

BAB II

DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

2.1. Meditasi

Dilihat dari segi metodologi, meditasi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu meditasi dengan objek dan meditasi tanpa objek (Sudrijanta, h.6 2012). Sedangkan, menurut Didonna (2009) dalam Heimbach (2013), secara umum meditasi dibagi menjadi tiga, yaitu meditasi konsentrasi, meditasi *mindfulness*, dan meditasi *loving-kindness*. Meditasi dengan objek selalu memiliki objek, memiliki teknik atau metode tertentu untuk mencapai tujuan. Teknik yang digunakan beragam, ada yang berfokus pada nafas, sensasi, mantra, imajinasi, ataupun visualisasi. Dalam hal ini, objek tertentu diambil sebagai objek konsentrasi secara terus-menerus (Sudrijanta, h.6, 2012). Memiliki arti yang serupa namun dengan penyebutan istilah yang berbeda, meditasi konsentrasi dideskripsikan sebagai meditasi yang menggunakan suatu objek untuk memusatkan pikiran pada objek konsentrasi tertentu setiap kali pikirannya berkelana hingga akhirnya akan tercipta ketenangan (Didonna dalam Heimbach, 2013).

Sudrijanta (h.6, 2012) mengatakan bahwa tujuan dari meditasi dengan objek beragam, ada meditasi dengan objek untuk mengembangkan kontak batin (*telepati*), untuk mengembangkan daya terawang jauh (*clairvoyance*), mengembangkan tenaga dalam (*psikokinesis*), untuk mengetahui peristiwa yang akan terjadi (*prekognisi*) atau peristiwa yang telah terjadi (*retrokognisi*), untuk merasakan pengalaman di luar tubuh (*ngraga sukma*), untuk

berkomunikasi dengan roh halus, untuk mencapai kesatuan dengan alam semesta atau bersatu dengan Tuhan. Di sisi lain, terdapat pula meditasi *loving-kindness* dimana dalam prakteknya peserta diminta untuk mengucapkan kalimat “semoga semua makhluk berbahagia”. Teknik tersebut bertujuan untuk memunculkan emosi positif dan pada akhirnya dapat membantu praktisi dalam merespon segala buah pikir yang muncul dalam pikiran (Didonna dalam Heimbach, 2013).

Berbeda dengan kedua jenis meditasi sebelumnya, meditasi tanpa objek tidak memiliki tujuan apapun selain sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama (Sudrijanta, h. 7, 2012). Karena tidak memiliki tujuan tertentu, maka meditasi tanpa objek tidak memerlukan teknik atau metode tertentu. Meditasi tanpa objek tidak mengambil objek tertentu sebagai fokus. Perhatian pada meditasi tanpa objek adalah pada batin atau reaksi-reaksi batin. Menggunakan istilah yang berbeda, yaitu meditasi *mindfulness* Didonna (2009) dalam Heimbach (2013) juga turut menjelaskan terkait meditasi jenis ini. Dipaparkan di dalam tulisannya, bahwa meditasi *mindfulness* tidak memiliki suatu objek untuk memusatkan pikiran melainkan melatih individu untuk mengamati segala yang terjadi dalam pikiran, menerima semua buah pikir yang timbul-tenggelam, dan mengamati aliran kesadaran.

Meditasi dalam objek penelitian ini tergolong kedalam jenis meditasi tanpa objek. Melalui hasil wawancara peneliti dengan Romo Sudrijanta pada bulan Juli 2021, Romo Sudri memaparkan beberapa hal terkait meditasi tanpa objek. Dalam meditasi tanpa objek, yang terpenting adalah batin, bukan objeknya.

Sehingga, dalam meditasi ini peserta akan memahami proses batin, proses pikiran, dan proses emosi. Tugasnya hanya memahami saja, mengobservasi tanpa reaksi (Sudrijanta, 2021). Melalui proses ini, manusia belajar untuk membangkitkan atau merealisasikan apa yang disebut dengan kesadaran, keelingan, atau keheningan. Dalam meditasi tanpa objek, individu diminta untuk tidak menggunakan kapasitas pikiran untuk melihat batin atau fenomena melainkan hanya mengobservasi. Romo Sudri (2021) mengatakan bahwa proses tersebut tidak mudah dilakukan, sebab kebanyakan orang hanya dilatih untuk berpikir. Bahkan, dalam mengatasi masalah kejiwaan, stress, atau kegalauan, kebanyakan orang cenderung menghadapinya dengan berpikir. Padahal, pikiran adalah bagian dari masalahnya. Sehingga, manusia memerlukan instrument untuk menghadapi masalah kejiwaan, bukan dengan instrument pikiran melainkan instrument lain yang dapat diperoleh melalui praktek meditasi tanpa objek ini (Sudrijanta, 2021).

2.2. Deskripsi Rumah Keheningan

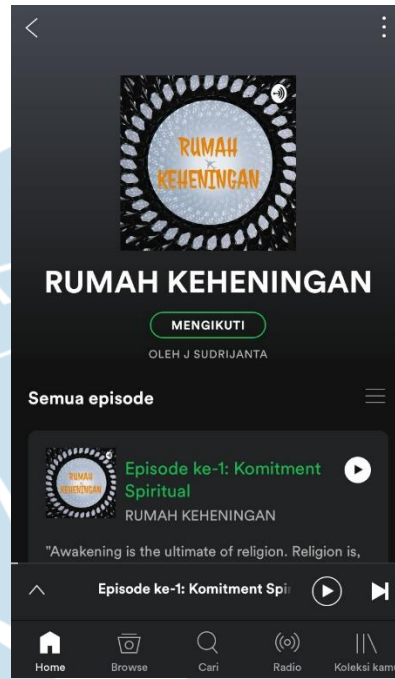
Rumah Keheningan dibangun oleh Romo J. Sudrijanta, S.J pada bulan April 2020. Disamping perannya sebagai Romo dalam kongregasi Jesuit, Romo Sudrijanta juga merupakan seorang fasilitator yoga dan meditasi, pendidik dan penulis buku rohani. Beberapa buku yang telah ditulis oleh Romo Sudrijanta antara lain berjudul “Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial”, “Meditasi sebagai Pembebasan Diri”, “Titik Hening: Meditasi Tanpa Objek”, “Pencerahan: Kebenaran, Cinta dan Kearifan Melampaui Dogma”, “Post-Vipassana dan Post-Mistik Kristen”, dalam Gandawyuha: Pencarian

Religiositas Agama-agama Nusantara, “Mukjizat Setiap Saat, Keindahan Hidup Hening”. Romo Sudrijanta sudah memberikan latihan meditasi sejak tahun 2008 dalam bentuk *retret*, dimana fokus dari meditasi tersebut adalah pada meditasi tanpa objek. Pada awal tahun 2020, rencana *retret* untuk meditasi harus dibatalkan karena munculnya pandemi covid-19. Mendengar banyaknya kegalauan, kecemasan, dan kepanikan pada masa covid-19, Romo Sudrijanta memutuskan untuk membuat panduan latihan meditasi secara *online* dengan nama Rumah Keheningan. Meditasi Rumah Keheningan diberikan secara gratis dan terbuka bagi seluruh golongan agama, bagi siapapun yang membutuhkan pendampingan / *guideness* selama berdiam diri di rumah.

Meditasi Rumah Keheningan tergolong kedalam meditasi tanpa objek. Inspirasi spiritual di Rumah Keheningan diangkat dari berbagai artikel, buku, film, dan pengalaman dari guru spiritual di berbagai tradisi. Meditasi ini dibuat dengan tema bagaimana mentransformasikan semua pengalaman penderitaan secara mendasar dan bagaimana menemukan keindahan hidup dari momen ke momen. Sedangkan, tujuan dari meditasi ini adalah untuk mengangkat kesadaran spiritual makhluk di muka bumi agar nantinya kehidupan segala makhluk menjadi lebih baik.

Materi meditasi dari Romo Sudrijanta dirangkum dalam bentuk *podcast* di *Spotify*. Dengan menggunakan *Spotify* sebagai media *online*, meditasi Rumah Keheningan dapat menjangkau lebih banyak orang dalam waktu bersamaan. Dipaparkan oleh Sudrijanta (2021), sejak 26 April 2020 hingga 2 Juli 2021,

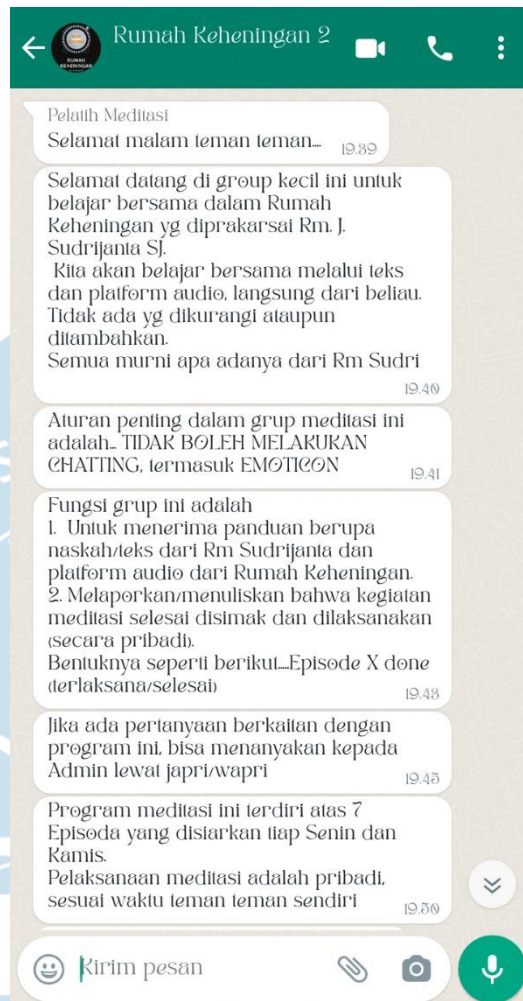
materi meditasi Rumah Keheningan di *Spotify* sudah diakses lebih dari 2.000 orang untuk tiap episodenya.



Gambar 2. 1 *Podcast* Rumah Keheningan di *Spotify*

Romo Sudrijanta (2021) memaparkan bahwa pemilihan *podcast* sebagai media untuk menyampaikan materi meditasi dianggap lebih praktis karena tidak memerlukan visual. Selain itu, pembuatan materi juga lebih mudah karena proses rekaman dapat dilakukan sendiri tanpa memerlukan tim.

Pelaksanaan meditasi Rumah Keheningan dilakukan secara *online* menggunakan media *whatsapp*. Media *whatsapp* berfungsi sebagai tempat untuk membuat grup meditasi dimana terdapat peserta dan 1 orang koordinator grup yang berfungsi sebagai fasilitator teknis. Tiap koordinator grup merupakan penanggung jawab untuk mengirimkan panduan dalam melaksanakan meditasi.



Gambar 2. 2 Aturan dalam Grup Whatsapp Rumah Keheningan

Dalam grup meditasi ini, peserta dilarang melakukan *chatting* dalam bentuk apapun, termasuk dalam bentuk mengirim *emoticon*. Segala bentuk pertanyaan yang berkaitan dengan program meditasi, dapat ditanyakan kepada pelatih atau koordinator grup melalui jalur *chatting* pribadi. Terdapat dua fungsi dari grup *whatsapp* ini. Pertama, grup berfungsi untuk menerima panduan berupa naskah/teks dari Rm Sudrijanta dan platform audio dari Rumah Keheningan. Kedua, grup berfungsi sebagai tempat untuk menyampaikan bahwa kegiatan

meditasi selesai disimak dan dilaksanakan secara pribadi, dengan format penulisan laporan “Episode X *done*”.

Materi meditasi Rumah Keheningan terdiri dari 7 episode dan 4 intertisi yang disiarkan setiap hari Senin dan Kamis secara bertahap selama tujuh pertemuan. Adapun materi yang dikirimkan berupa naskah/teks dan tautan ke audio murni dari Romo Sudrijanta. Setelah seluruh episode meditasi selesai dilaksanakan, akan dibuka sesi *sharing* melalui grup tersebut. Tiap peserta yang telah menyelesaikan seluruh episode, diperbolehkan untuk turut menyebarkan meditasi ini dengan membuka grup meditasinya sendiri dan mengundang orang-orang baru.

Narasumber dalam penelitian ini terdiri dari empat orang, yakni 1 orang pembuat meditasi Rumah Keheningan, 3 orang peserta meditasi Rumah Keheningan. Adapun 3 orang peserta ini mewakili kebutuhan data peneliti, yakni 2 orang peserta yang beralih menjadi pelatih dan 1 orang peserta yang memutuskan untuk tidak lanjut menjadi pelatih. Berikut merupakan profil dari keempat narasumber yang peneliti peroleh dari hasil wawancara.

Johanes Sudrijanta, S.J

Johanes Sudrijanta merupakan seorang Romo dalam Kongregasi Jesuit yang akrab dipanggil Romo Sudri. Saat ini, Romo Sudrijanta menetap di Nabire, Papua. Romo Sudrijanta adalah orang dibalik pembuatan meditasi Rumah Keheningan. Selain perannya sebagai Romo, Romo Sudrijanta juga seorang fasilitator yoga dan meditasi, serta penulis buku rohani. Berikut merupakan

pengalaman pendidikan dan pelatihan yang pernah ditempuh Romo Sudrijanta berkaitan dengan meditasi dan yoga.

1. Ignatian Spiritual Exercises, Girisonta (1987 – 1990)
2. Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta (1990 – 1994)
3. Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta (1996 - 1999)
4. Ignatian Spirituality and Buddhism, Sri Lanka (2006 – 2007)
5. Zen Bodddhi Zendo, Kodaikanal, India (2007)
6. Vipassana, Sri Lanka dan Indonesia (2007)
7. Tibetan Buddhism, Bihar, India (2014)
8. Chan Meditation, Indonesia (2015)
9. One Song Yoga Teacher Training, Jakarta (2017 dan 2018)

Anom Surya Putra, S.H

Dalam kesehariannya, Anom bekerja sebagai seorang analis hukum. Saat ini, Ia berdomisili di Surabaya. Anom memiliki gelar Sarjana Hukum dari Fakultas Hukum Universitas Airlangga. Disamping profesinya sebagai analis hukum, Ia juga merupakan aktivis desa yang berdesa, yakni menjadi pendamping bagi beberapa desa. Anom menjadi peserta di Rumah Keheningan pada bulan Juli 2020. Setelah menjadi peserta di Rumah Keheningan, Anom pernah menjadi pelatih di grup *whatsapp* Rumah Keheningan sebanyak dua kali. Namun, setelah itu Anom tidak membuka grup lagi karena terkendala oleh sarana pribadi yang kurang memadai.

Ir. Agustinus Bagus Sri Raharjo, M.M

Saat ini, Bagus tinggal di Yogyakarta dan bekerja sebagai wiraswasta. Bagus memiliki gelar Magister Management. Ia menempuh pendidikan S1 di Universitas Gadjah Mada dan pendidikan S2 di Sekolah Tinggi Manajemen LPPM. Bagus pernah bekerja sebagai Direktur Operasi pada PT Axia Prima Sejahtera serta Koordinator Proyek pada PT. Tripatra Engineers & Constructors. Bagus menjadi peserta di Rumah Keheningan pada Bulan April 2020. Setelah menjadi peserta di Rumah Keheningan, Bagus kemudian menjadi pelatih di grup *whatsapp* Rumah Keheningan hingga saat ini. Tiap bulan, Bagus membuka satu grup meditasi Rumah Keheningan. Sejak Mei 2020 hingga Oktober 2021 Bagus telah mendampingi 18 grup meditasi Rumah Keheningan.

Mario Setyo Nugroho

Setyo berdomisili di Belitang, Sumatera Selatan. Dalam kesehariannya, Setyo bekerja sebagai juru kunci di SMA Xaverius 01 Belitang. Dalam pendidikan, Setyo menempuh pendidikan sampai dengan SMP. Setyo menjadi peserta di Rumah Keheningan pada bulan Juli 2020. Setelah menjadi peserta di Rumah Keheningan, Setyo memilih untuk tidak melanjutkan menjadi pelatih di Rumah Keheningan.