

MEDITASI DAN ESQ PADA PEMIMPIN WARGA KASEPUHAN BANTEN

Ishak Anugrah, Anita Zulkaida, SPsi, MSi

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2009

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : meditas dan esq

Abstraksi :

Di dalam hidupnya manusia akan selalu berhadapan dengan perubahan. Baik perubahan itu yang terjadi di dalam dirinya sendiri maupun perubahan yang terjadi di luar dirinya. Kesemuanya perubahan tersebut dapat menimbulkan stress atau tekanan. Bila dinilai positif, stress dapat mendorong timbulnya perilaku kreatif, inovatif atau kemampuan inisiatif. Namun sebaliknya, apabila dinilai negatif, stress dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan pada individu. Ketidakseimbangan yang terjadi akan mendorong individu untuk berusaha menemukan kembali keseimbangannya. Kesanggupannya untuk memelihara keseimbangan psikologik ini adalah daya utama dalam mempertegar mental (mental resilience), apa dan betapapun stressor yang bermunculan yang melanda manusia (Hassan, 2000). Berbagai upaya akan dilakukan manusia untuk memelihara keseimbangan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran bagaimana meditasi yang dilakukan subjek yang merupakan pemimpin warga kasepuhan Banten, dampak meditasi terhadap ESQ subjek serta perubahan ESQ subjek sebelum dan sesudah melakukan meditasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk studi kasus yang bermaksud mendeskripsikan hasil penelitian dan berusaha menemukan gambaran menyeluruh mengenai suatu keadaan. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam (verstehen) tentang masalah-masalah manusia dan sosial, bukan mendeskripsikan bagian permukaan (erklaren) dari suatu realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivismenya. Peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku mereka dilakukan dalam latar (setting) yang alamiah (naturalistic) bukan hasil perlakuan (treatment) (Heru Basuki, 2006) Dari hasil penelitian bagaimana gambaran meditasi yang dilakukan oleh subjek yang merupakan pemimpin warga Kasepuhan Banten, bagaimana gambaran ESQ subjek sebagai dampak

dari kegiatan meditasi, mengapa meditasi dapat menyebabkan perubahan ESQ pada subjek pemimpin Kasepuhan Banten yang melakukan meditasi, bagaimana proses perkembangannya ESQ subjek dan sesudah mengalami meditasi dapat diketahui subjek melakukan meditasi dengan proses perenungan dengan kesadaran penuh membuat jiwa lebih tenang dan raga lebih sehat, mendapatkan pencerahan dari ibadah atau dari meditasi, mendapatkan sebuah pemahaman yang didapat dari proses perenungan, diri merasa tenang, pikiran lebih matang dan terbuka, hubungannya dengan Tuhan direfleksikan ke dalam kehidupan sehari dengan merasa dekat sehingga merasa Tuhan melihat dirinya, tujuan yang dilakukan mendapatkan pencerahan, kesegaran jiwa di samping itu sebagai tradisi yang turun-temurun untuk mematangkan dirinya sebagai pemimpin Kasepuhan, mampu mengatasi depresi, memperoleh keseimbangan tubuh, menghargai fungsi fisik.