

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Meditasi Sebagai Jalan Menuju Ketenangan Batin dalam Kehidupan Penganut Buddha”, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persiapan, bentuk dari pelaksanaan dalam meditasi agama Buddha Theravada, dan yang terpenting dari adanya penelitian ini adalah guna mengetahui kondisi psikologis penganut agama Buddha Theravada yang telah melakukan meditasi secara rutin dan benar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk kondisi dan fakta yang terjadi secara sistematis dan akurat mengenai penelitian, serta menganalisa kebenaran fakta tersebut berdasarkan data yang diperoleh. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan studi pustaka. Pembahasannya melalui analisa dari hasil observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil analisa studi pustaka dan wawancara dari beberapa narasumber tersebut bahwa agama Buddha merupakan ajaran yang di dalamnya banyak mengandung cara kehidupan terutama tentang moralitas. Meditasi yang merupakan salah satu ajaran agama Buddha adalah sebagai jalan menuju pencapaian akhir guna melepas penderitaan, dan meditasi memiliki banyak manfaat bagi kehidupan umat Buddhis itu sendiri, karena meditasi memberikan ketenangan batin bagi yang melakukannya. Meditasi ini memerlukan persiapan seperti, menjalankan disiplin moral dan juga pengendalian diri, agar dalam pelaksanaan meditasi ini seseorang itu akan mampu memusatkan diri. Dan dalam bentuk pelaksanaannya meditasi ini ada yang dilakukan secara duduk, berbaring, berdiri, dan berjalan. Meditasi bagi umat Buddha Theravada menjadi sebuah hal yang harus dilakukan agar mencapai kepada *Nibbana*. Bagi penganut yang secara rutin melakukan meditasi akan menjadikan dirinya tenang, mampu menghadapi masalah dengan pikiran dingin, dan yang terpenting dari meditasi juga dapat membuat seseorang menjadi tenang dengan membersihkan pikiran yang kotor dari dalam batin, yang mana pikiran kotor itu cenderung pada hal yang negatif. dan mampu menempatkan posisi pada kehidupan saat ini, tidak terjebak pada masa lalu dan tidak berekspektasi pada masa depan yang belum terjadi. Selain itu, meditasi juga tak hanya menjadi sebuah kegiatan keagamaan saja tetapi meditasi juga menjadi sebuah alat penyembuhan di berbagai penyakit, yang sangat banyak bisa digunakan oleh umat non-buddhis, karena mereka memiliki kepercayaan, dengan menggunakan meditasi ini dan dengan menggunakan obyek yang sudah dipilih ini pikiran kita akan terpusatkan dan pikiran tidak akan menjadi liar, lalu menjadikan kita memiliki ketenangan batin.

Kata Kunci: Meditasi, Buddha, Psikologis.