julia. "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru", Jurnal SEJ, Vol. 10, Juni 2020.

Herbert, Benson, M.D., dan Mirian Z. Klipper. Respon Relaksi: Teknik Meditasi Sederhana untuk Mengatasi Tekanan Hidup, terj. Nurhasan. Bandung: Kaifa, 2000.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review." Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 78 No.2, 2010, 169–183.

Hurlock B. Elizabeth, Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

Ismail, Roni, "Konsep Toleransi Dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)", Religi, Vol. VIII, No.1, Januari 2012.

James, Willam. The Varieties of Religious Experience. 1902.

J.P. Chaplin. Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini-Kartono. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2001.

Joko, S. Rizki. Mendongkrak Kecerdasan Otak Dengan Meditasi. Jakarta: Transmedia Pustaka, 2011.

Karina, Desi, H. "Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja." Skripsi S1. Semarang: Universitas Diponegoro, 2016).

Kharina dan Juliana Irmayanti Saragih, "Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) Untuk Mengembangkan Self Compassion", Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Vol. 1, No.1, 2012.

Kharina dan Saragih, J.I. "Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) untuk Mengembangkan Self-Compassion." Predicara, Vo. 1 No. 1, September 2012, 9-16.

Krisnadi Bobby dan Amalia Adhandayani, "Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal : Apakah Dampak Dari Kesepian" JCA Psikologi, Vol. 3, No.1, Januari 2022.

Nasution, K. Indri. Stres Pada Remaja. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2007.

Ramayulis. Psikologi Agama. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.

Sarwomo, Sarlito, W. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.

Sasanasanto, Seng, H. Metta & Mangala. Yogyakarta: Vidyāsenā Production, 2013.

Sudirman, Tebba. Meditasi Sufistik. Bandung: Pustaka Hidayah, 2004.

Uttamo, Bhikkhu. Hidup Sesuai dengan Dhamma. Jakarta: Vihara Samaggi Jaya, 1994.

Walia. Hidup Tanpa Stres. Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005.

Yulistiani, Yonalia. Dkk. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Buddha, Jurnal Ilmiahpsikologi Insani Vol. 9 No. 1, 2024.

Zani. "Pengaruh Samatha Bhavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus : Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhadama Santibhumi)" Skripsi S1. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018.