



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: Friday, May 22, 2020

Statistics: 634 words Plagiarized / 3838 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

PRAKTIK MEDITASI KESADARAN BUDHI BAHUNG TRINGAN DAN TERBENTUKNYA MASYARAKAT YANG HARMONI | Gede Suwantana Dosen Fak. Brahma Widya, IHDN Denpasar Email: gedesuwantana@gmail.com Abstract: Meditation, as well as beneficial to the development of the individual, it also directly affects the formation of social harmony. This occurs because the practice which is carried out by individuals bring positive vibration to the surrounding environment.

On that basis, this writing describes in detail how the vibrations are formed and how the local community is able to feel the vibration. Budhi consciousness, practiced by the community of Bahung Tringan in Bebandem village, Karangasem, is based on in-depth interviews of the community teacher, Ida Wayan Jelantik Oka and several students who have been advanced.

Through meditation which is conducted jointly and orderly, the vibrations that arise will be certainly getting stronger, and this will eventually be able to neutralize the negative things that dissolve along with the air in the surrounding environment. Keywords: BudhiAwarenessMeditation, Bahung Tringan, harmony Abstrak: Meditasi disamping bermanfaat untuk perkembangan diri individu juga secara langsung berdampak pada terbentuknya keharmonisan sosial. Hal ini terjadi oleh karena praktik yang dilakukan oleh individu-individu memunculkan vibrasi positif ke lingkungan sekitar.

Atas dasar itu, karya ini menguraikan secara terperinci bagaimana vibrasi tersebut terbentuk dan bagaimana masyarakat sekitar mampu merasakan getaran tersebut. Paparan tentang Meditasi Kesadaran Budhi yang dipraktikkan oleh komunitas Bahung Tringan di Desa bebandem Karangasem berbasis pada wawancara mendalam dari guru komunitas, Ida Wayan Jelantik Oka dan beberapa murid yang telah mahir.

Melalui Meditasi yang dilakukan secara bersama-sama dan teratur, vibrasi yang muncul semakin kuat dan mampu menetralkan hal-hal negatif yang larut bersama udara pada lingkungan sekitar. Kata kunci: Meditasi Kesadaran Budhi, Bahung Tringan, harmoni. Pendahuluan Meditasi Kesadaran Budhi adalah sebuah teknik meditasi yang ditemukan oleh Ida Wayan Jelantik Oka, Pinisepuh dan pendiri dari Komunitas Bahung Tringan di Desa Bebandem, **Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem**.

Meditasi ini digali berdasarkan warisan spiritual tradisi nenek moyang masa lalu. Teknik ini dewasa ini telah dipraktikkan oleh anggota komunitas Bahung Tringan di Bali dan Lombok. Dalam meditasi ini, jiwa mengalami pengolahan. Prinsip Siwa-Budha adalah aspek utama yang bekerja di dalam teknik meditasi ini.

Secara garis besar ada dua manfaat dari pelaksanaan teknik meditasi ini secara teratur, yakni manfaat luar dan manfaat dalam. Manfaat luar artinya kedamaian dunia sementara manfaat dalam adalah capaian masing-masing individu dalam olah batin. Meditasi Kesadaran Budhi ini dipraktikkan oleh sebuah komunitas yang disebut Bahung Tringan.

Bahung Tringan adalah sebuah komunitas spiritual di wilayah Timur Pulau Bali, tepatnya di Desa Bebandem, **Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem**. Pemberian nama Bahung Tringan menurut **Ida Wayan Jelantik Oka** adalah disesuaikan dengan wilayah di sekitar Desa Bebandem, khususnya di wilayah Griya beliau. Kata 'Bahung' artinya 'tempat' dan 'Tringan' artinya 'bambu.'

Menurut penuturan Beliau, tempat di wilayah sekitar Griya adalah hutan bambu dan merupakan tempat pertapaan di masa lalu. Untuk mengingat kembali tempat pertapaan tersebut, beliau menggunakan 'Bahung Tringan' sebagai nama komunitas spiritual ini. Kata 'Bahung Tringan' juga memiliki makna bahwa hendaknya setiap orang mampu belajar spiritual seperti halnya bamboo yang masih muda, yakni lurus dan teguh ke atas, tidak melihat ke belakang. Seluruh kekuatan jiwa harus difokuskan untuk mencapai tujuan tertinggi.

Kemudian setelah bambu tersebut tua, ujung pohonnya kembali merunduk ke bawah, artinya setelah mencapai tingkat tertinggi tersebut, seseorang harus kembali ke masyarakat **dan berbagi pengalaman dengan masyarakat, sehingga masyarakat mendapatkan manfaatnya dan maju bersama-sama**. Teknik Meditasi Kesadaran Budhi yang dipraktikkan oleh Komunitas ini sangat sederhana.

Hal yang paling inti adalah melemaskan tubuh, sebab tubuh yang kaku tidak akan mampu mengalami kemajuan. Setelah duduk dengan tubuh lemas, pikiran diarahkan ke

bagian-bagian tubuh tempat Dewata Nawa Sanga, berada. Masing-masing tempat itu diputihkan, muncul bunga padma dan kemudian diciptakan bahwa diri sendiri yang duduk di atas bunga padma itu.

Demikian juga setelah semua diputihkan, pikiran diarahkan ke ubun-ubun. Di atas ubun-ubun juga diciptakan bunga padma berwarna putih dan diri sendiri yang duduk disana. Dalam kondisi itu, pikiran banar-benar terhubung dengan alam semesta. Pada saat ini, Jnana bisa naik dan menembuh batas Akasa dan mencapai alam Ka-Budha-an.

Teknik ini diyakini mampu melahirkan masyarakat yang harmonis baik dalam tataran lokal, nasional dan bahkan dunia. Permasalahan yang akan dibahas dalam kajian ini adalah mencoba menguraikan bagaimana teknik meditasi Kesadaran Budhi ini dipraktikkan mampu membuat masyarakat harmoni. Bagaimana cara kerja teknik meditasi ini akan dibahas secara detail melalui analisis data yang diperoleh berdasarkan wawancara, baik dengan Pinisepuh maupun beberapa praktisi meditasi ini. Pembahasan 2.1

Konsep Dasar Meditasi Kesadaran Budhi Teknik Meditasi Kesadaran Budhi Bahung Tringan menuangkan prinsip Dwi Tunggal Siwa-Budha ini ke dalam sadhananya. Artinya, apa yang hendak dicapai oleh seorang praktisi spiritual atau meditator atau sadhaka adalah untuk melahirkan Budha itu sendiri. Proses yang dikerjakan oleh seorang meditator dalam olah spiritual ada di alam Siwa.

Praktik spiritual Bahung Tringan mencoba mengawinkan unsur positif dan unsur negatif dari ka-Siwa-an. Pertemuan kedua unsur yang saling 'metungkas' (berlawanan) tersebut bisa terjadi di dalam meditasi. Oleh karena itu, seorang meditator melalui latihan secara terus-menerus dan teratur, suatu saat akan merasakan terjadinya perkawinan unsur berlawanan tersebut, sehingga di dalam dirinya lahir jnana (kecerdasan tinggi, buddhi). Saat jnana itu muncul, maka perjalanan rohani seorang sadhaka baru mulai.

Dengan kekuatan meditasi, jnana tersebut akan mampu menembus batas akasa (batas alam Siwa) menuju alam nirbana (Budha). Ida Wayan Jelantik Oka, Pinisepuh Komunitas Bahung Tringan dalam melatih murid-muridnya senantiasa menekankan pada disiplin latihan, sehingga mereka suatu ketika mampu merasakan bagaimana kesatuan Siwa-Budha tersebut.

Dengan latihan yang teratur dan terus-menerus tanpa henti, seorang sadhaka akan mampu memahami alam kasiwan itu dengan benar, sebab modal seseorang untuk mampu menembus alam Budha adalah dengan mengetahui secara baik karakter alam ka-Siwa-an itu sendiri. Ida Wayan Jelantik Oka (wawancara 30 Juni 2016) mengatakan:

Mengawali mencapai budha mesti harus ka-Siwa-an dulu. Dengan matangnya ka-Siwa-an, maka budha akan dicapai.

Tanpa matangnya ka-Siwa-an, ka-Budha-an tidak akan terbit. Habis dulu pengetahuan tentang ka-Siwa-an, sehingga secara otomatis Budha akan muncul. Pengertian matangnya ka-Siwa-an bagi seorang meditator adalah kemampuan mengolah tubuhnya dengan baik terlebih dahulu, kemudian menemukan berbagai unsur atau energi yang ikut menopang di dalamnya. Segala teknik spiritual pada prinsipnya bisa dipraktikkan hanya di alam Siwa, sebab di alam inilah segala bentuk tindakan bisa dilaksanakan.

Ka-Budha-an hanyalah sebuah konsekuensi dari keahlian seseorang mengolah ka-Siwa-an. Budha hanya by product dari kematangan seseorang di dalam mengelola Siwa. Oleh karena demikian, jika seorang sadhaka mampu mengolah diri (Siwa) dengan baik, maka Budha akan lahir, diharapkan atau tidak. Hal ini tidak ubahnya seperti hukum Karma.

Jika seseorang menanam pisang, maka dipastikan pisang akan mereka petik, sepanjang ia mampu memelihara pohon pisang tersebut saat tumbuh dan berkembang. Segala bentuk aktivitas hanya dimungkinkan dilaksanakan di alam Siwa. Saat berada pada puncak ka-Siwa-an, yang orang Bali menyebutnya sebagai tungtugin keneh (dalam Meditasi Kesadaran Budhi Bahung Tringan disebut Jnana atau Budhi atau kecerdasan tinggi), dimana disana terjadi pertemuan unsur positif dan negatif, hasilnya adalah vakum, kondisi vakum ini disebut dengan ka-Budha-an.

Pada tahapan ini tidak ada sesuatu yang bisa dikerjakan, tidak ada lagi hal yang bertentangan ada di dalamnya. Segalanya berada di dalam keseimbangan. 2.2 Pelaksanaan Meditasi Teknik ini biasanya dilakukan secara berkelompok. Pertemuan dilakukan setiap hari minggu untuk meditasi bersama dan kemudian sharing pengalaman bersama.

Teknik yang dilakukan berkelompok ini sangat bermanfaat untuk keharmonisan masyarakat. Ida Wayan Jelantik Oka (Penemu Teknik dan Pinisepuh kKomunitas Bahung Tringan) mengatakan bahwa dengan meditasi bersama-sama, masing-masing orang akan saling terpengaruhi, sehingga mereka yang masih belum mahir akan diangkat sehingga bisa belajar lebih cepat.

Disamping itu, vibrasi yang ditimbulkan dari praktik meditasi ini sungguh luar biasa. Saat masing-masing orang berkonsentrasi menyatu dalam meditasi, vibrasi murni akan dipancarkan. Vibrasi murni ini tentu akan mempengaruhi molekul-molekul udara di sekitar, sehingga udara yang awalnya terpolusi bisa dibersihkan kembali.

Jika ada orang yang lewat saat proses pemurnian lingkungan ini terjadi, pikiran orang itu juga akan tergugah, ikut dimurnikan. Sehingga banyak orang yang awalnya tidak begitu tertarik dengan meditasi, tetapi oleh karena mendapat vibrasi positif dari para meditator mereka menjadi tertarik dan kemudian ikut bersama-sama.

Semakin banyak yang melakukan meditasi, maka akan semakin besar vibrasi kesucian itu disebarkan, sehingga keharmonisan lingkungan secara otomatis terbentuk. Jika ini terus-menerus dilakukan dalam maka tidak tertutup kemungkinan segala bentuk kekerasan, intoleransi dan radikalisme berpikir yang melemahkan kesatuan bangsa bisa dihindari. Saat nilai-nilai kemurnian seseorang tersentuh, maka sifat-sifat kekerasan seseorang bisa dikikis secara perlahan.

Hal ini akan menciptakan masyarakat yang damai dan harmoni. Teknik Meditasi Kesadaran Budhi Bahung Tringan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan para sadhaka untuk maju di jalan spiritual sehingga konsekuensi dari latihan tersebut berdampak pada lingkungan sekitar. Meditasi ini mampu memberikan kekuatan pada diri seseorang.

Energi tersebut semakin berkumpul sehingga suatu saat bisa digunakan untuk naik memasuki alam Ka-budha-an. Demikian juga bonusnya adalah terpancarnya vibrasi kemurniaan ke sekeliling diri orang yang aktif melakukan meditasi tersebut. Semakin banyak orang yang intens dan teratur berlatih meditasi akan membangun vibrasi positif di lingkungan sekitar sehingga mempengaruhi cara berpikir masyarakat untuk menjadi lebih baik. Orang yang berlatih meditasi itu ibarat bunga yang mekar, memberikan aroma harum di lingkungan sekitarnya.

Secara alami mereka akan membangun vibrasi positif di sekelilingnya. Ida Wayan Jelantik Oka senantiasa menekankan akan pentingnya meditasi bersama. Saat meditasi dilakukan secara bersama-sama, vibrasi positif yang muncul juga semakin besar, seperti bunga yang mekar secara bersamaan. Semerbak harumnya menyebar luas, menembus pepohonan dan bebukitan. Meditasi secara bersama-sama akan berdampak pada wilayah yang lebih besar.

Getaran yang ditimbulkan akan mampu mempengaruhi orang yang paling bebal sekalipun. Apalagi mereka yang berlatih meditasi sebagian besar telah mahir, kekuatan vibrasi tersebut bisa secara langsung bekerja pada bawah sadar seseorang tanpa mereka sadari.

Masyarakat tiba-tiba merasa di dalam dirinya tumbuh sebuah kesadaran tentang

pentingnya berpikir, berbicara dan berperilaku yang sesuai dengan tata cara susila masyarakat. Ida Wayan Jelantik Oka (wawancara 30 Juli 2016) menjelaskan hal ini sebagai berikut: Hal ini sebenarnya bisa dijelaskan secara ilmiah dan sederhana. Pengaruhnya dapat dirasakan melalui proses energi. Semesta cair di luar tubuh bervariasi dan ada berbagai jenis energi.

Energi-energi buruk yang ada di luar diri akan terbersihkan dari hasil energi meditasi. Prosesnya bisa diandaikan seperti sabun dan minyak. Minyak yang melekat pada sebuah benda dapat dibersihkan dengan sabun melalui proses emulsi. Pembersihan ini akan bisa dihirup oleh masyarakat sekitar. Inilah yang berpengaruh pada masyarakat. Energi mulia yang muncul dari meditasi jika bisa disebarkan semakin keluar, akan semakin berdampak banyak bagi masyarakat.

Tanpa disadari masyarakat terdorong untuk menjalani kehidupan spiritual. Proses ini sebenarnya sederhana dan bersifat ilmiah. Tidak ada yang bersifat klenik sebagaimana orang umum percayai. Ida Wayan mengatakan bahwa semesta cair atau badan energi yang ada di luar tubuh manusia, bentuk dan jenisnya berbeda-beda.

Saat seseorang berlatih meditasi, secara alami dari dalam tubuhnya akan memancarkan energi mulia. Hal ini diibaratkan balon yang diberikan daya listrik akan bercahaya. Kegelapan yang ada di sekitar akan dengan sendirinya melenyap. Energi negatif yang ada di sekitar kemudian diubah strukturnya menjadi mulia kembali. Seperti halnya air yang dimasak, ketika secara terus-menerus diberikan energi panas, molekul-molekul air secara perlahan menghangat dan lama-lama mendidih.

Lingkungan sekitar yang energinya negatif ketika terus-menerus diberikan energi mulia akan berubah menjadi mulia. Lingkungan dengan energi mulia akan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang untuk ikut menjadi mulia pula. Meditasi menurut Ida Wayan Jelantik Oka juga berdampak pada keharmonisan hubungan sosial.

Dewasa ini, lingkungan masyarakat kerap dihindangi oleh berbagai masalah yang mengakibatkan disharmonisasi. Masalah-masalah seperti misalnya: kekerasan di sosial media, paham radikalisme, kasus-kasus klasik di Bali seperti sengketa tapal batas, kasus tidak boleh menggunakan setra (kuburan), manak salah (kembar buncing), dan yang lainnya mengancam terjadinya kerenggangan hubungan sosial.

Tidak sedikit pula, hal ini dapat membahayakan keberlangsungan kebhinekaan dan NKRI yang selama ini dijaga dengan segenap pengorbanan. Ida Wayan (wawancara, Minggu 23 Oktober 2016) mengatakan: Tugas seorang spiritualis adalah menyebarkan energi positif ini. Jika energi murni mulai disebarkan, maka energi buruk yang ada di

tetangga terkuak dan digantikan dengan yang murni itu sehingga terjadi harmoni.

Seperti halnya kopi yang ada di dalam gelas, jika terus-menerus diberikan air, lama-lama akan menjadi semakin bening dan akhirnya kepekatan kopi itu bisa tidak tampak sama sekali. Bangsa Indonesia yang besar ini pula akan terhindar dari disintegrasi apabila energi murni ini terus-menerus dibangun dan disebarkan ke seluruh pelosok. Indonesia dewasa ini mengalami banyak tantangan radikalisme, intoleransi dan disintegrasi.

Oleh karena itu, berdasarkan paparan Ida Wayan Jelantik Oka, meditasi yang dilakukan secara teratur di suatu tempat akan mampu memberikan vibrasi positif kepada lingkungannya. Hal ini terjadi oleh karena energi murni yang terpancar dari kegiatan tersebut bisa bergerak keluar dan mempengaruhi kondisi lingkungan sekitar. Orang-orang yang berpikir sempit akan secara teratur dikikis sehingga sisi-sisi positifnya yang berkembang.

Mereka yang anarkis, berpikir sempit dan picik akan dapat dibenahi, karena hal yang laten di dalam diri seseorang adalah zat kemurnian itu sendiri. Energi yang terpancar mampu melenyapkan noda-noda yang melekat pada zat murni itu. Energi murni ini mampu menetralkan energi negatif yang ada sebagai akibat dari pemikiran-pemikiran buruk maupun oleh kejadian-kejadian alam lainnya secara perlahan mampu dibersihkan. Ida Wayan mengistilahkan hal tersebut seperti menuangkan air ke dalam gelas yang berisi kopi.

Jika air terus-menerus dituangkan, maka kepekatan kopi tersebut secara perlahan hanyut bersama air. Ada suatu ketika dimana warna hitam kopi itu sama sekali hilang oleh karena air terus ditumpahkan ke dalamnya. Hal ini juga terjadi di dalam lingkungan sekitar dimana meditasi tersebut dilaksanakan. Beberapa murid Komunitas Bahung Tringan memberikan kesaksian atas hal tersebut.

Seperti misalnya I Gede Jaya Kumara (wawancara 30 Juli 2016) mengatakan bahwa dampak harmoni secara sosial yang dimunculkan oleh Meditasi Kesadaran Budhi merupakan konsekuensi dari perkembangan batin seseorang. Sadhaka yang tekun berlatih meditasi akan secara bertahap menumbuhkan kesadarannya. Kesadaran yang semakin bertumbuh akan mampu mengubah cara pandang dan perilaku.

Cara berpikir serta perilaku yang lebih baik tentu akan berdampak langsung pada hubungan sosial masyarakat. Ia mampu melihat orang lain sebagai keluarga atau bagian dari dirinya sehingga perilaku mereka menjadi lebih baik, penuh cinta kasih, suka menolong dan menghormati. Tidak ada lagi kecurigaan yang bersifat berlebihan di dalam hatinya.

Satu hal yang mesti diperhatikan adalah bahwa harmoni hubungan sosial pada prinsipnya tidak bisa dibentuk oleh siapapun. Keharmonisan **hubungan sosial akan terjadi** jika masing-masing individu masyarakat itu harmoni di dalam dirinya. Keharmonisan bersama merupakan pancaran yang muncul dari cahaya harmoni diri.

Sehingga dengan demikian, hubungan sosial yang harmonis adalah by product dari harmoni hati dan pikiran individu-individu. Lebih lanjut, I Ketut Sumiata (Wawancara 30 Juli 2016) mengatakan bahwa masyarakat yang harmoni terwujud jika individu-individunya menunjukkan diri seperti itu. **Masyarakat itu terbentuk dari kumpulan beberapa individu.**

Keharmonisan hubungan diantara mereka akan terjadi jika perekat-perekatnya mekar dari diri individu masing-masing anggota masyarakat. Ini diibaratkan sapu, masing-masing lidi akan memiliki peran ketika perekatnya bagus. Masing-masing lidi akan berperan secara harmonis sehingga kotoran bisa disapu dengan baik.

Meditasi Kesadaran Budhi juga dilakukan secara teratur oleh Ni Wayan Sri Prabawati Kusuma Dewi (wawancara 23 Oktober 2016). Berdasarkan kesaksisannya **dia menuturkan bahwa tidak hanya** hubungan antar anggota keluarga, tetapi juga berdampak langsung pada hubungan harmoni dengan para tetangganya. Baginya, meditasi ini mampu memberikan jalan untuk meluaskan cakrawala berpikir sehingga seseorang berpikir, berkata dan bertidak semakin selaras dengan hukum alam.

Apapun yang dipikirkan, dikatakan dan dilakukan sepenuhnya menjadi spontanitas dan murni. Ekspresi kemurnian ini tentu membawa kekuatan vibrasi positif tersendiri bagi lingkungan. Perilaku yang spontan biasanya terdorong oleh karakter alam, sehingga hal tersebut menjadi sesuatu yang alami.

Apapun sesuatu yang terekspresi secara alami akan menghadirkan suasana baru. Kehidupan seolah-olah setiap hari baru, sebagaimana yang dinyatakan oleh Mahatma Gandhi: "Its a new life everyday." Suasana yang baru ini secara otomatis mampu mempengaruhi pikiran orang yang telah usang.

Para tetangga di lingkungan dimana meditasi ini dilakukan merasakan hal itu, sehingga secara alami pula terjadi hubungan yang harmonis. Sapaan antar tetangga tidak lagi hanya sekedar basa-basi, melainkan sesuatu yang muncul dari kedalaman hati yang bertendensi spiritual. **Bisa dikatakan bahwa apa yang terjadi adalah ungkapan hati yang dalam, sehingga setiap saat tercipta hubungan yang harmonis.**

Keharmonisan sosial yang terbentuk dari praktik meditasi terletak pada perilaku spontan individu-individu pada lingkungan tertentu. Perilaku spontan ini memiliki nuansa spiritual, sebab kecerdasan semesta terekspressi dalam perilaku sehari-hari. Pierre Bourdieu (2008, dalam: <http://bergerilya.blogspot.co.id>) menyebut spontanitas adalah salah satu ciri ketika perilaku melakukan kebiasaan sosial atau habitus berlangsung berulang-ulang bahkan tidak disadari.

Di saat kebanyakan orang melakukan hal yang sama, maka hal demikian dikatakan sebagai suatu ciri sosial. Di sisi lain, habitus tidak serta merta muncul dari suatu kondisi yang tiada. Jika kebiasaan dilakukan dengan kesadaran dan tidak ada iming-iming hadiah atau bahkan paksaan, maka hal itu lebih menunjukkan seberapa dalam tingkat kebiasaan dalam suatu masyarakat. Kebiasaan sosial yang demikian bukanlah kebiasaan sosial yang direayasa untuk menumbuhkan spontanitas.

Jika itu rekayasa, maka apa yang dilakukan bukanlah hal yang sebenarnya, melainkan sebuah peran layaknya drama atau sedang menampilkan wajah topeng. Kebiasaan sosial tersebut juga tidak serta merta muncul begitu saja, melainkan, lebih daripada itu adalah adanya kemurnian batin di dalam diri individu sehingga pernyataan atau perilaku sehari-hari bukan bersifat politis, penuh topeng dan sandiwara.

Perilaku yang spontan oleh karena kemurnian batin tidak ubahnya seperti apa yang disampaikan oleh Bourdieu di atas. Spontanitas merupakan manifestasi dari kebiasaan yang telah terbentuk. Seperti misalnya, saat terjatuh, biasanya seseorang refleks mengucapkan sesuatu. Bagi individu yang terbiasa mengucapkan kata-kata baik, secara refleks ia akan mengucap kata yang baik.

Sebaliknya, seseorang yang biasa mengeluarkan kata-kata kasar, secara refleks yang keluar dari mulutnya adalah umpatan dan makian (2015, dalam: <http://www.kompasiana.com>). Bagaimana seseorang merespon dan menanggapi pendapat orang lain merupakan manifestasi kebiasaannya saat dihadapkan pada kondisi serupa secara berulang-ulang. Secara tidak sadar ia tengah membongkar topeng (persona)nya.

Harmoni sosial yang terbentuk dalam hubungannya dengan aktivitas Meditasi oleh Komunitas Bahung Tringan pada prinsipnya menekankan pada tonggak perilaku pribadi. Kepribadian seseorang terbentuk disesuaikan dengan kapasitas diri seseorang yang ditumbuhkan di dalam sebuah lingkungan sosial. I Wayan Merta (wawancara 30 Juli 2016) menyatakan bahwa meditasi memberikan ruang bagi setiap orang untuk menumbuhkan karakter baik dan menghilangkan karakter negatif, sehingga ketika seorang meditator terjun ke masyarakat akan secara otomatis membentuk

pergaulannya.

Pergaulan mereka tentu menyesuaikan dengan karakter yang tumbuh di dalam dirinya sehingga kepribadiannya juga berkembang sesuai dengan karakter tersebut. Kepribadian seseorang itu tidak ubahnya seperti tumbuhan pohon yang tumbuh dari kecambah, kemudian berkembang membentuk daun, dahan, batang, cabang dan kemudian ranting.

Setelah terjadi perkecambahan, perkembangan pohon tersebut sangat ditentukan oleh faktor luar seperti kondisi tanah, kondisi udara dan kelembaban iklim ditempatnya tumbuh, sementara kualitas pohon ditentukan oleh keunggulan dari biji benih pohon tersebut. Meditasi mampu memberikan kontribusi untuk memperbaiki kualitas biji (karakter seseorang) tersebut sebelum akhirnya tumbuh pada lingkungan sosial dimana mereka hidup.

Jika biji tersebut berkualitas baik, maka tumbuhan yang akan dihasilkan juga akan baik apabila didukung oleh lingkungan yang sesuai pula. Saat tumbuhan tersebut tumbuh subur, maka situasi yang ditimbulkan olehnya bagi lingkungan sekitar juga positif. Seperti itulah keharmonisan sosial terbentuk. Meditasi pada akhirnya mampu mengantar kepribadian seseorang untuk selalu berada pada nilai-nilai kebaikan.

Bicara mengenai kepribadian, seorang pakar psikologi, Hans J. Eysenck (2015, dalam: <http://www.kompasiana.com>) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan organisasi tingkah laku yang terdiri dari empat tingkatan hirarkis. Urutan hirarkis dari posisi terendah hingga tertinggi adalah sebagai berikut: Respon spesifik, bagaimana seseorang merespon setiap kejadian yang ditemuinya.

Kebiasaan tingkah laku atau berpikir yang merupakan kumpulan respon spesifik, tingkah laku/pikiran yang muncul kembali untuk merespon kejadian yang mirip. Trait, adalah kumpulan respon yang senada (sama) terhadap sekelompok stimuli yang mirip, berlangsung dalam kurun waktu yang (relatif) lama. Ini merupakan disposisi (watak) kepribadian yang penting dan permanen.

Tipe, sebuah hirarki puncak yang merupakan kumpulan dari trait yang mewadahi kombinasi trait dalam satu dimensi yang luas. Mengenai kepribadian yang mampu membentuk harmoni sosial masyarakat pada diri individu masing-masing berbeda satu dengan yang lainnya. Ini berhubungan dengan berbagai respon terhadap situasi yang terjadi. Demikian juga mereka dapat mengekspresikan sifat mereka dengan cara yang berbeda.

Ada beberapa tipe-tipe kepribadian yang disampaikan oleh beberapa ahli (2015, dalam: <http://www.kompasiana.com>): Tipe kepribadian menurut Hippocrates dan Galenus: Tipe melankolis; individu dengan tipe ini memiliki sifat pemurung, pesimistis, penuh curiga. Tipe sanguinis; individu dengan tipe ini memiliki sifat periang dan optimistis.

Tipe flegmatis; individu dengan tipe ini memiliki sifat lamban, pemalas, tenang, pesimistis, teguh pendirian. Tipe koleris; individu dengan tipe ini memiliki sifat lekas naik darah, sukar mengendalikan diri, dan agresif. Tipe kepribadian menurut Carl Gustav Jung: Tipe ekstrovert; mereka yang perhatiannya lebih diarahkan ke luar dirinya (lebih terbuka dengan orang lain dalam banyak hal).

Tipe introvert; mereka yang perhatiannya lebih mengarah pada dirinya (lebih tertutup dengan orang lain, mampu memilah mana yang boleh dikonsumsi publik dan mana yang tidak). Tipe kepribadian menurut Kretschmer: Tipe atletis; tubuh besar, berotot kuat, kekar dan tegap, berdada lebar. Tipe ini sulit bergaul, memiliki kebiasaan yang tetap, kurang adaptif, dominan, angkuh, egois, dan berpikir sebelum bertindak.

Tipe astenis; tinggi, kurus, tidak kuat, bahu sempit, lengan dan kaki kecil (Tipe ini memiliki sifat yang sama dengan tipe atletis) Tipe piknis; bertubuh gemuk, wajah bulat, pendek, leher pendek (Tipe ini mudah bergaul, suka humor, adaptif, fleksibel, pemaaf, kurang setia, dan tidak konsekuen). Tipe displastis; kombinasi dari ketiga tipe di atas. Tipe kepribadian menurut Eysenck: Tipe ekstraversi vs introversi.

Individu dengan tipe ekstraversi memiliki kecenderungan sifat seperti mudah bersosialisasi, lincah, aktif, asertif, suka mencari sensasi, riang, dominan, bersemangat, dan berani. Tipe neurotisme vs stabilitas. Individu dengan tipe neurotisme memiliki kecenderungan sifat seperti mudah cemas, tertekan, rasa berdosa, harga diri yang rendah, tegang, irasional, malu, murung, dan emosional. Tipe psikotisme vs fungsi superego.

Individu dengan tipe psikotisme yang tinggi memiliki kecenderungan watak agresif, dingin, egois, impulsif, impersonal, antisosial, tidak empatik, kreatif, dan keras hati. Sebaliknya, jika psikotismenya rendah memiliki kecenderungan sifat seperti tenang, mudah akrab, empatik, kooperatif, dan sabar. Mengenali tipe kepribadian tersebut sangat penting bagi setiap orang. Pengetahuan akan hal itu akan mendorong setiap orang untuk melakukan introspeksi diri ke dalam.

Ada beberapa kepribadian yang sifatnya tidak baik sehingga harus dibuang, dan ada beberapa kepribadian yang harus terus dipupuk. Seorang meditator yang aktif akan mampu secara bertahap melihat dirinya. Dengan meluaskan kesadarannya, secara

perlahan dia mampu menghilangkan beberapa hal yang tidak baik dan beberapa hal yang harus terus ditumbuhkan.

Hal ini pula yang memunculkan perilaku yang spontan karena telah tertanam dalam diri masing-masing. Kepribadian yang baik, yang selalu mampu merespon setiap kejadian dan situasi lingkungan dengan tepat akan berdampak pada timbulnya harmonisasi hubungan sosial. Simpulan Implikasi latihan Meditasi Kesadaran Budhi Bahung tringan adalah adanya harmonisasi hubungan sosial.

Ini terjadi oleh karena perubahan individu masing-masing maupun oleh karena vibrasi yang ditimbulkan pada saat meditasi dilaksanakan. Perubahan diri individu akan terjadi, dari yang karakternya tidak baik menjadi baik. Saat karakternya menjadi baik, maka kebiasaan hidupnya juga menjadi baik. Kebiasaan hidup yang baik berdampak pada adanya hubungan sosial yang baik. Hal inilah yang menjadikan hubungan antar warga menjadi harmoni.

Demikian juga pada saat meditasi, vibrasi yang dimunculkan akan menyebar keluar ke wilayah lingkungan sekitar. Vibrasi positif ini berpengaruh pada pikiran masyarakat di sekitarnya. Saat vibrasi itu menyebar, secara tidak sadar masyarakat telah dipengaruhi pikirannya. Pada saat itu, pikiran orang bisa berubah. Mereka yang berpikir negatif bisa berubah menjadi positif, dan seterusnya. Daftar Pustaka
<http://bergerilya.blogspot.co.id/2008/11/tentang-spontanitas-dari-catatan-yang.html>.

Diunduh: 30-10-2016.

http://www.kompasiana.com/nengo/reaksi-spontanitas-ungkap-kepribadian_54f76230a3331145398b4692. Diunduh: 30-10-2016. Daftar Informan Nama : **Ida Wayan Jelantik Oka** Umur : 67 tahun Pekerjaan : Pinisepuh Komunitas BahungTringan Asal : Bebandem, Karangasem Nama : I Wayan Merta Umur : 52 Tahun Pekerjaan : Prakrisi Yoga, Ketua Komunitas BahungTringan Asal : Denpasar Nama : I Ketut Sumiata, ST Umur : 44 tahun Pekerjaan : Wiraswasta, Sekretaris Komunitas BahungTringan Asal : Desa Bungaya, Bebandem, Karangasem Nama : I Gede Jaya Kumara Umur : 46 tahun Pekerjaan : Wiraswasta, Bendahara Komunitas BahungTringan Asal : **Desa Buana Giri, Bebandem, Karangasem** Nama : Ni Wayan Sri PrabawatiKusuma Dewi, M.Pd.H

Umur : 28 tahun Pekerjaan : Wiraswasta Asal : Mataram, Nusa Tenggara Barat

INTERNET SOURCES:

<1% - files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160906.pdf

<1% - www.umass.edu/nursing/research/dnp-projects

3% - ejournal.ihdn.ac.id/index.php/vs/article/download/179/158
<1% - pujase mesta.wordpress.com/author/pujase mesta
<1% - mhdjunaidi27.blogspot.com/2015/03/3-teori...
<1% - padmakumara.wordpress.com/category/kundalini
<1% - [pada saat ini, jnana bisa naik dan menembus batas akasa dan mencapai alam ka-buddha-an.](#)
<1% - pt.scribd.com/document/327753478/Sayalay-Susila...
<1% - proud-story.blogspot.com/2014/07/tulisan-artikel...
<1% - ilmuwanmuda.wordpress.com/2009/03/29/hakikat-manusia
<1% - [diahkei.staff.ugm.ac.id/file/tugas budaya dan kekerasan.doc](http://diahkei.staff.ugm.ac.id/file/tugas%20budaya%20dan%20kekerasan.doc)
<1% - slalu.com/blogs/artikel.atom
<1% - majalahhinduraditya.blogspot.com/feeds/posts/...
<1% - www.masterkoepink.com
<1% - edubisnis.net/cara-membangun-mindset-kesuksesan...
<1% - www.gurupendidikan.co.id/hubungan-sosial
<1% - issuu.com/ayep3/docs/110616
1% - bergerilya.blogspot.com
<1% - bergerilya.blogspot.com/2008/11/tentang-spont...
<1% - bergerilya.blogspot.com/2008/11/tentang...
4% - www.kompasiana.com/nengo/54f76230a3331145398b...
<1% - www.artikelmateri.com/2015/12/kepribadian...
<1% - ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/2003/2105
<1% - 11018rika.blogspot.com/2012/04/teori-kepribadian...
<1% - dosensosiologi.com/norma-kesusilaan
<1% - issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo_09022010
<1% - alamatperusahaanindo.blogspot.com/p/daftar...