

ABSTRAK

Nur Ajie Saputra. 2023. “Implikasi Meditasi Sunda Terhadap Was-Was (Studi di Bumi Dega Sunda Academy di Kota Bandung)”

Modernisasi membuat kehidupan manusia menjadi semakin kompleks, rentetan tuntutan zaman mendorong mereka yang tidak mampu adaptif besar kemungkinan akan mengalami imbas buruk terhadap kondisi psikisnya seperti mengalami konflik internal dan eksternal, ketegangan batin, sampai gangguan mental karena stress dan frustrasi. Was-was menjadi salah satu masalah mental yang cukup sering muncul di era modern. Masalah ini terjadi karena adanya tekanan hidup yang semakin meningkat, tuntutan sosial yang tinggi, perubahan gaya hidup yang cepat, serta kemajuan teknologi yang membuat orang semakin terhubung dan terpapar dengan informasi yang kompleks, perasaan was-was merupakan suatu keadaan yang mengacu pada ansietas atau kecemasan. Salah satu Yayasan di Bandung yaitu Bumi Dega Sunda Academy mengembangkan teknik Meditasi Sunda atau *menekung* untuk meringankan permasalahan psikologis seperti was-was dan kecemasan untuk mencapai ketenangan jiwa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil Bumi Dega Sunda Academy, mengetahui bagaimana metode Meditasi Sunda di Bumi Dega Sunda Academy, serta bagaimana implikasi meditasi Sunda terhadap was-was.

Dalam menyusun penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan beberapa instrumen seperti observasi, wawancara, serta dokumentasi. Data-data yang didapatkan kemudian dikumpulkan untuk disusun serta dianalisis sehingga didapatkan sebuah kesimpulan.

Was-was dikenal sebagai jenis kekhawatiran dan ketakutan tentang situasi yang tidak pasti yang meresap dan cenderung berdampak buruk pada seseorang. Meditasi dalam kebudayaan Nusantara sendiri lebih berorientasi pada pengenalan diri serta pengoptimalan potensi-potensi yang ada di dalam diri manusia.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Bumi Dega Sunda Academy merupakan tempat penelitian serta pengkajian budaya Nusantara khususnya budaya Sunda yang berdiri sejak tahun 2012. Adapun metode meditasi Sunda di Bumi Dega Academy dikenal dengan istilah *menekung*. Meditasi Sunda atau *menekung* ini dilakukan untuk mencapai kedamaian batin dan pemahaman yang lebih dalam diri sendiri dan alam semesta. Praktik meditasi ini disebut juga *menekung, ngahening*, atau *hening cipta*. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber, meditasi Sunda dirasa efektif dalam mengatasi was-was atau gangguan kecemasan; setelah melakukan meditasi Sunda mereka merasa dapat lebih mengelola pikiran dan mengendalikan emosi sehingga dapat menyikapi berbagai persoalan yang dialami dengan tenang tanpa rasa was-was.

Kata Kunci: Meditasi Sunda, *Menekung*, Was-was, Kecemasan