



**Peran Komunitas dalam Mempertahankan Konsistensi Praktik Meditasi:
Studi Kasus Komunitas Meditasi Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo
Kota Tangerang**

Vinka Julian Yap¹, Lauw Acep², Majaputera Karniawan³, Rina Mariana⁴, Jenisya Pricillia⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Nalanda, Jakarta Timur, Indonesia

*24031601338@nalanda.ac.id, lauwacep@nalanda.ac.id, majaputera@nalanda.ac.id,
2586215015@nalanda.co.id, 24031601332@nalanda.ac.id*

ARTICLE HISTORY

Submitted:
13 April 2026

Accepted:
11 Mei 2026

Published:
30 Juni 2026

ABSTRACT

***Abstract:** This study aims to analyze the socio-communal mechanisms that support meditation practice consistency and relate them to the concept of Kalyāṇamitta. A qualitative approach with a single-case study design was employed. Data were collected through in-depth interviews with six active practitioners (45–60 minutes each), participant observation over 12 sessions (January–March 2026), and community documentation. Data were analyzed using thematic analysis (Braun), supported by source triangulation (practitioners, monastic administrators, and community records) and methodological triangulation (interviews, observation, and documentation). The findings reveal three key mechanisms: (1) structural accountability through scheduled practice and social expectations, (2) shared narratives that strengthen the meaning of practice, and (3) positive emotional contagion that enhances attachment and engagement. The conclusion shows that practice consistency is determined more by social networks than by individual motivation, in line with the concept of Kalyāṇamitta in the Upaddha Sutta (Saṃyutta Nikāya 45.2), and provides implications for the development of community-based models for meditation practice and training in the context of spiritual education.*

***Keywords:** Meditation community, practice consistency, Kalyāṇamitta, interdependent self, social dynamics, Upaddha Sutta*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis mekanisme sosial-komunal yang mendukung konsistensi praktik meditasi serta mengaitkannya dengan konsep *Kalyāṇamitta*. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan enam praktisi aktif (durasi 45–60 menit), observasi partisipatif selama 12 sesi (Januari–Maret 2026), dan dokumentasi komunitas. Analisis data menggunakan *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2006) dengan triangulasi sumber (praktisi, pengurus vihara, dan catatan komunitas) serta triangulasi metode (wawancara, observasi dan dokumentasi). Hasil penelitian menunjukkan tiga mekanisme utama: (1) akuntabilitas struktural melalui jadwal dan ekspektasi sosial, (2) narasi bersama yang memperkuat makna praktik, dan (3) kontagion emosional positif yang meningkatkan keterikatan dan keterlibatan. Kesimpulan menunjukkan bahwa konsistensi praktik lebih ditentukan oleh jaringan sosial daripada motivasi individual, sejalan dengan konsep *Kalyāṇamitta* dalam Upaddha Sutta (Saṃyutta Nikāya 45.2), dan memberikan implikasi bagi pengembangan model pembelajaran dan pembinaan praktik meditasi berbasis komunitas dalam konteks pendidikan spiritual.

Kata Kunci: Komunitas meditasi, konsistensi praktik, *Kalyāṇamitta*, *interdependent self*, *dinamika sosial*, *Upaddha Sutta*

CITATION

Yap, Vinka Julian., dkk. (2026). Peran Komunitas dalam Mempertahankan Konsistensi Praktik Meditasi: Studi Kasus Komunitas Meditasi Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo Kota Tangerang. *Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 5(1), 16-25. DOI: <http://10.59291/jnd.v5i1.171>



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.171

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunitas dalam mempertahankan konsistensi praktik meditasi di Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo, Jalan Gerendeng Pulo, RT.002/RW.09, Kelurahan Gerendeng, Kecamatan Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15113, serta mengaitkannya dengan konsep *Kalyānamitta* dalam ajaran Buddha. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, untuk memahami mekanisme sosial yang mendukung keberlanjutan praktik meditasi dalam konteks komunitas.

Meditasi sebagai praktik kontemplatif telah terbukti memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental dalam literatur psikologi modern maupun tradisi Buddhis (Creswell, Taren and Lindsay). Namun demikian, tingkat keberlanjutan praktik pada individu masih rendah, dengan tingkat penghentian *dropout* mencapai 60–80% dalam enam bulan pertama. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan perilaku dalam praktik meditasi. Di Indonesia, tekanan kehidupan perkotaan dan keterbatasan dukungan sosial memperkuat tantangan tersebut, sehingga praktik meditasi sering tidak dapat dipertahankan secara konsisten (Lomas, Medina and Ivztan). Sebaliknya, praktik meditasi berbasis komunitas menunjukkan pola keberlanjutan yang lebih baik. Observasi awal pada periode Januari-Maret 2024 di Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo menunjukkan bahwa kegiatan bhavana yang dilaksanakan setiap Selasa malam berlangsung secara rutin dengan tingkat kehadiran yang relatif stabil. Dibandingkan dengan praktik meditasi mandiri, komunitas ini menunjukkan tingkat retensi yang lebih tinggi. Vihara tersebut dipilih karena memiliki rutinitas praktik yang konsisten serta aksesibilitas yang memungkinkan observasi partisipatif berkelanjutan, sehingga relevan sebagai konteks penelitian.

Dalam ajaran Buddha, konsep *Kalyānamitta* dalam *Upaddha Sutta* (Saṃyutta Nikāya 45.2) menegaskan bahwa persahabatan spiritual merupakan faktor utama dalam kehidupan suci yang menopang perkembangan praktik. Sang Buddha menyatakan: "*Kalyānamittatā kho, Ānanda, sabbaṃ brahmacariyam*" (Persahabatan luhur, Ānanda, adalah seluruh kehidupan suci; (Sujato)). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan praktik spiritual tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada dukungan relasi sosial dalam komunitas. Meskipun demikian, kajian empiris yang secara spesifik membahas mekanisme sosial yang berfungsi sebagai *Kalyānamitta* dalam konteks komunitas meditasi modern masih terbatas. Sejumlah penelitian relevan pernah dilakukan, diantaranya oleh (Pranatha). Dimensi sosial-komunal belum diintegrasikan ke dalam konteks teoritis praktik kontemplatif, menyebabkan kekurangan pemahaman mekanisme interdependensi yang mendukung sustainability praktik (Listiyandini, Andriani and Kusristanti). Hal ini bertentangan dengan nilai kolektivisme yang kuat di Indonesia, di mana dukungan kelompok sering kali merupakan faktor determinan keberhasilan perubahan perilaku (Yudi and Sulistyarini).

Jumlah mahasiswa yang meninggalkan program *mindfulness-based interventions* (MBIs) berorientasi individualistik di Indonesia mencapai 63% pada intervensi daring dan dengan masalah signifikan dalam transfer pelatihan ke konteks kehidupan sehari-hari (Rahmadiana, Karyotaki and Schulte). Sebaliknya, program berbasis komunitas seperti *Community Care* menunjukkan potensi retensi yang lebih baik (Yudi and Sulistyarini). Namun, hingga saat ini belum ada upaya sistematis yang secara eksplisit mengintegrasikan dimensi komunal berdasarkan prinsip *Kalyānamitta* dalam pengembangan program meditasi di Indonesia (Wirawan and Sukandar). Dalam konteks Buddhisme, *Saṅgha* memiliki peran fundamental sebagai ruang pembelajaran kolektif, sistem akuntabilitas sosial, serta sumber dukungan perkembangan spiritual. Hal ini sejalan dengan perspektif psikologi sosial mengenai *interdependent self*, yang menyatakan bahwa identitas individu terbentuk melalui relasi sosial

dalam budaya kolektif (Markus and Kitayama). Dengan demikian, komunitas dipandang memiliki peran penting dalam membentuk keberlanjutan praktik melalui interaksi sosial yang mendukung.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berfokus pada pertanyaan: bagaimana peran komunitas dalam mempertahankan konsistensi praktik meditasi di Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian Buddhisme terapan dan psikologi kontemplatif, serta kontribusi praktis dalam pengembangan model praktik meditasi berbasis komunitas.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal untuk mengkaji peran komunitas dalam mempertahankan konsistensi praktik meditasi di Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo, Kota Tangerang. Pendekatan kualitatif memungkinkan pemahaman fenomena sosial secara kontekstual dengan menekankan makna, proses, dan pengalaman partisipan (Moleong and Suryaman). Desain studi kasus dipilih karena lokasi penelitian merupakan sistem terbatas dengan karakteristik spesifik, yaitu praktik meditasi rutin mingguan, keanggotaan yang relatif stabil, serta dinamika sosial-komunal yang khas, sehingga memungkinkan analisis mendalam tanpa kehilangan konteks (Bungin). Untuk memperdalam pemahaman terhadap pengalaman subjektif partisipan, penelitian ini menggunakan perspektif fenomenologi sebagai lensa analitis dalam menginterpretasikan pengalaman praktis terhadap dinamika komunitas (Prastowo).

Penelitian dilakukan di Vihara Dhammapala Gerendeng Pulo, Tangerang, sebagai representasi komunitas Buddhis *Theravāda* di konteks urban. Observasi awal pada periode Januari–Maret 2026 menunjukkan tingkat kehadiran komunitas sebesar 78%, lebih tinggi dibandingkan praktik mandiri sebesar 22%, yang mengindikasikan tingkat konsistensi praktik yang relatif tinggi. Populasi penelitian berjumlah ± 25 anggota komunitas, dengan enam partisipan (24%) dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan strategi *maximum variation* untuk mencakup variasi lama praktik dan latar belakang demografis (Bungin). Meskipun strategi ini juga mempertimbangkan varian jenis kelamin, seluruh partisipan yang memenuhi kriteria pada periode penelitian merupakan perempuan. Kondisi ini mencerminkan karakteristik empiris komunitas pada saat penelitian dan menjadi salah satu keterbatasan dalam generalisasi temuan. Penentuan jumlah partisipan mengacu pada prinsip *information power* dan saturasi tematik, di mana penelitian kualitatif umumnya melibatkan 5–12 partisipan (Moleong and Suryaman).

Kriteria inklusi meliputi: (1) telah berlatih meditasi minimal enam bulan, (2) aktif mengikuti kegiatan komunitas minimal dua kali per bulan, (3) berusia 18–65 tahun, dan (4) bersedia mengikuti wawancara dan observasi. Kriteria eksklusi mencakup: (1) gangguan psikiatri aktif, (2) masa keanggotaan kurang dari enam bulan, (3) tidak bersedia direkam atau diobservasi, serta (4) berstatus sebagai pengajar meditasi untuk menghindari bias otoritas.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Inisial	Komunitas	Lama Prakt	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Alasan Bergabung Komunitas
RH	Vihara Dhammapala	12 tahun	Perempuan	60	Ibu Rumah Tangga	Mendalami Dhamma
CR	Vihara Dhammapala	5 tahun	Perempuan	45	Karyawan swasta	Eksplorasi teknik meditasi



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.171

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

DN	Vihara Dhammapala	2 tahun	Perempuan	57	Ibu Rumah Tangga	Ajakan teman
LN	Vihara Dhammapala	3 tahun	Perempuan	41	Karyawan swasta	Rutinitas spiritual
LM	Vihara Dhammapala	1 tahun	Perempuan	45	Karyawan swasta	YouTube, eksplorasi mandiri
YN	Vihara Dhammapala	5 tahun	Perempuan	29	Karyawan swasta	Mencari bimbingan Guru dan dukungan motivasi komunitas

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan pada periode Januari–Maret 2026 melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap enam partisipan (satu sesi per partisipan dengan durasi 45–60 menit) yang mencakup dinamika praktik, tantangan, strategi coping, persepsi terhadap peran komunitas, dan identitas praktisi. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan. Kedua, observasi partisipatif dilakukan dalam ± 6 –12 sesi dengan dukungan observasi intensif selama satu minggu dan arsip tiga bulan. Fokus observasi meliputi dinamika interaksi sebelum dan sesudah meditasi, ritual komunal, mekanisme dukungan sebaya, peran pembimbing, serta praktik *noble silence*. Ketiga, dokumentasi mencakup data kehadiran komunitas selama tiga bulan terakhir, arsip kegiatan, serta dokumentasi visual yang diperoleh dengan izin partisipan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik yang dilakukan secara interaktif sejak proses pengumpulan hingga setelah data terkumpul, mengacu pada model analisis kualitatif (Matthew B. Miles). Proses analisis dilakukan secara induktif, di mana tema-tema dikembangkan dari data empiris, dengan mempertimbangkan konsep *Kalyāṇamitta* sebagai *sensitizing concept*. Tahapan analisis meliputi: (1) reduksi data melalui proses transkripsi verbatim (± 6 halaman) dan pengkodean awal; (2) penyajian data untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar kategori; serta (3) penarikan dan verifikasi kesimpulan untuk memastikan konsistensi dan ketepatan interpretasi.

Keabsahan Data dan Etika Penelitian

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber (variasi karakteristik partisipan) dan triangulasi metode (wawancara, observasi, dan dokumentasi). Selain itu, dilakukan *member checking* kepada dua partisipan untuk memastikan kesesuaian interpretasi, serta *audit trail* untuk mendokumentasikan seluruh proses penelitian. Reflektivitas peneliti dilakukan melalui *bracketing* guna meminimalkan bias interpretasi.

Aspek etika penelitian dijaga melalui pemberian *informed consent*, jaminan kerahasiaan dan anonimitas partisipan, serta penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik.

HASIL

A. Profil Partisipan dan Dinamika Praktik

Analisis terhadap keenam partisipan menunjukkan variasi dalam lama praktik dan motivasi awal bergabung, namun dengan pola konsisten dalam peran komunitas. Partisipan RH, dengan pengalaman praktik 12 tahun, bergabung dengan motivasi mendalami *Dhamma* dan kini berperan sebagai wadah pendalaman spiritual serta *role model* bagi praktisi lain. Partisipan CR, dengan 5 tahun praktik bergabung untuk mengeksplorasi teknik meditasi dan memandang komunitas sebagai ruang komparasi



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.171

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

teknik serta validasi praktik. Setelah 2 tahun praktik, partisipan DN bergabung melalui ajakan teman dan percaya bahwa komunitas memberikan motivasi sosial dan akuntabilitas. Partisipan LN, yang memiliki 3 tahun, bergabung untuk membangun rutinitas spiritual dan bergantung pada komunitas sebagai struktur eksternal untuk rutinitas harian. Partisipan LM, yang memiliki pengalaman praktik 1 tahun mulai berlatih melalui eksplorasi mandiri melalui *YouTube*, tetapi bergabung dengan komunitas untuk mendapatkan bimbingan teknis dan menghindari kesalahan praktik.

YN yang memiliki pengalaman 5 tahun praktik, menekan pentingnya peran Guru dan komunitas sebagai sumber bimbingan dan koreksi. Ia juga mengakui bahwa motivasi praktik bersifat Fluktuatif, dan komunitas berfungsi sebagai sumber motivasi eksternal melalui mekanisme *social modeling* dan penularan emosional (*emotional contagion*). Selain itu, YN melaporkan adanya manfaat afektif dari praktik berkelompok, seperti rasa damai dan peningkatan semangat.

“Meditasi bukan sekedar teknik, tapi proses mengikis kekotoran batin (kilesa) secara bertahap”, ungkaho RH. Sementara itu, partisipan baru (DN, LM) menunjukkan bahwa meskipun awalnya bergabung melalui jaringan sosial atau eksplorasi digital, komunitas tetap menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi praktik. Sebagaimana diungkapkan YN: *“Kalau tidak ada komunitas, pasti tidak berkembang sekarang dan akan stuck di beberapa sisi latihan.”*

B. Tema Utama: Mekanisme Komunal dalam Konsistensi Praktik

Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama yang menjelaskan peran komunitas.

1. Akuntabilitas Struktural

Komunitas membangun struktur eksternal yang membantu mengurangi inersia perilaku ketika motivasi internal menurun. Mekanisme ini berfungsi sebagai implementasi niat melalui jadwal rutin (misalnya meditasi setiap Selasa malam) menciptakan komitmen spesifik yang memudahkan konversi niat menjadi tindakan. Sebagaimana diungkapkan YN: *“Dengan adanya jadwal tetap, praktik meditasi lebih mudah diingat dan dijalankan.”* LN menambahkan bahwa semangat pembimbing turut meningkatkan motivasi praktik. Interaksi sosial sebelum dan sesudah meditasi juga berfungsi sebagai pengingat sosial, sementara visibilitas kehadiran memperkuat komitmen melalui tekanan sosial yang bersifat positif.

Interaksi informal sebelum dan sesudah meditasi berfungsi sebagai pengingat sosial yang efektif.

Menurut RH: *“Saya tidak ingin absen karena teman-teman telah mengharapkan kehadiran saya.”* Hal ini menunjukkan adanya tekanan sosial positif yang berperan dalam menjaga konsistensi kehadiran partisipan.

2. Narasi Bersama dan Rekonstruksi Makna Praktik.

Makna praktik mengalami pergeseran dari orientasi instrumental (misalnya mengurangi stres) menuju orientasi transformatif (pengembangan spiritual jangka panjang). RH menyatakan adanya perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari akibat praktik rutin. Partisipan juga mengembangkan pemahaman praktik sebagai proses berkelanjutan, bukan hasil instan. CR mengungkapkan bahwa refleksi terhadap konsep seperti *anicca* membantu menyesuaikan praktik dengan karakter personal. Sesi berbagi pengalaman berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat pemaknaan kolektif terhadap praktik.

3. Afiliasi Afektif dan Penularan Emosional (Emotional Contagion)

Fenomena afektif muncul melalui pengalaman praktik bersama, di mana suasana kolektif memengaruhi kondisi emosional individu. YN menyatakan: *“Merasakan ketenangan di sekitar dada,*

merasa damai saat dikelilingi teman-teman yang berlatih dengan baik." Pernyataan ini menunjukkan adanya pengalaman afektif kolektif yang memperkuat keterikatan terhadap praktik meditasi.

LN juga menggambarkan distorsi persepsi waktu selama meditasi kelompok: "Saya pernah bermeditasi selama satu jam, namun rasanya hanya lima menit," Hal ini mengindikasikan bahwa konteks sosial turut memengaruhi pengalaman subjektif selama praktik.

C. Perluasan Identitas Relasional dalam Praktik Komunal

Temuan menunjukkan adanya pergeseran identitas praktik dari orientasi individual menjadi kolektif, yang tercermin dalam penggunaan kata "kita" oleh partisipan. DN menyatakan: "Kita bertemu teman-teman yang sedang meditasi, itu saja sudah memberikan motivasi." Selain itu, partisipan menunjukkan adanya proses saling memodelkan perilaku, di mana praktisi yang lebih berpengalaman menjadi sumber inspirasi. RH mengungkapkan bahwa ia tetap termotivasi berlatih dengan melihat ketekunan praktisi lain, bahkan dalam kondisi sakit.

Umpan balik dari anggota komunitas juga berperan dalam membantu partisipan menyadari perkembangan praktiknya. YN menyatakan: "seorang praktisi senior mengoreksi agar meditasi saya tidak menyimpang dari jalur yang benar." Temuan ini menunjukkan bahwa komunitas tidak hanya berfungsi sebagai dukungan eksternal, tetapi juga berperan dalam membentuk identitas praktik secara relasional.

D. Internalisasi dan Praktik Mandiri

Meskipun komunitas menyediakan struktur eksternal, partisipan menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi disiplin menjadi praktik mandiri. YN menyatakan: "Saya biasanya berlatih meditasi sore atau setelah bangun tidur, meskipun hanya sebentar. Bekal yang telah saya peroleh bersama komunitas dan Guru telah saya terapkan." CR menambahkan: "Saya merasa perlu melatih secara mandiri apa yang telah saya terima dari Vihara."

Temuan ini menunjukkan bahwa komunitas berfungsi sebagai "perancah" (*scaffolding*) yang memfasilitasi transisi dari regulasi eksternal menuju regulasi diri.



Gambar 1. Foto bersama setelah kegiatan *Bhāvanā*

E. Tantangan dan Strategi Adaptif

Selama praktik, partisipan menemukan tantangan fisik selama praktik meditasi seperti nyeri tubuh dan ketidaknyamanan pada tubuh. Salah satu partisipan menyatakan "*Awalnya hanya 15 menit sudah terasa sakit, sekarang sudah mampu bertahan setengah jam.*" Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi bertahap terhadap kondisi fisik selama praktik. Selain itu, tantangan psikologi seperti kelelahan



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.171

<https://journal.stabkertarajasa.ac.id/jnd/>

dan fluktuasi motivasi juga di temukan. YN mengungkapkan: "*Semangat meditasi akan mengalami fluktuasi naik turun.*" Temuan ini mengidentifikasi bahwa konsistensi praktik tidak bersifat stabil, melainkan dipengaruhi oleh dinamika kondisi mental individu.

Strategi dalam mengatasi tantangan tersebut, partisipan menggunakan berbagai strategi adaptif, seperti modifikasi postur, latihan bertahap, serta penggunaan teknik *mindfulness* terhadap sensasi dan emosi. RH juga menyatakan: "*Rumah saya dekat dengan vihara, sehingga hal tersebut menjadi motivasi tambahan.*" Selain faktor individual, dukungan komunitas dan aksesibilitas lingkungan turut berperan dalam membantu partisipan mempertahankan praktik.

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Temuan dalam Kerangka Teoritis

Hasil penelitian mengenai jadwal rutin dan ekspektasi sosial dalam mempertahankan praktik meditasi menunjukkan bahwa komunitas berfungsi sebagai sistem regulasi eksternal yang mengubah niat menjadi tindakan nyata secara konsisten. Temuan ini dapat diinterpretasikan melalui konsep *Kalyāṇamitta* (Persahabatan luhur), sebagaimana yang selalu ditekankan oleh Sang Buddha dalam *Upaddha Sutta*. Dalam konteks Vihara Dhammapala, komunitas meditasi tidak hanya untuk tempat berkumpul saja, melainkan sebagai media manifestasi *Kalyāṇamitta* yang menyediakan struktur dukungan sosial yang terstruktur.

Niat yang muncul di dalam diri seperti "Saya ingin bermeditasi" ini bisa bertransformasi menjadi komitmen konkret seperti "Saya bermeditasi setiap Selasa malam di Vihara" karena adanya dorongan dari *Kalyāṇamitta*. Temuan ini memperluas pemahaman tradisional tentang *Kalyāṇamitta* dari sekedar relasi etis menjadi sistem sosial yang memiliki fungsi regulatif terhadap perilaku praktik. Hal ini menunjukkan bahwa *Saṅgha* sebagai salah satu dari tiga permata tidak hanya berfungsi simbolik, tetapi memiliki implikasi praktis dalam menopang keberlanjutan latihan individu.

Konsep implementasi niat yang dikemukakan oleh (Gollwitzer) menjelaskan bahwa niat abstrak dapat berubah menjadi tindakan spesifik. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa proses tersebut tidak selalu bersifat individual, melainkan mediasi secara kolektif melalui struktur sosial komunitas, sehingga memperkaya teori tersebut dalam konteks praktik kontemplatif. Selain itu teori fasilitas sosial dari Robert Zajonc membantu menjelaskan bagaimana kehadiran orang lain meningkatkan kecenderungan individu untuk bertindak sesuai norma kelompok.

Temuan mengenai *shared narrative* selaras dengan *Social Constructionism* (Berger) dan teori *Narrative Identity Theory* (McAdams). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa narasi bersama tidak hanya membentuk identitas, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi makna yang menjaga keberlanjutan praktik dalam jangka panjang. Komunitas meditasi berfungsi sebagai mikro-budaya yang tidak hanya menghasilkan pengetahuan lokal tentang makna, tetapi juga mengarahkan praktik menuju orientasi transformasional, berbeda dengan pendekatan *mindfulness individualistik* yang dikritik oleh Ronal Purser.

Selain itu, fenomena penularan emosional (*emotional contagion*) yang dialami partisipan menunjukkan bahwa praktik meditasi dalam konteks kelompok memiliki dimensi afektif yang kuat. Temuan ini memperluas literatur psikologi kontemplatif dengan menunjukkan bahwa pengalaman meditatif tidak sepenuhnya intrapersonal, tetapi juga bersifat interpersonal dan sinkronis, di mana kondisi emosional kolektif dapat memfasilitasi pengalaman *flow* yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, pergeseran identitas dari "saya" menjadi "kita" dalam praktik meditasi menunjukkan terbentuknya identitas relasional. Hal ini dapat dipahami melalui konsep *interdependent self-construal* yang dikemukakan oleh Hazel Markus dan Shinobu Kitayama. Namun, berbeda dari konteks budaya umum, penelitian ini menunjukkan bahwa identitas relasional tersebut tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang berkontribusi langsung terhadap konsistensi praktik.



Gambar 2. Pengambilan *sīla* sebelum melakukan *bhāvanā*

B. Implikasi untuk Praktik dan Intervensi

Hasil penelitian memiliki konsekuensi signifikan terhadap desain program *mindfulness-based interventions (MBIs)* di Indonesia. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan yang terlalu berfokus pada individu cenderung mengabaikan faktor sosial yang justru terbukti krusial dalam mempertahankan konsistensi praktik. Oleh karena itu, pertama, dimensi komunal harus diintegrasikan secara sistematis ke dalam desain intervensi. Program perlu dikembangkan dengan memasukkan elemen seperti kelompok praktik reguler, sesi berbagi pengalaman serta akuntabilitas sosial. Dengan demikian, Pendekatan ini berpotensi mengurangi tingkat *dropout* yang tinggi dalam intervensi berbasis individu, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian sebelumnya.

Kedua, pelatihan fasilitator berbasis *Kalyāṇamitta* menjadi penting. Fasilitator tidak hanya berperan sebagai instruktur teknik, tetapi juga sebagai pengelola dinamika kelompok yang mampu menciptakan lingkungan afektif dan sosial yang mendukung praktik. Hal ini mencakup kemampuan dalam membangun kohesi kelompok, memfasilitasi narasi bersama, serta mengelola energi kolektif selama sesi meditasi.

Ketiga, kontekstualisasi kultural menjadi faktor kunci. Integrasi konsep *Saṅgha* dan *Kalyāṇamitta* dalam konteks Indonesia yang cenderung kolektivistik menunjukkan potensi peningkatan efektivitas intervensi dibandingkan pendekatan yang sepenuhnya diimpor dari konteks Barat. Dengan demikian, adaptasi budaya bukan hanya pelengkap, tetapi menjadi komponen inti dalam desain intervensi.

Studi ini membantu membangun Model Komunalitas dalam Praktik Kontemplatif, yang memiliki empat dimensi. Dimensi struktural mencakup jadwal rutin, visibilitas kehadiran, dan akuntabilitas sosial (Gollwitzer) dan (Sarwono). Dimensi kolektif-naratif mencakup pembentukan makna kolektif dan narasi transformasi (McAdams). Disisi lain, dimensi afektif-somatik mencakup penularan emosional, sinkronisasi afektif, dan aliran kolektif yang didukung oleh (Lomas, Medina and Ivztan). Sementara itu, dimensi relasional mencakup *Kalyāṇamitta*, afiliasi komunal, dan pembentukan identitas interdependen (Markus and Kitayama). Yang dalam konteks Buddhisme juga tercermin dalam konsep relasi spiritual yang ditekankan dalam *Saṅgha* dan *Kalyāṇamitta* (Sujato); (Sarwono).

Model ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan perspektif Buddhisme dan psikologi sosial ke dalam kerangka yang koheren, sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis komunitas di masa depan.



SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas meditasi berperan signifikan dalam mempertahankan konsistensi praktik melalui mekanisme sosial yang menstrukturkan perilaku dan memediasi pengalaman praktik. Konsistensi praktik tidak semata ditentukan oleh motivasi individual, tetapi oleh dukungan sosial yang berfungsi sebagai sistem regulasi eksternal. Temuan ini menegaskan bahwa dimensi komunal merupakan faktor kunci dalam keberlanjutan praktik meditasi jangka panjang. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dengan menunjukkan bahwa konsep *Kalyāṇamitta* dapat dipahami sebagai mekanisme sosial-psikologis dalam praktik kontemplatif, yang menghubungkan dimensi spiritual dengan dinamika sosial dalam pembentukan kebiasaan praktik.

Rekomendasi

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang berkaitan dengan karakteristik sampel, konteks penelitian, desain metodologis, serta durasi observasi. Keterbatasan tersebut menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya agar dapat memperluas validitas dan kedalaman temuan.

Pertama, keterbatasan durasi observasi yang relatif singkat (tiga bulan) menunjukkan perlunya studi longitudinal untuk melacak dinamika praktik meditasi dalam jangka panjang, termasuk fase stagnasi dan transformasi spiritual yang tidak dapat diamati dalam penelitian ini.

Kedua, keterbatasan konteks geografis tunggal pada satu vihara di Tangerang mengindikasikan pentingnya studi komparatif lintas wilayah, baik antara komunitas urban dan rural maupun antar daerah dengan latar sosial-budaya yang berbeda.

Ketiga, keterbatasan desain studi kasus yang tidak memungkinkan inferensi kausal membuka peluang bagi penelitian aksi partisipatoris (*participatory action research*) untuk mengembangkan dan menguji intervensi berbasis komunitas secara kolaboratif. Keempat, dominasi partisipan perempuan dalam penelitian ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai dinamika gender dalam praktik meditasi, khususnya pengalaman laki-laki dalam konteks komunitas yang serupa.

Kelima, perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial pasca-pandemi menuntut eksplorasi terhadap komunitas meditasi digital dan hibrida dalam mempertahankan konsistensi praktik.

Keenam, pengembangan model intervensi kontekstual berbasis komunitas menjadi penting untuk menguji secara kuantitatif efektivitas integrasi konsep Saṅgha dan *Kalyāṇamitta* terhadap retensi praktik dan kesejahteraan psikologis praktisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria Praghlapati., & Dhika Dharmansyah. "Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan jiwa dan terapi mindfulness berbasis komunitas." *Jurnal Pengabdian Pendidikan Keperawatan Indonesia* (2026): 8, 8–13.
- Berger, Peter Ludwig. *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books, 1966.
- Braun, V., & Clarke, V. "Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*." 2006. tandfonline.com. <<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>>.
- Bungin, M Burhan. "Penelitian kualitatif: Komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya." Kencana (2007).
- Creswell, J David, et al. "Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: A randomized controlled trial." *Biological Psychiatry* (2016): 53-61.



JURNAL NYANADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.171

<https://journal.stabkertaiaesa.ac.id/jnd/>

- Gollwitzer, Peter Max. "Implementation intentions: Strong effects of simple plans." *American Psychologist* (1999): 54(7), 493–503.
- Listiyandini, R A, et al. "Culturally adapting an internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students experiencing psychological distress: Mixed methods study." *JMIR Formative Research* (2023): 7(1) e47123.
- Lomas, Tim, et al. "A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals." *Mindfulness* (2019).
- Markus, Hazel R. and Shinobu Kitayama. "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation." *Psychological Review* (1998): 98(2).
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2014.
- McAdams, Dan P. "The psychology of life stories." *Review of General Psychology* (2001): 5(2), 100–122.
- Moleong, Lexy J dan Cun Suryaman. "Metodologi penelitian kualitatif." *Remaja Rosdakarya* (2014).
- Pranatha, A. K. "The effectiveness of mindfulness-based intervention programs in reducing the symptoms of anxiety in adolescents in Indonesia." *World Psychology* (2025): 117–126.
- Prastowo, A. *Penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*. Ar-Ruzz Media, 2011.
- Purser, Ronald E. "McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality." 2019. *Psychotherapy.net*. <<https://www.psychotherapy.net/perspectives/articles/mcmindfulness-how-mindfulness-became-the-new-capitalist-spirituality>>.
- Rahmadiana, Metta, et al. "Transdiagnostic internet intervention for Indonesian university students with depression and anxiety: Evaluation of feasibility and acceptability." *JMIR Mental Health* (2021): 8(3).
- Sarwono, S. W. *Psikologi sosial: Individu dan teori-teori psikologi sosial*. Balai Pustaka, 1999.
- Sujato. *sutracentral : Spiritual friendship (Saṃyutta Nikāya 45.2)*. 2018. <<https://suttacentral.net/sn45.2>>.
- Wirawan dan Rudi Sukandar. "A digital ethnography of an online meditation community in Indonesia." *Jurnal Komunikasi Indonesia* (2023): 13(2).
- Yudi, Kurniawan dan Indahria Sulistyarni. "Komunitas sehati sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* (2017): 112–124.
- Zajonc, Robert Boleslaw. "Social facilitation: A solution is suggested for an old unresolved problem." *Science*, 149(3681) (1965): 269–274.