

PRAKTIK MEDITASI CHAN DI ERA DIGITAL: ADAPTASI DAN EFEKTIVITAS PRAKTIK DARING-LURING PADA KOMUNITAS BUDDHA MAHAYANA DI WIHARA EKAYANA SERPONG

Riska Handayani¹, Syaiful Azmi²

^{1,2}Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin,
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

email: riskahhandayani6@gmail.com, syaiful.azmi@uinjkt.ac.id

Abstrak: .

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan praktik Meditasi Chan yang dilakukan oleh komunitas Buddha Mahayana di Wihara Ekayana Serpong, Kabupaten Tangerang, Banten, serta mengkaji adaptasi dan efektivitasnya di era digital. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan psikologi agama, melalui observasi, wawancara mendalam terhadap praktisi dan pengurus komunitas, serta dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong terdiri atas lima gerakan inti, yakni Namaskara, Meditasi Duduk, Meditasi Jalan, Delapan Gerakan Berkesadaran, dan Yoga. Praktik daring sempat diterapkan selama masa pandemi Covid-19 melalui Zoom dan YouTube Live, namun dihentikan setelah kondisi normal karena dinilai kurang mampu menghadirkan energi kolektif, kedalaman bimbingan, dan kekhusyukan yang setara dengan praktik luring. Dengan demikian, teknologi digital pada praktik ini berfungsi sebagai sarana pendukung sementara (digitally-mediated practice), bukan sebagai transformasi menuju digital religion, sehingga esensi dan metode Meditasi Chan tetap dipertahankan.

Kata Kunci: Meditasi Chan, Buddha Mahayana, era digital, Wihara Ekayana Serpong

Abstract:

This study aims to describe the practice of Chan Meditation carried out by the Mahayana Buddhist community at Ekayana Serpong Temple, Tangerang Regency, Banten, and to examine its adaptation and effectiveness in the digital era. A qualitative method with a psychology of religion approach was used, involving observation, in-depth interviews with practitioners and community leaders, and documentation of activities. The findings show that Chan Meditation at Ekayana Serpong

Temple consists of five core movements: Namaskara, Sitting Meditation, Walking Meditation, Eight Movements of Awareness, and Yoga. Online sessions were held during the Covid-19 pandemic through Zoom and YouTube Live but were discontinued once in-person activities resumed, as they were considered less able to convey collective energy, guidance quality, and spiritual depth compared to offline practice. Digital technology therefore functions only as a temporary supporting medium, a digitally-mediated practice rather than a digital religion, so that the essence and method of Chan Meditation remain preserved.

Keywords: Chan Meditation, Mahayana Buddhism, digital era, Ekayana Serpong Temple

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat pada era modern turut mengubah pola hidup dan kondisi psikologis masyarakat. Intensitas penggunaan media sosial mendorong banyak orang berlomba mengikuti tren yang berkembang, sehingga tidak jarang menimbulkan kecemasan ketika ekspektasi tidak tercapai.¹ Zakiah Daradjat menyebutkan bahwa gangguan mental seringkali ditandai oleh rasa cemas, iri hati, sedih, rendah diri, dan mudah marah, dan bahwa pembinaan diri diperlukan untuk mengatasinya. Salah satu cara pembinaan diri yang telah lama dipraktikkan lintas tradisi keagamaan adalah meditasi, yakni upaya mengantarkan pikiran menuju kondisi kesadaran yang membawa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan.²

Dalam ajaran Buddha, meditasi atau bhavana merupakan inti pengembangan batin. Salah satu aliran meditasi yang berkembang dalam tradisi Buddha Mahayana adalah Meditasi Chan, cikal bakal Meditasi Zen di Jepang, yang menekankan kesadaran langsung dan pengalaman intuitif melalui pengamatan napas dan pikiran. Di Wihara Ekayana Serpong, Tangerang Selatan, Meditasi Chan telah dipraktikkan sejak wihara ini mulai digunakan untuk umum pada tahun 2016 dan dilaksanakan secara tatap muka hingga awal 2020. Pandemi Covid-19 memaksa komunitas ini mengalihkan seluruh kegiatan ke ruang digital melalui platform seperti Zoom Meeting dan YouTube Live, sebuah peralihan yang membawa peluang aksesibilitas sekaligus tantangan berupa hilangnya nuansa kebersamaan dan gangguan teknis maupun lingkungan.

Persoalan utama yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana praktik Meditasi Chan berlangsung di Wihara Ekayana Serpong, dan sejauh mana efektivitas praktik tersebut ketika dibandingkan antara metode daring dan luring

¹ Abdul'Aziz Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, II. terj.* Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), 12.

² Abdul'Aziz Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, 14.

pada era digital. Kerangka berpikir penelitian ini bertolak dari asumsi bahwa adaptasi sebuah praktik keagamaan terhadap teknologi digital tidak selalu berarti transformasi menuju bentuk keberagamaan baru, melainkan dapat pula bersifat sementara dan fungsional, sesuai kebutuhan situasional komunitas yang menjalankannya.

Penulis menjelaskan bahwa Chan berasal dari kata Dhyana (Sanskerta) yang berarti meditasi, kemudian berkembang di Tiongkok sebagai Chan dan dikenal di Jepang sebagai Zen. Dalam ajaran Buddha Mahayana, Chan menempatkan praktik meditasi sebagai jalan utama untuk mencapai pencerahan dan memahami hakikat diri. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Chan/Zen tidak hanya diterapkan melalui latihan meditasi, tetapi juga diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya melalui tradisi chanoyu. Melalui praktik tersebut, nilai-nilai keharmonisan (wa), rasa hormat (kei), kemurnian (sei), dan ketenangan (jaku) menjadi bentuk nyata dari disiplin meditasi Chan yang melatih kesadaran penuh, pengendalian diri, dan ketenangan batin. Dengan demikian, meditasi Chan dipahami tidak hanya sebagai aktivitas duduk bermeditasi (zazen), tetapi juga sebagai praktik yang tercermin dalam setiap tindakan yang dilakukan secara sadar dan penuh perhatian.³

Pemahaman tersebut memperlihatkan bahwa meditasi Chan tidak hanya berorientasi pada pencapaian pengalaman spiritual secara individual, tetapi juga membentuk karakter dan perilaku praktisi dalam kehidupan sosial. Kesadaran yang diperoleh melalui latihan meditasi diharapkan berkembang menjadi sikap hidup yang sederhana, disiplin, penuh kasih, dan menghargai setiap momen kehidupan. Dengan demikian, nilai-nilai Chan dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas sehari-hari tanpa harus terbatas pada ruang meditasi. Prinsip inilah yang menjadikan Chan berkembang sebagai tradisi yang tidak memisahkan antara praktik spiritual dengan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Pemahaman mengenai Chan tersebut relevan dengan penelitian ini karena praktik Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong juga menekankan pembentukan kesadaran melalui latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Meskipun praktik meditasi sempat beradaptasi dengan penggunaan media digital selama pandemi Covid-19, tujuan utama latihan tetap diarahkan pada pengembangan kesadaran, ketenangan batin, dan pengendalian diri sebagaimana prinsip dasar ajaran Chan.

Penelitian mengenai praktik meditasi Chan (Zen) telah banyak dilakukan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rudy C. Tarumingkeng (2025) dalam karyanya *Zen Buddhism: Suatu Penjelasan Akademik dan Naratif*. Dalam kajiannya dijelaskan bahwa Zen atau Chan merupakan aliran Buddhisme Mahayana yang menekankan pengalaman langsung menuju pencerahan melalui

³ Anastasia Merry Christiani Widya Putri dan Ratna Handayani, "Prinsip Dasar Budha Zen dalam Chanoyu," *Lingua Cultura* 4, Vol. 4, No. 2 (November 2010): 131–137.

praktik meditasi (*zazen*), ketenangan batin, dan intuisi, dibandingkan dengan studi kitab suci maupun ritual keagamaan. Tradisi ini berkembang di Tiongkok dengan nama Chan, kemudian menyebar ke Jepang sebagai Zen, Korea sebagai Seon, dan Vietnam sebagai Thien.⁴

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini merumuskan dua pertanyaan utama: (1) bagaimana praktik Meditasi Chan berlangsung di Wihara Ekayana Serpong; dan (2) bagaimana efektivitas praktik Meditasi Chan antara metode daring dan luring di era digital. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui prosesi praktik Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong serta mengidentifikasi metode yang dinilai lebih efektif oleh komunitas antara praktik daring dan luring. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi wawasan akademis mengenai meditasi Chan dalam Studi Agama-Agama, sekaligus manfaat praktis berupa rekomendasi bagi pengembangan program pembinaan spiritual berbasis meditasi, baik di lingkungan wihara maupun konteks akademik yang lebih luas.

Era digital menjadi masa dimana manusia mengandalkan media digital untuk memperoleh informasi atau menjalin komunikasi daripada menggunakan media lain, akibatnya yang dekat terkadang menjadi jauh dan yang jauh menjadi lebih dekat. Dalam menggunakan media digital, terdapat empat hal yang perlu diperhatikan. *Pertama*, pembuat pesan, semua orang bisa membuat pesan dengan mudah, memiliki akun sendiri, dan berinteraksi dengan orang lain yang tidak dikenal sekalipun. *Kedua*, sifat pesan, sangat bervariasi karena bersumber dari seluruh penjuru dunia. Bahkan, sebagian besar tidak disunting oleh para ahli. Ketiga, penyebaran pesan, penyedia layanan digital ingin mendapatkan untung dari usahanya, maka mereka merancang medianya semenarik mungkin, bahkan terkadang berisi konten clickbait. Keempat, dampak pesan, jika digunakan secara bijak, media digital dapat menjadi sumber informasi yang unlimited (tak terbatas) Budaya populer ditandai oleh penggabungan budaya massa dengan teknologi komunikasi, yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia saat ini, dan sebagai hasilnya, terciptalah sebuah tempat di mana kreativitas dapat berkembang dengan bebas.⁵

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat kerangka teoretis yang saling melengkapi. Pertama, teori Psychological Well-Being dari Carol Ryff, yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu menentukan keputusan hidup secara mandiri, menguasai lingkungan secara efektif, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta

⁴ Rudy C. Tarumingkeng, *Zen Buddhism: Suatu Penjelasan Akademik dan Naratif* (Bogor: RUDYCT e-PRESS, 2025), 3.

⁵ Dessy Rachma Waryanti, "Representasi Feminisme Dalam Karya-Karya Seni NFT Pada Era Seni Rupa Cyber Technology." *JURNAL CANTHING*, Vol. 9, No.1 (2023): 17.

menerima diri dan mengembangkan potensi secara berkelanjutan.⁶ Teori ini relevan untuk memahami bagaimana Meditasi Chan berkontribusi pada pengelolaan emosi dan sikap positif praktisi. Kedua, teori Cyber Technology, yang memandang ruang siber sebagai realitas baru manusia abad ke-21 yang dibentuk oleh teknologi digital untuk berkomunikasi dan berinteraksi.⁷ Teori ini digunakan untuk menganalisis bagaimana praktik meditasi tradisional beradaptasi dengan platform digital seperti aplikasi rapat daring dan media sosial. Ketiga, teori dari Clifford Geertz yang memandang agama sebagai sistem pengetahuan dan sistem simbol yang berjalan beriringan dengan kebudayaan, serta teori Koentjaraningrat mengenai upacara sebagai rangkaian tindakan menurut adat atau keagamaan yang menandai kekhidmatan suatu peristiwa. Kedua teori ini digunakan untuk memaknai Meditasi Chan sebagai bagian dari sistem simbol dan ritual keagamaan komunitas Buddha Mahayana.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis dengan metode penelitian lapangan (*field research*), didukung pendekatan psikologi agama untuk menelaah pengaruh keyakinan dan praktik keagamaan terhadap sikap serta kondisi psikologis informan. Jenis data yang digunakan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan Ketua Komunitas Meditasi Chan, seorang Bhikkhu, dan delapan peserta meditasi di Wihara Ekayana Serpong. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, skripsi, dan dokumen relevan lain, termasuk buku Samudra Chan karya Chan Master Guo Jun sebagai rujukan utama mengenai ajaran Master Sheng Yen.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara. Observasi dilakukan dengan mencatat langsung pelaksanaan Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur terhadap praktisi Komunitas Chan Ekayana dan peserta meditasi untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka terhadap praktik daring maupun luring. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa foto kegiatan dan publikasi komunitas di media sosial. Analisis data dilakukan melalui tahap inventarisasi atau unitisasi data, klasifikasi tema, dan interpretasi menggunakan kerangka teori Psychological Well-Being, Cyber Technology, serta pendekatan simbol keagamaan Geertz dan Koentjaraningrat. Penelitian dilaksanakan di Wihara Ekayana Serpong, Lantai 5, yang menyelenggarakan Meditasi Chan setiap hari Selasa pukul 19.00 WIB.

⁶ Irma Yuliani, "Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling", *Journal of Innovative Counseling*, Vol 2, No 02 (2018): 53.

⁷ Tuija Kuusisto and Rauno Kuusisto, "Cyber world as a social system", (Cham: Springer International Publishing, 2015), 32.

Hasil dan Diskusi

Praktik Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong

Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong dibimbing oleh anggota Sangha atau fasilitator berpengalaman dan terbuka bagi umum tanpa memandang latar belakang agama. Praktik ini terdiri atas lima gerakan inti. Namaskara merupakan gerakan lambat sebagai sikap hormat kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha, dilakukan dengan menyatukan kedua telapak tangan disertai membungkuk dan bersujud, melambangkan penundukan ego di hadapan hakikat sejati. Meditasi Duduk (Zazen) berfokus pada pernapasan dan pengamatan pikiran untuk mencapai ketenangan dan kejernihan batin, dilakukan dengan posisi duduk bersila, tulang punggung tegak, dan tangan membentuk mudra meditasi. Meditasi Jalan (Kinhin) melatih kesadaran penuh dalam setiap langkah sebagai pelengkap meditasi duduk, dilakukan mengelilingi matras dengan tiga variasi kecepatan langkah. Delapan Gerakan Berkesadaran, yang dikembangkan oleh Master Sheng Yen dari Dharma Drum Mountain, merupakan rangkaian latihan fisik sederhana yang memadukan esensi meditasi Chan dengan relaksasi tubuh dan pikiran bagi mereka yang menjalani gaya hidup sibuk. Adapun Yoga dalam konteks ini berfungsi menyelaraskan tubuh, napas, dan pikiran menuju pengalaman "diam yang hidup" (active stillness), bukan sekadar latihan fisik.

Tahapan Meditasi Chan

Dalam melaksanakan praktik Meditasi Chan, setidaknya terdapat tiga tahapan yang berpengaruh pada esensi dari Meditasi Chan, yaitu:

1. Jue Guan (Kesadaran dan Pengamatan)
Pengembangan perhatian murni tanpa interpretasi, tidak mengejar wacana intelektual dan berusaha melatih untuk menyadari momen saat ini tanpa memikirkan masa lalu dan masa depan.
2. Zhi GuanYi Ru (Konsentrasi dan Wawasan Menyatu)
Latihan mendalam terhadap konsentrasi sehingga tidak dapat terpisahkan dengan pengamatan, pada akhirnya akan timbul kesadaran atas ketiadaan ego diri.
3. Wu Xin (Tanpa Pikiran)
Keheningan batin total, dimana suasana jiwa tidak terikat pada pikiran. Keadaan ini merupakan tanda bahwa seseorang sudah mendekati pengalaman "Pencerahan Mendadak".⁸

Perkembangan Meditasi Chan

Terdapat 7 Tahap Perkembangan Meditatif yang dapat menjadi acuan perjalanan praktisi Meditasi Chan, yaitu:

⁸ Bhante Nyanagupta, Wawancara Oleh Penulis, Serpong 28 April 2025.

1. Kondisi dimana pikiran masih kacau, terpengaruh oleh lingkungan eksternal, dan terus-menerus teringat masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Belum ada konsentrasi pada objek meditasi.
2. Awal penghitungan napas, hitungan kadang terputus. Pemikiran acak masih ada, namun sudah mulai fokus pada objek meditasi, dan energi konsentrasi mulai muncul.
3. Penghitungan napas berlangsung lebih dari sepuluh menit, namun pemikiran acak masih ada. Energi kesadaran penuh mulai hadir dalam penghitungan napas.
4. Energi kesadaran penuh hadir terus-menerus, pemikiran acak berkurang, meskipun kadang masih muncul dan mengganggu sedikit.
5. Hanya ada kesadaran penuh tanpa pemikiran acak, meskipun masih sadar bahwa ada diri yang bernapas dan menghitung napas, namun masih ada tiga pemikiran aktif.
6. Penghitungan napas dihentikan, batas antara tubuh, pikiran, dan dunia lenyap. Terdapat perasaan manunggal dan harmonis, meskipun satu pemikiran masih ada. Konsentrasi mulai selaras.
7. Penghitungan napas hingga tubuh, batin, dan dunia semuanya lenyap. Masuk dalam keheningan mencapai pencerahan.

Adaptasi Praktik Daring pada Masa Pandemi

Sejak berdiri, Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong diselenggarakan secara luring. Pandemi Covid-19 mendorong komunitas ini memanfaatkan berbagai platform digital demi menjaga kesinambungan latihan spiritual, yaitu Zoom Meeting untuk sesi interaktif langsung, YouTube Live untuk siaran publik, WhatsApp Group untuk koordinasi jadwal dan penyebaran materi ajaran, serta Instagram dan media sosial lain untuk publikasi kegiatan. Peralihan ini mencerminkan penerapan teori Cyber Technology, di mana ruang siber menjadi medium sementara bagi kelangsungan praktik keagamaan di tengah keterbatasan fisik akibat kebijakan pembatasan sosial.

Respons Komunitas terhadap Praktik Daring dan Luring

Respons Komunitas Chan Ekayana terhadap format daring bersifat ambivalen. Di satu sisi, sebagian anggota menyambut baik fleksibilitas akses yang ditawarkan, terutama bagi mereka yang berdomisili jauh dari wihara. Di sisi lain, pelaksanaan daring kerap terganggu oleh persoalan teknis. Hermawan Susanto, salah satu praktisi Chan Ekayana Serpong, mengungkapkan bahwa gangguan sinyal kerap menyebabkan visual pecah dan audio terputus-putus selama sesi berlangsung.⁹ Sejumlah peserta yang diwawancarai, termasuk Bapak Henri dan Ibu Fina, mengaku belum pernah mengikuti sesi daring karena

⁹ Hermawan Susanto, Wawancara Oleh Penulis, Serpong 4 Agustus 2024.

keterbatasan waktu, gangguan lingkungan rumah seperti suara kendaraan, serta perasaan kurang rileks dan kurang khushuk dibandingkan saat bermeditasi langsung di wihara.¹⁰

Pada masa transisi New Normal, banyak anggota komunitas justru mendesak agar Meditasi Chan segera diselenggarakan kembali secara tatap muka, karena format daring dinilai kurang efektif sehingga sejumlah anggota bahkan tidak bermeditasi secara rutin selama pandemi berlangsung.¹¹ Temuan ini memperlihatkan bahwa fenomena adaptasi digital pada praktik Chan di Wihara Ekayana Serpong lebih tepat dipahami sebagai *digitally-mediated practice* ketimbang *digital religion*: media digital hanya berfungsi sebagai sarana pendukung komunikasi dan penyebaran informasi Dharma secara temporer, bukan sebagai ruang baru yang membentuk pengalaman religius tersendiri, sejalan dengan pandangan Geertz bahwa sistem simbol keagamaan tetap berpijak pada praktik dan komunitas konkret yang menjalankannya.

Analisis Efektivitas Praktik Daring dan Luring

Analisis atas data wawancara dan observasi menunjukkan lima aspek pembeda utama antara praktik luring dan daring. Pertama, pada aspek kehadiran langsung dan energi kolektif, praktik luring memungkinkan terciptanya energi kolektif yang mendalam karena kehadiran fisik guru dan sesama praktisi, sedangkan praktik daring cenderung lemah dalam aspek ini akibat pelaksanaan yang terpisah-pisah di rumah masing-masing serta rentan terhadap distraksi lingkungan. Kedua, pada aspek interaksi dengan praktisi Chan, otoritas guru tidak bergeser akibat perubahan media, namun kualitas interaksi menurun karena koreksi postur dan napas yang biasanya diberikan langsung menjadi bersifat umum dan tidak langsung pada sesi daring.¹²

Ketiga, pada aspek komitmen dan disiplin, praktik luring memperkuat kedisiplinan karena struktur waktu dan tempat yang tetap, sedangkan disiplin pada praktik daring sangat bergantung pada kemauan pribadi masing-masing peserta meski jadwalnya lebih fleksibel. Keempat, pada aspek aksesibilitas, terdapat *trade-off* yang jelas: praktik luring bersifat eksklusif secara lokasi dan waktu, sementara praktik daring lebih inklusif dan sesuai bagi pemula atau mereka yang tinggal jauh dari wihara. Kelima, pada aspek kedalaman inti praktik meditasi, *retret luring* dinilai memberikan keheningan dan intensitas latihan yang lebih kuat, sementara pencapaian serupa pada *retret daring* sangat bergantung pada disiplin mandiri peserta dalam mengatasi distraksi rumah.

Berdasarkan kelima aspek tersebut, sebagian besar informan memandang praktik luring lebih mendukung tercapainya tujuan latihan dibandingkan praktik

¹⁰ Henri dan Vina, Wawancara Oleh Penulis, Serpong 12 Mei 2025.

¹¹ Vinnanang Wiratma, Wawancara Oleh Penulis, Serpong 12 Mei 2025.

¹² Hermawan Susanto, Wawancara Oleh Penulis, Serpong 4 Agustus 2024.

daring, sehingga Komunitas Chan Ekayana memutuskan memusatkan kembali kegiatan inti secara luring, sementara media daring dipertahankan sebagai sarana pendukung seperti sesi sharing session dan talkshow keagamaan. Temuan ini sejalan dengan teori Psychological Well-Being, karena kehadiran fisik dan interaksi sosial langsung terbukti lebih efektif mendukung penguasaan lingkungan, hubungan positif antarindividu, dan ketenangan batin peserta dibandingkan interaksi yang termediasi layar. Perlu ditegaskan bahwa kesimpulan ini merupakan interpretasi atas data kualitatif dari informan penelitian, bukan klaim universal bahwa praktik luring selalu lebih unggul daripada praktik daring dalam konteks meditasi secara umum.¹³

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan dua hal pokok sesuai rumusan masalah yang diajukan. Pertama, praktik Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong berlangsung melalui lima gerakan inti, yaitu Namaskara, Meditasi Duduk, Meditasi Jalan, Delapan Gerakan Berkesadaran, dan Yoga, yang dibimbing oleh anggota Sangha atau fasilitator berpengalaman dan terbuka bagi umum lintas latar belakang agama. Praktik ini mengandung dimensi ritual sekaligus dimensi terapeutik yang saling melengkapi, sehingga tetap relevan dan dapat diterima secara luas, termasuk oleh masyarakat lintas agama.

Kedua, terkait efektivitas antara metode daring dan luring, data empiris menunjukkan bahwa adaptasi digital pada masa pandemi tidak berhasil dipertahankan secara berkelanjutan. Komunitas secara konsisten kembali pada praktik tatap muka begitu situasi memungkinkan, karena praktik luring dinilai lebih unggul dalam lima aspek: kehadiran langsung dan energi kolektif, kualitas interaksi dengan praktisi, komitmen dan disiplin, aksesibilitas, serta kedalaman inti praktik meditasi. Dengan demikian, teknologi digital pada praktik Meditasi Chan di Wihara Ekayana Serpong berfungsi sebagai sarana pendukung sementara, bukan sebagai transformasi menuju bentuk keberagamaan digital yang baru, sehingga esensi dan metode Meditasi Chan tetap terjaga di tengah tantangan era digital.

Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan lokasi ke wihara Mahayana lain atau tradisi Chan yang berbeda, mengembangkan kajian komparatif dengan tradisi meditasi lain seperti Theravada atau Vajrayana dalam konteks era digital, serta menguji secara kuantitatif sejauh mana kelima aspek yang ditemukan dalam penelitian ini memengaruhi preferensi komunitas terhadap praktik luring maupun daring.

¹³ Irma Yuliani. "Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling." *Journal of Innovative Counseling*, Vol. 2, No. 02, (2018): 53.

Referensi

- Christiani, Anastasia Merry, Widya Putri, dan Ratna Handayani. "Prinsip Dasar Budha Zen dalam Chanoyu." *Lingua Cultura*, Vol. 4, No. 2 (November 2010)
- Henri dan Vina. Wawancara oleh Penulis, Serpong, 12 Mei 2025.
- Kuusisto, Tuija, and Rauno Kuusisto. *"Cyber world as a social system"*. Cham: Springer International Publishing, 2015.
- Nyanagupta, Bhante. Wawancara oleh Penulis, Serpong, 28 April 2025.
- Quussy, Abdul‘Aziz. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Diterjemahkan oleh Zakiah Daradjat. II. Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Susanto, Hermawan. Wawancara oleh Penulis, Serpong, 4 Agustus 2024.
- Tarumingkeng, Rudy C. *Zen Buddhism: Suatu Penjelasan Akademik dan Naratif*. Bogor: RUDYCT e-PRESS, 2025.
- Waryanti, Dessy Rachma. "Representasi Feminisme Dalam Karya-Karya Seni NFT Pada Era Seni Rupa Cyber Technology." *Jurnal Canthing*, Vol. 9, No. 1 (2023).
- Wiratma, Vinnanang. Wawancara oleh Penulis, Serpong, 12 Mei 2025.
- Yuliani, Irma. "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling." *Journal of Innovative Counseling*, Vol. 2, No. 02 (2018).