Perpustakaan Unika

LAMPIRAN

Perpustakaan Unika

Saudara/i yang terhormat,

Kami dari Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata ingin belajar dari saudara/i semua mengenai permasalahan kehidupan. Untuk keperluan itu, kami minta bantuan saudara/i untuk menjawab atau mengisi kuesioner yang telah kami siapkan.

Ada beberapa catatan mengenai cara menjawab atau mengisi kuesioner ini.

1. Kuesioner ini bukanlah tes. Jadi tidak ada jawaban yang salah kalau memang hal itu mencerminkan keadaan yang sesungguhnya.
2. Kuesioner ini murni digunakan untuk penelitian, jadi tidak akan mempengaruhi proses latihan meditasi yang anda tempuh.
3. Kuesioner ini bersifat rahasia. Oleh karena itu saudara/i tidak perlu mencantumkan nama. Sekalipun demikian ada beberapa hal yang harus diisi, untuk keperluan pencatatan data penelitian.
4. Setiap orang mempunyai pengalaman, sikap, dan pandangan yang berbeda-beda. Oleh karena itu saudara/i diminta menjawab sesuai pengalaman, sikap, dan pandangan anda masing-masing.

Sebagai langkah pertama, mohon kotak-kotak dibawah ini diisi:

- Dua kotak pertama (kotak 1 dan 2), mohon diisi dengan dua huruf pertama nama lengkap ayah anda.
- Dua kotak berikutnya (kotak 3 dan 4) mohon diisi dengan tanggal lahir anda. Kalau anda lahir antara tanggal 1-9, tambahkan angka 0 di depannya.
- Pada kotak terakhir (kotak kelima) mohon diisi dengan huruf pertama nama lengkap anda.

Atas kesedian dan bantuan saudara/i menjawab kuesioner ini kami mengucapkan banyak terimakasih. Segala bantuan anda sangat kami hargai.

Hormat kami,

Peneliti

Perpustakaan Unika

Tanggal pengisian angket :

Jenis kelamin :

Tanggal, bulan, tahun lahir :

(Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda saat ini, dengan memberi **tanda silang (X)** pada huruf di depan pernyataan yang anda pilih)

1. A. Saya tidak merasa sedih.
   B. Saya merasa agak sedih.
   C. Saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya.
   D. Saya merasa sangat sedih.

2. A. Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan.
   B. Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan.
   C. Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya harapkan.
   D. Saya merasa bahwa tidak ada harapan dimasa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki.

3. A. Saya tidak menganggap diri saya sebagai orang yang gagal.
   B. Saya merasa sedikit gagal.
   C. Saya merasa gagal.
   D. Saya merasa sebagai orang yang gagal total.

4. A. Saya memperoleh kepuasaan atas segala sesuatu seperti biasanya.
   B. Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya.
   C. Saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu.
   D. Saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja.

5. A. Saya merasa tidak bersalah.

Perpustakaan Unika

B. Saya cukup sering merasa bersalah.
C. Saya sangat sering merasa bersalah.
D. Saya merasa bersalah sepanjang waktu.

6. A. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.
B. Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum.
C. Saya mengharapkan agar dihukum.
D. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum.

7. A. Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
B. Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
C. Saya merasa muak terhadap diri saya sendiri.
D. Saya membenci diri saya sendiri.

8. A. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk dari orang lain.
B. Saya mencela diri saya sendiri karena kelemahan atau kekeliruan saya.
C. Saya menyalahkan diri saya sendiri sepanjang waktu atas kesalahan-kesalahan saya.
D. Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi.

9. A. Saya tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri.
B. Saya mempunyai pikiran-pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya.
C. Saya ingin bunuh diri.
D. Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan.

10. A. Saya tidak menangis lebih dari biasanya.
B. Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya.
C. Sekarang saya menangis sepanjang waktu.
D. Saya biasanya dapat menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin menangis.

Perpustakaan Unika

11. A. Sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya.
    B. Saya lebih mudah jengkel atau marah daripada biasanya.
    C. Saya agak jengkel atau terganggu di sebagian besar waktu saya.
    D. Kini saya tidak peduli lagi dengan hal-hal yang biasanya membuat saya jengkel.

12. A. Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain.
    B. Saya kurang berminat pada orang lain dibandingkan dengan biasanya.
    C. Saya hampir kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain.
    D. Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain.

13. A. Saya tidak mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
    B. Saya agak mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
    C. Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
    D. Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apapun.

14. A. Saya tidak merasa bahwa keadaan saya lebih tampak buruk dari biasanya.
    B. Saya khawatir saya tampak tua atau tidak menarik.
    C. Saya sangat takut tampak tua atau tidak menarik.
    D. Saya yakin bahwa saya tampak jelek.

15. A. Saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya.
    B. Saya membutuhkan usaha yang cukup keras untuk mulai mengerjakan sesuatu.
    C. Saya harus memaksa diri sekuat tenaga untuk mengerjakan sesuatu.
    D. Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa-apa lagi.

16. A. Saya dapat tidur seperti biasanya.
    B. Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya.
    C. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan sukar tidur kembali.

Perpustakaan Unika

D. Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur kembali.

17. A. Saya merasa tidak lebih lelah dari biasanya.
    B. Saya merasa lebih mudah lelah dari biasanya.
    C. Saya hampir selalu merasa lelah dalam mengerjakan segala sesuatu.
    D. Saya merasa terlalu lelah untuk mengerjakan apa saja.

18. A. Nafsu makan saya masih seperti biasanya.
    B. Nafsu makan saya tidak seperti biasanya.
    C. Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang.
    D. Saya tidak mempunyai nafsu makan lagi.

19. A. Saya tidak banyak kehilangan berat badan akhir-akhir ini.
    B. Saya telah kehilangan berat badan 2,5 kilo lebih.
    C. Saya telah kehilangan berat badan 5 kilo lebih.
    D. Saya telah kehilangan berat badan 7,5 kilo lebih.

20. A. Saya tidak cemas mengenai kesehatan saya.
    B. Saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya, seperti sakit dan rasa nyeri; sakit perut; ataupun sembelit.
    C. Saya sangat cemas mengenai kesehatan fisik saya dan sulit memikirkan hal-hal lain.
    D. Saya begitu cemas akan kesehatan fisik saya sehingga saya tidak dapat berpikir mengenai hal-hal lainnya.

21. A. Saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks akhir-akhir ini.
    B. Saya kurang berminat terhadap seks dibanding biasanya.
    C. Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks.
    D. Saya telah kehilangan minat terhadap seks sama sekali.

Perpustakaan Unika

HASIL DISKUSI KELOMPOK TERARAH

Subyek/ pertanyaan	Motivasi mengikuti program ini	Apa yang dimaksud depresi dalam kehidupan sehari-hari dan apa penyebabnya	Apakah anda pernah mengalami persoalan yang menurut anda berat	Hasil apa yang diperoleh selama satu minggu anda di sini	Dengan *Vipassana* bagaimana orang depresi dapat disembuhkan
1	Metode mengenal diri yang memberi dampak luar biasa kearah yang lebih baik.	-	-	Segar, kaitan erat fisik dan batin menjadi lebih baik. Batin dapat merasakan situasi sekarang	Depresi tetap ada namun cara kita memandang yang berubah, dengan *Vipassana* kita sadar ada depresi sehingga dapat melakukan antisipasi.
2	Sebagai umat Buddha diwajibkan menekuni *Vipassana*.	-	-	Tidak mendapat apa-apa	-
3	Sebagai kewajiban agama.	Perasaan tertekan karena tidak dapat mencapai apa yang diinginkan, menjadi tidak berdaya, karena problem yang tidak dapat diatasi	-	Lebih mengenal diri, ternyata selama ini terkondisi oleh aturan-aturan/aktivitas sehari-hari.	-
4	Sebagai umat Buddha harus menjalankan *Vipassana*.	rasa tertekan yang dulunya disadari disebut stress, berkelanjutan hingga rasa tertekan itu tidak disadari, ini disebut depresi, dan berpengaruh pada perilaku sehari-hari, seperti; suka marah..	Bekerja sebagai menejer pada usia masih muda 26 th serta tidak sesuai dengan bidangnya, sehingga tidak memahami pekerjaan, menjadi stress, tidak bisa bekerja, perilaku jadi cepat marah, merasa murung	Dua hari terakhir merasa kesegaran yang aneh dalam 10 tahun terakhir ini, sebelumnya merasa rileks dengan liburan ke Bali dengan fasilitas mewah, namun dengan program ini	Depresi dapat selesai dengan *Vipassana* dengan cara menyerah total, apa yang terjadi ya terjadi.

Perpustakaan Unika

			dan ketakutan, sampai saya tidak tahu lagi takut apa, iri melihat Orang yang bahagia, ada keinginan untuk bunuh diri.	mendapatkan kesegaran yang lain dari sebelumnya.	
5	Agar dapat memahami diri dengan lebih baik.	konflik-konflik keinginnan yang tidak tercapai, berpengaruh pada perilaku sehari-hari, seperti; cerewet, banyak makan.	Masalah-masalah sehari-hari tidak ada yang berat, seperti;masalah kantor dan keluarga masih dapat terselesaikan.	Sumber konflik disadari, fenomenanya tidak hilang tetapi konfliknya hilang, rasa sakit tetap muncul namun dengan diamati jadi hilang. Memahami bahwa sumber konflik muncul dari diri-sendiri. Menerima apa adanya dapat mengakhiri konflik	Masalah-masalah batin selesai, tidak ada konflik dalam batin meskipun yang di luar tidak selesai. Konflik di dalam sudah selesai sehingga dapat menyelesaikan masalah sehari-hari lebih mudah.
6	Tertarik karena metodenya yang aneh.	ketertekanan	Selama ini tidak merasa depresi masalah-masalah yang ada dijalani dengan senang hati.	Mengenal diri lebih jauh, menyadari ada endapan depresi yang masih mengendap, mengetahui ada rasa sakit, kesombongan, ego, marah. Menjadi sadar bahwa diri mengakui ada rasa-rasa seperti itu	Masalah dengan *Vipassana* tidak hilang namun cara pandangnya yang berbeda. Tidak yakin masalah dapat hilang dengan *Vipassana*.

Perpustakaan Unika

KOMENTAR

Komentar ini mengenai pengalaman subyek selama berlatih meditasi *Vipassana*. Komentar-komentar subyek diterima pembimbing meditasi, satu-dua minggu setelah pelatihan selesai, melalui email atau pos. Berikut komentar-komentar tersebut:

Subyek 1

Berikut ini adalah apa yang saya alami yang saya urutkan berdasarkan apa yang saya ingat dari awal, tapi harinya persis saya sudah tidak begitu ingat:

Hari itu saya demikian frustasi, Pak Hudoyo mengatakan jika ada kemajuan, maka rasa sakit kita akan hilang, tapi nyatanya ini semakin membuat saya menderita, saya sudah berusaha kuat untuk mengamati dengan harapan rasa sakit itu lenyap. Pada malam diskusi ketika pak Hudoyo menginstruksikan untuk menyerah dan cerita peserta lain yang tergeletak kelelahan tapi masih mampu mengamati tersebut. Bayangan tersebut masih ada di kepala saya, membuat saya merasa geli dan timbul semangat baru.

Ketika tumit kaki saya sedemikian sakit, saya tetap menyadari sakit yang semakin intens tetapi secara pasif, tanpa ada usaha untuk melenyapkannya, saya memutuskan untuk terus mengamati apa yang terjadi, kalau perlu sampai kaki saya kram sekalipun, karena saya demikian penasaran sudah kehabisan berbagai metoda di hari-hari awal. Tiba-tiba untuk waktu sesaat, saya mennyadari rasa sakit itu terdiri dari dua bagian:

Perpustakaan Unika

rasa sakit itu sendiri dan bagian tubuh yang sakit, sedetik itu rasa sakit itu seperti pecah dan meskipun kelelahan, saya memutuskan untuk agak lama baru menghentikan meditasi. Pagi keesokkan harinya, rasa sakit itu sepertinya pergi entah kemana, tidak kembali lagi.

Saya sering mengalami gatal disekitar muka. Dan begitu saya mengamtinya cukup lama, tiba-tiba saya sadari sebenarnya gatal itu saya yang buat sendiri, jadi saya kembali menerapkan metoda pasif saya dengan tetap mengamati kemauan untuk menciptakan gatal tersebut, hingga saya demikian trampil untuk melenyapkan gatal ciptaan saya sendiri itu dengan menyadari secara bergantian gatal dan kemampuan menciptakan gatal. Hal yang sama untuk suara nyanyian yang terkadang terdengar di kepala saya, rasa penasaran dan pengamatan pasif terus-menerus, menyebabkan saya mampu melenyapkan suara tersebut begitu ia muncul, demikian pula bentuk-bentuk pikiran, seolah-olah sebelum gambaranpikiran yang demikian banyaktersebut hilang setelah separoh muncul begitu diamati

Setelah saya mengalami bahwa batin sudah mereda, dalam arti tidak ada lagi muncul rangsangan berarti, rasa kantuk menyerang. Saya mencoba untuk bereksperimen untuk tetap menyadari proses berlangsungnya rasa ngantuk itu sendiri. Dan selama hari-hari tersebut sepertinya hanya ada 2 hal yaitu kesadaran yang mengamati rasa ngantuk dan rasa ngantuk itu sendiri. Lama-lama saya dapat makin memperkuat kesadaran saya hingga mampu bertahan sedikit lebih lama sebelum jatuh pada keaadan sebelum jatuh pada kesadaran kantuk itu, hingga pada suatu saat, persisi sebelum saya terjatuh ke atau bangkit dari alam kantuk itu, ada satu transisi seperti getaran yang menimbulkanperasaan tidak enak.

Perpustakaan Unika

Jika tidak ada lagi hal menarik yang dapat diamati, biasanya kesadaran saya mulai menurun, dan selama hari-hari tersebut, tidak henti-hentinya saya diserang kantuk, saya terus berusaha menyadari proses mengantuk itu seperti yang telah saya lakukan pada bagian diatas, untuk dapat melihat berapa lama saya dapat cepat sadar kembali, hingga pada satu titik, kesadaran itu berlangsung cepat dan hingga otomatis, begitu jatuh tidur, sesaat kemudian saya tersadar, tertidur, sesaat tersadar, demikian seterusnya, ini menimbulkan efek tubuh saya seperti terkejut-kejut.

Setelah saya dapat menguasai rasa kantuk itu, saya dapat menguasai rasa kantuk itu, saya dapat memilih untuk tetap sadar dan mengamati nafas tanpa sedikitpun mengantuk, atau memilih untuk santai berdiam dalam kesadaran mengantuk itu, dan menyadari gambaran-gambaran batin yang muncul, yang pasti saya anggap mimpi jika saya jatuh tertidur.

Sore itu waktu istirahat, saya tidak dapat tidur, karena itu hendak jatuh tertidur., ada satu kesadaran, yang mungkin karena kebiasaan meditasi ini, yang menyebabkan saya tersentak bangun, persis seperti efek yang saya ceritakan diatas. Setelah meditasi sore hingga malam harinya saya demikian kuatir, karena seolah-olah rasa kantuk saya pergi meninggalkan saya. Ada rasa panik, bagaimana nanti saya bisa tidur, bisa-bisa saya begadang semalaman.

Saya masih belum dapat menemukan kaitan antara batin dan jasmani hingga kejadian yang saya alami di paragraf bawah. Sehingga prospek itulah yang membuat saya panik, lama-lama kalau tubuh saya capek, tapi pikiran saya tidak dapat mendeteksinya,, saya kuatir lama-lama saya bakalan mati dalam sadar. Ternyata hal itu tidak demikian, setelah meditasi

Perpustakaan Unika

malam hingga jam 10, badan saya lelah, dan untuk pertama kalinya pada hari itu saya menguap, dan saya tahu jika tubuh saya istirahat, ia akan memberi sinyal berupa rasa kantuk alamiah yang sifatnya konstan seperti nempel. Malam itu saya tidur lelap, sampai agak terlambat mengikuti meditasi jam 3 pagi.

Suatu hari setelah kejadian-kejadian diatas, saya merasakan pikiran saya seperti karet. Apa yang saya pikirkan, ide-ide gambaran-gambaran batin, percakapan, dll. Seperti membentur tembok, alias "hilang", ibarat berada di ruangan kedap suara, apa yang saya pikirkan seolah-olah terhisap tidak memantul dengan nyaring seperti biasanya, timbul ke kuatiran apakah saya akan kehilangan pikiran saya, apakah saya masih dapat bernalar seperti biasanya, sehingga tak berama lama menghentiakan meditasi, tetapi efek itu masih terasa, apa yang saya pikikan hilang, benda apa saja yang saya lihat, seperti tidak biasa dalam arti, saya lihat seperti apa adanya, begitu timbul pikiran untuk mengomentari benda itu, baru berjalan separuh, pikiran itu tiba-tiba lenyap.

Hari itu, kepala saya agk pusing, karena begitu saya mengalihkan pandangan mata terhadap obyek yang satu dengan yang lainnya, seperti ada perubahan momentum, seperti kita mendorong benda berat, mula-mula lambat, atau sukar didorong, lalu cepat, lalu berhenti lagi, begitu melihat benda lain efeknya sama, meskipun kejadian cepat, tapi saya merasakannya, sehingga kepala dan pandangan saya agak pusing, berkali-kali saya mengejabkan mata, saya mengangggap, sepertinya mata saya minusnya bertamabah, karena meditasi ini. Tapi keesokkan harinya, saya sudah dapat menyesuaikan diri. Selama latihan hingga hari keempat, saya mengalami

Perpustakaan Unika

perasaan depresi, yang saya tidak tahu apa sebabnya, perasaannya adalah semua ini sia-sia, ada keinginan untuk berhenti dan pulang, tapi saya memutuskan untuk ikut saja, karena sudah jauh-jauh saya dari Jambi ke Semarang. Rugi rasanya jika pulang, rugi waktu, rugi uang,

Pada suatu saat, kesadaran saya demikian kuat, sehingga saya hanya mempunyai dua hal, yaitu, kesadaran saya yang mengamati nafas, sepanjang hari itu hanya itu yang dapat saya lakukan, rasa sakit, gatal, gambaran-gambaran batin, ide-ide, seolah-olah sudah pergi entah ke mana, rasa kantuk juga pergi, sepanjang hari itu saya menjadi bosan, kok cuma itu saja yang saya alami, saya jadi cemburu dengan rekan-rekan yang lain yang mengalami berbagai macam emosi dan gambaran pikiran.

Sementara emosi dan gambaran pikiran saya menghilang, saya berusaha menimbulkannya tapi tidak mampu. Saya merasa ada emosi dan pikiran saya. Tapi saya memutuskan untuk terus, hanya saja, rasa bosan itu muncul dan itu hanya yang saya amati hari itu, disamping nafas yang membosankan itu lagi. Terkadang saya jadi menghitung hari , menunggu jam makan istirahat, dll.

Pada suatu saat begitu saya mulai meditasi duduk, ada satu perasaan mengantuk yang seperti "menempel" di kesadaran saya. Rasa kantuk ini lain dari pada yang lain, karena ada jenis "kantuk" lain yang jika saya tetap mempertahankan kesadaran dan mengamatinya, ia akan melakukan "transformasi". Tapi untuk jenis ini kelihatannnya konstan, padahal saya baru bangun jam 3 pagi waktu itu. Tiba-tiba ada satu firasat bahwa kondisi tubuh saya sedang tidak seimbang. Saya memutuskan untuk menghentikan meditasi dan minum jahe hangat. Setelah minum dan meditasi jalan, saya

Perpustakaan Unika

kembali meditasi duduk dan mengamati apa yang terjadi pada rasa kantuk yang nempel itu dan perlahan-lahan ia "larut".

Begitu perasaan kantuk itu sudah larut, saya demikian puas, saya menyadari ternyata ada kaitan antara batin saya dengan jasmani saya dalam kondisi yang lemah, ia akam memberi semacam peringatan pada batin dan hal yang sebaliknya. Tiba-tiba saya teringat istri dan anak, saya merasa terharu atas pengorbanan yang Ia berikan sehingga saya dapat berada disini untuk meditasi, saya berfikir saya akan bersungguh-sungguh. Saya terus melakukan pengamatan hingga tiba-tiba ada satu perasaan sedih demikian kuat yang tidak saya ketahui penyebabnya yang mendesak keluar yang membuat saya menangis keras cukup lama dan perasaan ini membuat tangan dan kaki saya sangat kesemutan dan seperti lumpuh.

Setelah menangis tadi, keseimbangan saya agak terguncang, jadi saya beristirahat sejenak. Akhirnya saya siap bermeditasi kembali. Pada meditasi kali ini terasa agak lain, karena seolah-olah sebuah beban berat selama ini sudah "hilang" dan karena itu, kesadaran saya demikian ringan, dan saya mampu "menerbangkan" kesadaran ini jika saya terus dalam mengamati kesadaran ini dengan nafas sebagai latar belakang. Hingga suatu saat, saya merasa kesadaran saya demikian tinggi atau kuat, ruang pandangan mata saya yang tertutup seperti memutih dan saya masuk dalam ketenangan yang mendalam, saya tidak tahu berda di sana berapa lama karena tidak memiliki jam yang jelas, begitu bangkit, badan saya begitu segar dan seperti baru duduk 5 atau 10 menit.

Setelah kejadian diatas, depresi yang saya alami pada hari-hari sebelumnya seperti sudah "hilang", saya jadi masa bodoh, tidak ambil

Perpustakaan Unika

pusing apakah latihan saya bermanfaat atau tidak, saya demikian menikmati dan ada rasa puas dan bahagia. Antusiasme saya meningkat lagi.

Setelah itu saya beristirahat dengan minum teh jahe hangat, tak berapa lama saya kembali duduk meditasi, kali ini saya mengalami hal yang sama seperti kejadian yang sudah-sudah, yaitu kesadaran yang menurun tadi. Jadi saya menggunakan kesadaran "kedua" atau kesadaran mengamati proses mengantuk tadi. Rasa mengantuk meningkat, tapi kesadaran "kedua" tadi juga meningkat, yang satu di kiri, yang satu di kanan, saya seperti berada diantara keduanya, hingga suatu saat keduanya seperti berhenti, saya mengamati beberapa lama, kok berhenti setelah cukup lama, timbul pikiran saya untuk "memilih" yang disebelah kiri, karen asaya pad alatihan yang sudah-sudah sebelumnya sudah pernah memilih yang sebelah kanan atau kesdaran 'mengantuk" tadi (lihat paragraf diatas), yang jika saya "masuk " kedalamnya, saya akan masuk dalam kondisi "sadar" bahwa saya tertidur dan bermimpi, tidak ada hal baru disana. Lalu bagaimana dengan yang disebelah kiri ? wah, ini kayaknya hal yang baru, jadi "saya" masuk kesana, begitu saya masuk, kesadaran saya seperti terdorong ke dalam sebuah lorong, ada rasa takut dan perasaan bahagia yang tak dapat saya lukiskan secara bersamaan, proses terdorong itu berlangsung selama beberapa detik dan makin cepat, saya sadar jika ini tidak saya hentikan segera, saya tidak dapat mengendalikannya, mata saya l;angsung saya buka, jantung saya berdebar kencang, nafas saya cepat, tapi ada satu perasaan gairah damai dalam hati, entah apa itu, yang tidak dapat saya lukiskan, badan saya gemetar.

Perpustakaan Unika

Sepanjang hari itu terasa damai dan membuat badan saya tegar terus-menerus, saya tidak pernah mengalami hal ini sebelumnya.

Subyek 2

Dulu saya pernah mengikuti latihan meditasi vipassana di bawah bimbingan Bhante Thitaketuko, sekadar mencoba-coba. Perwujudan rasa ingin tahu sebagai seorang umat Buddha.

Memahami bahwa KNOWING THE PATH adalah berbeda dengan WALKING THE PATH, timbul keinginan untuk berlatih meditasi vipassana dengan lebih serius.

Dulu Bhante Thita berpesan, bahwa KEINGINAN akan menimbulkan KETEGANGAN, dan KETEGANGAN akan menimbulkan KEGAGALAN. Dan, bahwa meditasi vipassana bukanlah untuk MERAIH SESUATU, TAPI JUSTRU MELEPAS. Plus menyadari kalau hasil dari meditasi vipassana itu ada di luar kendali saya. Tugas saya adalah mengikuti arahan pembimbing, selanjutnya biarlah Hukum Sebab Akibat yang menentukan akibatnya, hasilnya. Kalau sebabnya sudah benar, otomatis akibatnya, hasilnya juga akan benar, tanpa perlu kita inginkan atau harapkan. Maka saya sudah siap mental untuk berlatih sesuai petunjuk pembimbing (Pak Hudoyo) tanpa beban keinginan untuk mencapai atau meraih sesuatu.

Rasa jenuh, bosan, badan sakit, pegal pada saat latihan saya sadari dan maklumi sebagai hal yang sewajarnya, mungkin karena sudah pernah mengalami dulu, jadi tidak kaget atau merasa aneh lagi.

Perpustakaan Unika

Sampai di hari ketiga, sehabis makan pagi, muncul rasa kekhawatiran dalam diri saya, padahal sejak jam 3 pagi sampai makan pagi, kondisi saya biasa-biasa saja. Saya sadari dan mencatat berulang-ulang : Oh ini khawatir..... khawatir.... khawatir..... Dengan selang-seling meditasi duduk dan jalan. Sampai ketika meditasi duduk, setelah saya sadari dan catat berulang-ulang --sampai belasan kali--, saya sadari rasa kekhawatiran itu akhirnya melemah dan lenyap. Merasa kurang yakin, saya coba lebih fokus pada batin dan kemudian men-scan dari kepala sampai kaki, memang kekhawatiran itu sudah lenyap dan tidak ada ketegangan di jasmani. Tiba-tiba saya sadari adanya perasaan seperti ada mata air yang keluar dari dada saya, dengan sensasi yang enak. Saya sadari terus sepertinya "mata air" itu bisa dibesarkan dan dikecilkan. Selama meditasi yang tidak pernah mengalami fenomena yang aneh-aneh, maka saya coba menikmati sensasi enak ini. Ketika "mata-air" itu saya besarkan, timbul kekuatiran kalau terlalu besar, maka saya perlahan-lahan kecilkan dan akhirnya hilang. Merasa sudah duduk lama, dan di batin tidak muncul gejolak perasaan atau pikiran, akhirnya saya berdiri untuk meditasi jalan.

Sehabis makan siang, antara keingintahuan pengalaman apa tadi itu, dan memahami untuk MELEPAS dan MELUPAKAN pengalaman itu serta sedikit keinginan untuk menikmati lagi pengalaman itu, membuat batin jadi gelisah. Sampai sejam sebelum istirahat siang (pukul 14), saya bermeditasi duduk, sehabis meditasi jalan. Saya menyadari degup jantung yang agak keras. Saya lalu teringat adanya kaitan, hubungan jasmani dengan batin yang saling mempengaruhi. Rasa khawatir yang tadi pagi memang tidak terasa di batin, tapi degup jantung ini tentu tanda bahwa batin saya belum

Perpustakaan Unika

tenang benar. Maka saya terus sadari degup jantung saya serta mencatat tanpa berusaha menghilangkannya. Bersikap netral, tidak menginginkan pun tidak menolak. Menyadari dan mencatat secara pasif, sesuai petunjuk pembimbing. (Belakangan dari pengalaman saya sadari, degup jantung yang terasa agak keras itu disebabkan oleh meditasi jalan. Bukan karena rasa khawatir.)

Setelah mencatat beberapa kali, degup jantung itu akhirnya hilang juga. Menyadari itu, saya coba men-scan dari kepala ke kaki, ternyata tidak ada ketegangan, gejolak emosi dan perasaan pun tidak ada. Tiba-tiba saya menyadari adanya satu sensasi nikmat, enak yang pertama kali saya alami. Oh nikmat ... enak ... Saya menyadari dan menikmati sensasi ini, yang saya tidak mengerti apa. Saya mencoba memahami pengalaman apa ini, sambil mencoba mencari obyek untuk dipegang. Kaki agak terasa sedikit kesemutan yang terlalu lemah untuk dijadikan obyek, gejolak emosi dan pikiran tidak ada yang muncul. Ada sedikit kebingungan untuk mencari obyek untuk dipegang, ada keingintahuan pengalaman apa yang sedang berlangsung di tengah rasa sensasi yang nikmat itu. Tiba-tiba terdengar bel tanda istirahat. Muncul keraguan, berhenti meditasi atau teruskan, karena masih merasakan enaknya meditasi yang pertama kali saya rasakan. Saya coba teruskan. Namun beberapa saat kemudian muncul rasa khawatir kalau-kalau ada orang yang sengaja membangunkan saya dari meditasi dan bisa berakibat entah apa. Maka saya putuskan untuk menghentikan meditasi, perlahan-lahan saya melemahkan sensasi itu dan akhirnya membuka mata pelan-pelan.

Perpustakaan Unika

Nah, sejak itu saya merasa meditasi saya biasa-biasa saja kalau tak bisa dikatakan mandeg. Saya sadari, untuk HIDUP SAAT INI, tidak HIDUP DI MASA LALU atau MASA DEPAN. Kesadaran saya demikian, tapi mungkin bawah sadar saya masih melekat dengan pengalaman itu sehingga membuat gelisah dan tak mampu saya atasi.

Setelah itu saat istirahat siang, saya pindah kamar, karena kamar yang saya tempati tersorot sinar matahari yang lumayan panas. Tapi tidak bisa tidur Gelisah.

Malam, eh.... kuti-nya mendapat angin malam yang cukup keras dan dingin. Saya kedinginan dan tak bisa tidur, dan memang tidak terasa mengantuk. Jam 3 pagi bangun mandi. Saya tidak merasa mengantuk, tapi kesadaran saya terasa sangat lemah, pikiran mengembara sulit segera saya sadari. Tidak seperti sebelumnya, ketika pikiran mengembara, bisa cukup segera saya sadari dan catat. Saya coba bertahan untuk tetap berlatih. Tapi sampai keesokan sehabis makan siang, saya pikir tubuh ini butuh istirahat dulu, maka saya putuskan untuk tidur saja. Sampai bel istirahat jam 14, saya bangun dengan fisik yang terasa lebih fit, mandi dan melanjutkan meditasi. Tapi tidak ada pengalaman yang perlu saya tuliskan. Yang jelas, setelah latihan ini, muncul keinginan untuk ikut lagi ber-vipassana lagi. Terima kasih Pak Hudoyo atas bimbingannya, yang saya rasakan cukup singkat dan jelas petunjuk-petunjuknya.

Subyek 3

Walaupun meditasi Vipassana tidak mudah untuk dilakukan, tetapi merupakan suatu kebutuhan, melihat manfaatnya yang sangat besar bagi

Perpustakaan Unika

perkembangan pribadi kita masing-masing maupun hubungan kita dengan sesama.

Dengan mengamati pikiran dan badan jasmani, kita akan menjadi akan begitu melekatnya atau terkondisinya kita pada banyak hal, seperti pikiran, perasaan, ruang dan waktu. Bagaikan berada di depan cermin, kita dapat melihat betapa buruknya sang aku dengan segala polahnya, dan dengan memahami hal itu kita dapat memperbaiki kualitas diri.

Setelah mengikuti pelatihan, saya merasakan hidup ini lebih indah. Ketakutan, kecemasan, sebagai akibat pola pikir saya yang lalu menjadi berkurang. Saya menjadi lebih ramah, sabar, tidak cepat mengeluh, percaya diri, sekaligus dapat mengurangi kesombongan yang ada pada diri saya. Dengan adanya kedamaian dalam diri saya, saya dapat tidur dengan nyenyak dan badan menjadi lebih sehat.

Mengerti betapa besar manfaat meditasi Vipassana dalam menjalankan hidup nyata sehari-hari, tidak ada kata cukup dalam mengikuti pelatihan ini; masih banyak yang harus saya kenali dari aku saya. Meditasi Vipassana merupakan sarana untuk memperbaiki kualitas diri dengan tujuan untuk mengenal dan berdamai dengan diri-sendiri dan dengan orang-orang disekitar kita.

Subyek 4

Pelatihan ini dimulai pada tanggal 9 Agustus 2003. Malam itu kami semua langsung bermeditasi duduk dan berjalan setiap setengah jam sampai pukul 22. Pada kondisi badan yang kurang fit setelah perjalanan dari Jakarta ke Semarang saya mulai bermeditasi sesuai dengan instruksi pembimbing.

Perpustakaan Unika

Meditasi pada malam itu terasa tidak nyaman, walaupun rasa sakit ini dijadikan obyek (diamati) dan pikiran selalu terbawa khayalan. Malamnya tidur menjadi gelisah dan hanya dapat tidur menjadi 2 jam saja, pada pukul 3 pagi meditasi dimulai kembali dengan tubuh masih belum segar betul. Ini adalah situasi malam pertama mengikuti pelatihan meditasi di Watugong.

Tanpa terasa siklus meditasi berjalan terus mulai dari pukul 3, makan pagi pukul 7, makan siang pukul 11, istirahat pukul 14-16, diskusi pukul 19 dan tidur pukul 22.

Diantara siklus tersebut di atas kejadian-kejadian berikut ini terjadi: dipagi hari kalau saya mengantuk, saya selalu beristirahat kurang lebih satu jam, karena saya berpikir tidak ada faedahnya kita bermedatasi dalam keadaan mengantuk. Pada hari keempat, walaupun mengantuk, saya tetap mencoba duduk bermeditasi dan diselingi meditasi jalan. Yang saya dapati adalah, walaupun dalam keadaan mengantuk. Sebenarnya kita masih dapat bermeditasi dengan mengamati fisik maupun pikiran yang keluar masuk, dan kalau kita terseret dalam keadaan mengantuk yang lebih dalam (menuju tertidur), tubuh kita akan memberikan reaksi sehingga kita terjaga lagi. Inilah mungkin salah satu alasan meditasi dilaksanakan dengan posisi punggung tegak dan tidak boleh bersandar.

Sewaktu bermeditasi, tanpa disadari saya terbawa dalam usaha aktif untuk berkonsentrasi kepada gerakan jalan, sensasi tubuh (yang dirasakan oleh tubuh) maupun nafas dan pikiran. Usaha untuk tetap berkonsentrasi membuat pikiran saya semakin kacau dan merasa tertekan. Ketidaknyamanan, kekacauan pikiran terus berjalan seiring dengan upaya

Perpustakaan Unika

yang semakin keras untuk berkonsentrasi. Sampailah pikiran berkesimpulan bahwa upaya meditasi ini adalah sia-sia dan seolah-olah tidak berguna. Tak berapa lama kemudian saya "menyerah" (pasrah menurut istilah pembimbing), dan kembali mengamati semua yang terjadi dengan pasif; artinya tidak tahu mesti berbuat apalagi, dan diam pasif menerima apapun yang akan terjadi. Setelah itu "tanpa usaha suatu apapun", dalam waktu sekejap merasa "terbebaskan" (semacam perasaan lega) dari segala macam tekanan seperti kekacauan pikiran, perasaan tegang emosi, ketegangan tubuh (otot-otot diseluruh tubuh kembali mengendor). Setelah itu saya kembali dapat mengamati nafas, tubuh, pikiran yang keluar masuk, dan merasakan "kenyamanan". Saya menyadari bahwa melekat kepada kenyamanan ini merupakan "perangkap baru".

Pada saat diskusi saya utarakan semua kejadian di atas kepada pembimbing dan beliau orang harus "mengamati dengan pasif", atau dengan kata lain adalah "pasrah" saja, tanpa menghiraukan atau mengharapkan entah bagaimana kejadian selanjutnya. Kata pasrah inilah yang masuk dalam ingatan saya, bukan kata mengamati dengan pasif; jadi pengertian saya pada waktu itu pasrah sajadan tidak usah berbuat apa-apa, termasuk mengemati semua fenomena dan sensasi, termasuk juga pikiran yang keluar masuk. Setelah selesai berdiskusi, meditasi dilanjutkan, kata pasrah ini selalu timbul dalam ingatan saya, dan dalam meditasi saya selalu mengingat-ingat "pasrah" dan tidak melakukan apa-apa, termasuk mengamati pikiran keluar masuk atau nafas. Jadi semacam mensugesti diri untuk pasrah saja. Dengan tidak diamatinya semua yang terjadi, pikiran terasa mengambang (seperti tidak berpikir karena tidak diamati atau

Perpustakaan Unika

diperhatikan), tubuh menjadi tegang; lambat. Setengah jam sebelum diskusi malam berikutnya, di dalam pikiran yang mengambang (seperti tidak berpiki apa-apa) dan keputusasaan disebabkan kata pasrah tadi. (karena di dalam bermeditasi dengan pasrah kiat seolah-olah tidak berpikir apa-apa, seperti "bengong saja"), saya tersadarkan bahwa meditasi yang saya lakukan itu salah. Pada saat itu juga tanpa ada usaha apapun, rasa frustasi yang dialami menjadi hilang seketika, pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks; kemudian saya dapat mengamati kembali pikiran yang keluar masuk, nafas keluar masuk, mengamati kaki saya yang masih terasa sakit. Pada saat berdiskusi, pengalaman ini saya jelaskan kepada pembimbing dan beliau menjelaskan bahwa pasrah disini adalah "pengamatan secara pasif", di mana bebrapa saat sebelum diskusi telah saya temukan kembali, atau lebih tepat saya alami sendiri.

Setelah diskusi malam ini saya dapat melanjutkan apa yang disebut sebagai meditasi Vpassana ini. Besoknya meditasi dimulai pada kembali pukul 3, dan pada tengah hari pada waktu meditasi jalan, saya merasakan jiwa dan raga ini dalam keadaan yang lain dari biasanya; kemudian saya sebut dengan istilah "kesegaran", istilah ini saya gunakan karena tidak menemukan istilah yang tepat untuk mewakili keadaan ini.

Pada pagi hari terakhir pelatihan ini, saya melihat wajah pembimbing dan teman-teman tampak sangat cerah, dan saya merasakan betapa indahnya pagi itu. Sepertinya saya ingin terus mempertahankan keadaan ini, walau disadari inipun akan segera berubah.

Perpustakaan Unika

Subyek 5

Vipassana seminggu ini adalah sarana bagi saya untuk secara intensif 'mengamati diri'. Dengan mengamati diri secara intensif, secara aktual saya menyadari bahwa segala kondisi (termasuk 'diri' ini) adalah fana (tidak kekal), dan melestarikan segala kondisi yang tidak kekal di dalam batin adalah sia-sia dan merupakan sumber kesengsaraan. Dengan menyadari hal tersebut, satu-satunya jalan untuk melepaskan diri dari kesengsaraan adalah dengan secara sadar 'berserah diri'. Dalam *Vipassana* ini, saya menyadari bahwa ternyata 'mengenal diri' sama dengan 'berserah diri'. Berserah diri bukan berarti menyerah kepada 'diri', tetapi menyerahkan 'diri' kepada Sang Maha Sadar.

Proses mengenal diri atau berserah diri ini membutuhkan perjuangan, kesabaran, dan ketabahan untuk selalu berada dalam keadaan 'sadar pada saat kini' tanpa terbelenggu oleh harapan akan pembebasan. Ternyata itulah makna 'ikhlas' dan 'tawakal' yang sebenarnya. Berserah diri akan menghasilkan pembebasan (deconditioning) dari berbagai bentuk keterkondisian batin, di mana pembebasan tersebut bukan hasil upaya dari diri ini, akan tetapi merupakan karunia dari Sang Maha Sadar dan muncul sebagai akibat dari kepasrahan secara sadar, sehingga tidak bisa dicari-cari secara sengaja.

Pada akhirnya, atas karunia Sang Maha Sadar, proses deconditioning ini akan mengembalikan 'diri' ini kepada Asal Mula Kehidupan, yaitu Realitas Yang Abadi atau Tuhan Yang Maha Esa.

Perpustakaan Unika

Subyek 6

Luar biasa !!! fantastik !!! Itulah yang saya bisa berikan untuk mewakili rasa bahagia saya bertemu mediatasi *Vipassana Avidya ..Aviija .... Jahiliyah...* kebodohan bagi saya adalah suatu kondisi "bagaikan katak dalam tempurung". Par nabi, para guru suci dan para guru yang tercerahkan selalu menyuarakan pada "katak" untuk ke luar dari dalam tempurungnya, melihat dunia luar yang sangat luas dan terang benderang. Semangat itu membuat saya memberanikan diri keluar dari dalam tempurung, saya melihat sebuah kolam yang luas, dengan gembira saya berenang kesana kemari sampai akhirnya tersiar khabar bahwa nun jauh disana ada kolam-kolam lain yang keindahannya tidak kalah dari kolam saya. Khabar ini mebuat saya bertanya-tanya ??? mana mungkin !!! say aakhirnya tercerahkan bahwa kebodohan adalah suatu kondisi terjebak dalam satu titik sehingga mengingkari keberadaan titik lainnya. Dengan bekal pengetahuan yang dipandang cukup, saya memberanikan diri untuk memulaiperjalanan LINTAS TITIK. Oh gembira rasanya bahwa di duni a ini ternyata ada banyak sekali kolam-kolam dengan beragam keindahan yang khas. Ternyata kembali ada desas-desus bahwa ada sebuah kolam yang maha besar, maha indah, yang mengatasi berbagai kebesaran dan keindahan kolam-kolam yang pernah saya temui, kolam yang maha .. itu disebut samudera. Dari sanalah semua air kolam berasal. Dari sanalah semua kehidupan bermula. Itulah samudera yang pantainya disebut *ananda,* disaa semuanya abadi, tidak ada sakit, tidak ada tua, tidak ada kematian, "Aah ..ooh ...," berbagai pengetahuan saya kumpulkan untuk

Perpustakaan Unika

mempersiapkan perjalanan ke arah samudera. Perjalanan panjang mulai saya lakukan……

Bp. Hudoyo menerangkan bahwa Meditasi *Vipassana* merupakan suatu teknik untuk melepaskan diri dari keterkondisian, demikian yang saya pahami. Jelas saya sudah merasa terlepas dari berbagai terkondisian, maka dari itu saya berbahagia. Keterkondisian apa lagi yang harus saya lepaskan ??? 'ha..ha .. ha ada-ada aja si Hudoyo ini. Apa dia ndak tau kalau teknik lain pun juga mengajarkan pelepasan dari keterkondisian, bahkan mungkin lebih hebat dari yang Dia punya."

Hari pertama saya terkejut karena teknik meditasi *Vipassana* ini TIDAK memperkenankan konsentrasi yang terpusat, tetapi berpindah-pindah dengan menyadari sepenuhnya obyek yang ada di luar badan, di dalam badan, dan pikiran. Yang parah adalah TANPA mantra, tanpa musik. Sungguh terlalu. Meditasi tanpa pusat konsentrasi, tanpa mantra, tanpa musik. Mana mungkin ??? Hari itu tubuh saya serasa sakit semua dan pikiran kacau balau. Saya terheran-heran, bagaimana mungkin tubuh dan pikiran saya yang sudah terlatih meditasi bertahun-tahun bisa mengalami kekacauan yang demikian parah ... parah sekali !!! seakan saya hancur lebur. Apakah ada yang salah ??? Dengan sabar Bp. Hudoyo membimbing saya, bahwa selama ini saya telah terkondisikan oleh konsentrasi terpusat sehingga mengabaikan keberadaan lain-lain yang sesungguhnya juga butuh perhatian. Haaah ... jadi ... selama ini saya terkondisikan !!! Mustahil !!!.

Perpustakaan Unika

Hari kedua, Dengan semangat keluar dari keterkondisian. Tubuh saya mulai dapat beradaptasi, sehingga sakit dan nyeri dapat saya atasi. Anehnya sakit dan nyeri masih ada, tapi tidak mengganggu.

Hari ketiga, masalah tubuh sudah dapat saya atasi, maka saya lebih banyak mengamati pikiran. Mengamati pikiran yang muncul-tenggelam, tanpa konsentrasi dan mantra, sungguh melelahkan !!! Berbagai bentuk suka-duka, sedih-gembira, pasrah-marah, semangat-frustasi, dan berbagai fantasi bergantian muncul. Semuanya segera lenyap setelah perhatian diarahkan pada gelombang itu. Sungguh tak menyangka, saya yang selama ini merasa tenang, masih tergoyahkan oleh gelombang pikiran dengan kondisi yang parah. Demikian parahnya seakan emosi saya mau meledak. Keadaan ini terus berlangsung sampai hari keempat.

Pad hari kelima, saya mengalami sensasi emosi yang sangat tidak mengenakkan. Pikiran berkecamuk, seolah segala derita muncul pada diri saya. Terlintas dalam khayal saya, suatu perjalanan yang maha jauh dan panjang, melintasi berbagai ruang dan waktu, meliputi berbagai evolusi dan inkarnasi, dari suatu maha penciptaan dan maha kiamat yang tak tehingga batasnya ... akhirnya kini .... Kini duduk terpuruk dalam meditasi *Vipassana* .... Saya lelah !!!!.

Perjalanan panjang saya yang melelahkan ... terasa sia-sia. Tujuan saya hanya satu yaitu DIA, Sang Samudra yang maha segalanya. DIA-lah Sang Rumah. "Saya ingin pulang kesana", pulang ke asal dari segala sesuatu ini bermula. Pulang ke rumah yang penuh kebahagiaan tanpa bayang-bayang. Dulu, saya sudah melihat rumah itu dari kejauhan. Sekarang kenapa lenyap ??? Perjalanan panjang yang telah mulai terlihat

Perpustakaan Unika

garis *finish,* kini garis *finish* itu hilang. Rupanya semua itu mimpi. Rupanya perjalanan ini masih panjang. Oooh .... saya lelah !!!.

Kebahagiaan saya sirna. Semua lenyap, semua berganti dukkha !!! saya frustasi !!! saya tidak terimaaaaaaaaa!! "Hudoyo kurang ajar !!!" Mengapa Dia ajarkan jalan derita ini, sungguh terlalu Dia !!! Tak terasa air mata saya menetes deras, dada sesak, bila tak saya netralisir dengan teknik yoga *pranayama,* mungkin saya akan histeris. Akhirnya saya menyerah, saya akui semua *Dukkha* itu dan saya terima bahwa perjalanan saya masih jauh. Jauuuuuuuuh sekali.

Hari keenam, saya pasrah. Saya berdamai dengan *Dukkha* itu, apapun bentuknya. Aneh, saya mengalami suatu rasa bahagia seperti yang sering saya alami dengan meditasi diluar *Vipassana*, tapi yang ini lain ... lain sekali. Segala emosi, segala *Dukkha* tetap ada sebagai latar belakang, tapi saya bahagia, saya tenang... tenang sekali. Saya tidak melarikan diri dari *dukkha* dan juga tidak menghindarinya.

Saya teliti, saya sadar, saya bermeditasi dengan sadar, semuanya ada sebagai latar belakang. Saya bahagia hingga hari terakhir. Saya tidak tahu apakah Vipassana mengantarku untuk melihat tepi pantai yang sesungguhnya?atau hanya fatamorgana atau terkondisian yang baru? Tapi biarlah saya akan selalu siap melanjutkan perjalanan yang baru. Yang jelas Vipassana menunjukkan pada saya akan adanya *dukkha*, saya telah memandang dengan terang dan siap menerima

Perpustakaan Unika

PRE-TEST

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	Total
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	13
2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
3	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	6
4	1	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11
5	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	1	1	1	1	0	2	0	11
6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	5

POST-TEST

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	Total
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
3	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Perpustakaan Unika

pre_tes	post_tes
13	0
7	5
6	5
11	1
11	0
5	0

Perpustakaan Unika

	N	Mean	Std Dev	Minimum	Maximum
POST_TES	6	1.833	2.483	0	5
PRE_TES	6	8.833	3.251	5	13

- - - - - Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test

POST_TES
with PRE_TES

Mean Rank	Cases	
.00	0	- Ranks (PRE_TES LT POST_TES)
3.50	6	+ Ranks (PRE_TES GT POST_TES)
	0	Ties (PRE_TES EQ POST_TES)
	-	
	6	Total

Z = -2.2014 2-Tailed P = .0277

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

VIHARA BUDDHAGAYA WATUGONG
Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan (Depan Makodam) Semarang
Telp/Fax. (024) 7473590
Sekretariat : Jl. Jend. Sudirman 194 Semarang Telp. (024) 7601995 Fax. (024)
Perpustakaan Unika

No. 59 / VWTG / IX / 2003

Hal : Surat Keterangan

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatanagn dibawah ini, Ketua Vihara Buddhagaya Watugong Semarang, menerangkan bahwa :

Nama	:	Y. Didiek Prasetiawan
NIM	:	99.40.3038
Tempat/tanggal lahir	:	Semarang, 5 Juli 1978
Alamat	:	Jl. Sawi 58 RT.03/RW.05 Sendangguwo Semarang

Telah melaksanakan penelitian di Vihara Buddhagaya Watugong Semarang, dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : Pengaruh Latihan Meditasi Vipassana pada Depresi, pada tanggal 9 – 17 Agustus 2003.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 18 September 2003

Ketua Vihara Buddhagaya Watugong,

VIHARA BUDDHA GAYA SEMARANG

Halim Wijaya

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGI A
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Duwur Semarang - 50234
Telp. (024) 8316142 - 8441555 (Hunting) Fax. (024) 8415429
http://www.unika.ac.id E-Mail:unika@unika.ac.id Po. Box. 8033/SM
Badan Hukum : Yayasan Sandjojo

Perpustakaan Unika

Nomor : B.2.01/344/UKS.07/XI/2002 22 November 2002
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada : Yth. Ketua Vihara Budha Gaya Watugong
di-
Tempat

Kami mohon bantuan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang dibawah ini :

Nama	:	Y. Didiek Prasetiawan
NIM / NIRM	:	99.40.3038
Tempat/ Tgl.Lahir	:	Semarang, 5 Juli 1978
Alamat	:	Jl. Sawi 58 Rt. 3 / V Sendangguwo Semarang

Akan mengadakan Penelitian di Vihara Budhagaya Watugong, dalam rangka penyusunan Skripsi Tingkat Sarjana dengan Judul ***"Pengaruh Latihan Meditasi pada Kecenderungan Depresi"***
Atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,

FAK. PSIKOLOGI

Drs. Pius Heru Priyanto, MSi

Tembusan : Yth.
- Mhs yang bersangkutan

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Duwur Semarang - 50234
Telp. (024) 8316142 - 8441555 (Hunting) Fax. (024) 8415429
http://www.unika.ac.id E-Mail:unika@unika.ac.id Po. Box. 8033/SM
Badan Hukum : Yayasan Sandjojo

Perpustakaan Unika

Nomor : B.2.01/1122/UKS.07/VI/2003 20 Juni 2003
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada : Yth. Ketua Vihara Budha Gaya
Watugong

Kami mohon bantuan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang dibawah ini :

Nama	:	V. Didiek Prasetyawan
NIM / NIRM	:	99.40.3038
Tempat/ Tgl.Lahir	:	Semarang, 5 Juli 1978
Alamat	:	Jl. Sawi 58 Rt.3 Rw. V Sedangguwo Semarang

Akan mengadakan Penelitian di Vihara Budhagaya Watugong, dalam rangka penyusunan Skripsi Tingkat Sarjana dengan Judul ***"Pengaruh Latihan Meditasi pada Kecenderungan Depresi"***
Atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan

Drs. Pius Heru Priyanto, MSi

FAK. PSIKOLOGI

Tembusan : Yth.
- Mhs yang bersangkutan