

SOSIALISASI AJARAN SIGALOVADA SUTTA: PANDUAN PRAKTIS UNTUK HIDUP HARMONI DAN KERJA BAGI GENERASI Z

¹Chatrine Genevien ²Nuriani
Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Bodhi Dharma
Email: ¹chatrinegenevien@gmail.com, ²nurianisu@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan ajaran Sigalovada Sutta sebagai panduan praktis bagi generasi Z dalam membangun kehidupan yang harmonis dan etis, baik secara personal maupun profesional. Sosialisasi dilaksanakan di Vihara Dharma Cakra Buddhist Centre Medan dengan melibatkan 19 responden muda-mudi melalui tahapan pre-test, pemberian materi, dan post-test. Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pemahaman peserta, dengan rata-rata skor meningkat dari 43,89 menjadi 54,53 ($p < 0,001$), dan korelasi yang sangat kuat antara pre- dan post-test ($r = 0,886$). Temuan ini menunjukkan bahwa sosialisasi mampu meningkatkan kesadaran etis secara sistematis dan konsisten di seluruh responden. Nilai-nilai dalam Sigalovada Sutta, seperti penghormatan kepada orang tua dan guru, kerja sama sosial, serta keseimbangan hidup, terbukti relevan dalam menjawab tantangan moral generasi Z di era digital. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga mendorong peserta untuk berperan aktif sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model edukatif dan spiritual yang aplikatif dalam membentuk karakter generasi muda yang lebih berintegritas dan berdaya saing.

Kata Kunci: Sigalovada Sutta, Generasi Z, Etika Sosial

ABSTRACT

This community service activity aims to socialize the teachings of the Sigalovada Sutta as a practical guide for generation Z in building a harmonious and ethical life, both personally and professionally. The socialization was carried out at the Dharma Cakra Buddhist Center Medan Temple by involving 19 young participants through the pre-test, material, and post-test stages. The results of statistical analysis showed a significant improvement in participants' comprehension scores, with the average score increasing from 43.89 to 54.53 ($p < 0.001$), and a very strong correlation between pre- and post-test ($r = 0.886$). These findings show that socialization is able to increase ethical awareness systematically and consistently across all respondents. The values in the Sigalovada Sutta, such as respect for parents and teachers, social cooperation, and life balance, have proven to be relevant in answering the moral challenges of Generation Z in the digital era. This activity not only provides theoretical understanding, but also encourages participants to play an active role as agents of change in their communities. Thus, this program can be an educational and spiritual model that is applicable in shaping the character of the younger generation who have more integrity and competitiveness.

Keywords: Sigalovada Sutta, Generation Z, Social Ethics

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah istilah yang umum digunakan untuk merujuk pada generasi terbaru yang memasuki dunia kerja. Individu yang termasuk dalam Generasi Z, yang lahir setelah tahun 1990, dibedakan oleh konektivitas mendalam dan keterlibatan

aktif mereka dengan teknologi komunikasi dan media, termasuk World Wide Web dan platform seperti YouTube. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang mendorong kolaborasi, berbagi, dan penyebaran gambar dan informasi. Lebih jauh lagi, mereka sering dicirikan oleh sifat berpikir cepat, gaya hidup serba cepat, dan kecenderungan individualisme dan pengarahan diri sendiri. Dengan munculnya kemajuan teknologi, Generasi Z terus-menerus terhubung dengan teman, rekan, keluarga, dan kenalan mereka. Mereka dibesarkan dengan konsep dunia yang terhubung dan ingin berbagi pencapaian mereka dengan semua orang. Meski begitu, Generasi Z tidak menghindari dari pekerjaan; mereka memiliki seperangkat ideologi yang jelas mengenai lingkungan profesional mereka. Tempat kerja ini mencakup berbagai elemen, termasuk kerja tim, hubungan dengan atasan dan bawahan, dan kebebasan berekspresi (Desai & Lele, 2017).

Generasi Z mencakup mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, yang berarti mereka saat ini berusia 8 hingga 23 tahun. Sebaliknya, Generasi Milenial, yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996, kini berusia 24 hingga 39 tahun. Setelah mereka adalah Generasi X, yang terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1965 hingga 1980, yang saat ini berusia antara 40 dan 55 tahun. Generasi Baby Boomer, yang lahir antara tahun 1946 hingga 1964, saat ini berusia 56 hingga 74 tahun. Terakhir, kita memiliki generasi Pra-Boomer, yang mencakup mereka yang lahir sebelum tahun 1945, yang berarti mereka berusia 75 tahun ke atas (Basuki, 2021).

Di era modern, Generasi Z menghadapi tantangan besar dalam mencapai harmoni antara kehidupan pribadi, tuntutan profesional, dan pemenuhan spiritual di tengah kemajuan teknologi dan globalisasi. Menurut Survei Global Gen Z dan Milenial Deloitte hanya 52% Generasi Z dan 58% milenial menilai kesejahteraan mental mereka baik atau sangat baik. Lebih jauh lagi, 40% Generasi Z dan 34% milenial mengindikasikan bahwa mereka mengalami stres atau kecemasan sepanjang waktu (Deloitte, 2025). Studi Gen Z dari McKinsey & Company, (2022) mengungkapkan Satu dari empat responden Gen Z mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tertekan secara emosional (25 persen), hampir dua kali lipat dari tingkat yang dilaporkan oleh responden milenial dan Gen X (masing-masing 13 persen), serta lebih dari tiga kali lipat dibandingkan dengan tingkat yang dilaporkan oleh responden baby boomer (8 persen).

Di tengah tantangan tersebut, muncul kebutuhan akan landasan etika yang kokoh dan relevan untuk membentuk karakter, integritas, serta keharmonisan sosial. Sistem pendidikan modern sering kali belum cukup mengintegrasikan nilai-nilai moral yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks hubungan interpersonal dan dunia kerja. Hal ini menimbulkan kekosongan nilai yang tidak jarang mengarah pada krisis eksistensial di kalangan pemuda.

Ajaran *Sigalovada Sutta*, yang dikenal sebagai "kode etik umat awam" dalam Buddhisme Theravada, menawarkan seperangkat prinsip moral dan sosial yang bersifat universal. Sutta ini merinci hubungan etis antara individu dengan orang tua, guru, pasangan, teman, pekerja, dan pemimpin agama. Penelitian menunjukkan bahwa ajaran dalam *Sigalovada Sutta* berperan penting dalam membentuk karakter remaja dan membangun relasi sosial yang harmonis (Handika, 2021).

Dalam konteks ASEAN, praktik nilai-nilai seperti penghormatan terhadap orang tua dan tanggung jawab sosial yang dijelaskan dalam *Sigalovada Sutta*

berkontribusi langsung terhadap pembentukan masyarakat yang harmonis dan stabil secara sosial. Namun, modernisasi dan individualisme yang menguat di kalangan generasi muda mengancam pelestarian nilai-nilai tersebut (Xing, 2016).

Secara lebih luas, pengaplikasian ajaran *Sigalovada Sutta* dalam pelatihan sumber daya manusia juga telah diusulkan untuk mendorong pembangunan berkelanjutan. Prinsip-prinsip seperti penghindaran dari perilaku merusak, pengelolaan kekayaan secara bijak, serta loyalitas terhadap relasi sosial dan profesional, dinilai relevan untuk memperkuat etika kerja dan kepemimpinan sosial dalam era krisis ekonomi dan sosial global (Bulugahapitiye, 2025).

Penerapan nilai-nilai ini di kalangan generasi Z sangat penting, mengingat orientasi hidup mereka yang sering kali pragmatis dan individualistik. Sosialisasi ajaran *Sigalovada Sutta* secara kontekstual, khususnya melalui metode yang sesuai dengan karakter digital dan partisipatif generasi ini, diyakini dapat menjadi jalan strategis untuk membentuk pola pikir yang harmonis, etis, dan tangguh dalam menghadapi kompleksitas zaman. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mensosialisasikan nilai-nilai ajaran *Sigalovada Sutta* tidak hanya relevan secara moral dan spiritual, tetapi juga strategis sebagai bagian dari pembentukan generasi muda yang berintegritas dan berdaya saing tinggi secara sosial maupun profesional.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada umat Buddha Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan. Tahapan awal dimulai dengan observasi untuk memperoleh data awal terkait Vihara tersebut. Selanjutnya, mengidentifikasi kebutuhan serta potensi yang dapat dikembangkan. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan program ini meliputi:



1. Tahap Persiapan
 - a. Menyusun materi sosialisasi
 - b. Melakukan uji Pre-test sebelum pemberian materi tentang *sigalovada sutta* kepada Muda-mudi Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan
 - c. Membuat rangkaian kegiatan secara keseluruhan
 - d. Mempersiapkan list mengenai *sigalovada sutta* yang akan disosialisasikan kepada para peserta
 - e. Menghubungi pihak Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan untuk memperoleh izin pelaksanaan program Pkm dengan tema: “Sosialisasi Ajaran *Sigalovada Sutta* sebagai Panduan Praktis Untuk Hidup Harmoni dan Kerja Bagi Generasi Z.”
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Memperkenalkan isi *sigalovada sutta* kepada para muda-mudi Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan.

- b. Menjelaskan isi dari *sigalovada sutta* dan beserta contoh-contohnya
3. Tahap Evaluasi
 - a. Menguji pemahaman para muda-mudi Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan tentang isi dan bagian-bagian dari sigalovada sutta.
 - b. Melakukan uji Post-test setelah selesai pemberian materi kepada Muda-Mudi Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil dari pelaksanaan kegiatan di Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan berlangsung dengan sangat baik. Berdasarkan penyampaian materi yang dilakukan kepada 19 peserta, rata-rata mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ajaran Sigalovada Sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmonis dan kerja bagi generasi Z ini. Dari segi

kebermanfaatan, para peserta memahami betapa pentingnya sosialisasi untuk mengenal lebih dalam tentang ajaran Sigalovada Sutta ini.

Penelitian sebelumnya mengenai penerapan Sigalovada Sutta, yang merupakan ajaran etika dari sang Buddha, Dengan menerapkan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan perangkat Smart PLS, penelitian ini melibatkan 30 responden dari umat Buddha yang tinggal di Lampung, melalui kuesioner yang mengevaluasi pemahaman serta prinsip ajaran *Sigalovada Sutta* dalam kehidupan sehari-hari, memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi kebahagiaan dalam rumah tangga serta membentuk tujuan hidup yang sejalan dengan nilai-nilai moral yang diajarkan oleh sang Buddha (Ayu et al., 2024).

Dari segi manfaat, peserta mendapatkan keuntungan dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi ajaran sigalovada sutta ini, yang dapat dilihat dari tingkat pemahaman para pemuda dan pemudi Vihara Dharma Cakra Buddhist Centre. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat dari ajaran sigalovada sutta ini. Sigalovada Sutta memberikan panduan yang praktis untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan etis dalam keseharian, mencakup hubungan dalam keluarga, dunia kerja, dan masyarakat. Bagi Generasi Z, ajaran ini dapat berfungsi sebagai fondasi untuk membentuk karakter yang kokoh, etis, dan berdaya dalam menghadapi tantangan zaman modern (Dianti et al., 2024).

Selain itu, kegiatan sosialisasi ini juga memberikan wawasan praktis kepada peserta mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, yang sering disebut sebagai *work-life balance*, serta langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya sosialisasi ini, generasi muda Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan menjadi lebih peka terhadap pentingnya menjalani hidup dengan *work-life balance*. Peserta juga didorong untuk berperan sebagai agen perubahan di lingkungan mereka, menyebarkan informasi yang telah mereka peroleh kepada keluarga dan komunitas sekitar. Upaya ini tidak hanya meningkatkan pemahaman individu tetapi juga membangun kesadaran kolektif yang sangat penting dalam menciptakan hidup *work-life balance* yang berkelanjutan.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengukur tingkat pemahaman para peserta yang ikut dalam kegiatan sosialisasi ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z, maka perlu dilakukan uji pre-test dan post-test. Data hasil uji statistik pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Table 1. Uji Pretest dan Posttest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Pre-Test	43.8947	19	6.28839	1.44266
	Post-Test	54.5263	19	6.28374	1.44159

Hasil uji pre-test menunjukkan bahwa rata-rata skor responden berada pada angka 43,89 dengan simpangan baku sebesar 6,29. Hal ini mencerminkan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi, pemahaman atau sikap generasi Z terhadap ajaran Sigalovada Sutta dan nilai-nilai kehidupan harmonis masih tergolong sedang dan menunjukkan tingkat variasi antar individu yang cukup tinggi. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dengan rata-rata skor post-test mencapai 54,53 dan simpangan baku yang tetap stabil pada angka 6,28. Stabilitas nilai simpangan baku ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi bersifat merata di seluruh responden, bukan hanya terbatas pada individu tertentu.

Selisih rata-rata skor sebesar 10,63 poin antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya pengaruh positif yang substansial dari kegiatan sosialisasi. Selain itu, kesamaan nilai standard error mean (sekitar 1,44) pada kedua pengukuran mengindikasikan bahwa estimasi rata-rata tersebut dilakukan dengan presisi yang baik. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan skor yang diamati merupakan hasil dari intervensi yang terstruktur dan bukan merupakan fluktuasi acak dalam data.

Secara umum, hasil ini memberikan bukti awal yang kuat bahwa kegiatan sosialisasi ajaran Sigalovada Sutta mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap etis generasi Z secara signifikan. Untuk memastikan validitas dari temuan ini secara statistik, dilakukan uji paired sample t-test. Apabila nilai signifikansi dari uji tersebut berada di bawah ambang 0,05, maka dapat disimpulkan secara akademik bahwa intervensi memberikan pengaruh nyata, bukan terjadi secara kebetulan. Temuan ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan program serupa dalam konteks pendidikan karakter berbasis nilai spiritual.

Table 2. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Hasil	Pre-Test & Post-Test	19	.886	.000

Pada tabel 2 menyajikan hasil dari uji korelasi berpasangan (paired samples correlation) antara skor pre-test dan post-test dari 19 responden yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ajaran Sigalovada Sutta. Nilai korelasi yang tercatat sebesar 0,886 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara kedua pengukuran tersebut. Ini berarti, responden yang memperoleh skor tinggi pada pre-test cenderung juga menunjukkan peningkatan skor yang signifikan pada post-test. Korelasi ini mencerminkan konsistensi perilaku responden dalam merespons intervensi, serta mengindikasikan bahwa peningkatan hasil tidak terjadi secara kebetulan, melainkan mengikuti pola yang stabil di seluruh sampel.

Nilai signifikansi (Sig.) yang tercatat sebesar 0,000 atau $p < 0,001$ semakin memperkuat bahwa hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan antara skor sebelum dan sesudah kegiatan bukanlah hasil dari kebetulan, tetapi merupakan dampak nyata dari pelaksanaan program sosialisasi. Dengan demikian, korelasi yang tinggi dan signifikan ini

menegaskan efektivitas intervensi berbasis ajaran Sigalovada Sutta dalam memengaruhi pemahaman, sikap, atau nilai-nilai etis pada generasi Z secara menyeluruh dan konsisten.

Table 3. Paired Samples Test

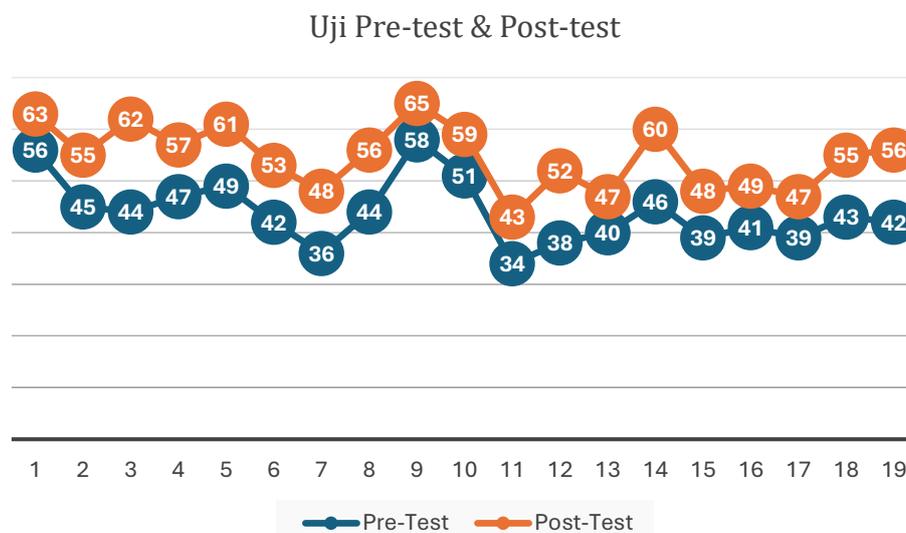
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Hasil	Pre-Test – Post-Test	-10.63158	3.00390	.68914	-12.07941	-9.18375	-15.427	18	.000

Pada tabel 3 menyajikan hasil analisis paired samples t-test yang bertujuan untuk menguji perbedaan skor pre-test dan post-test dari 19 responden setelah mereka mengikuti kegiatan sosialisasi ajaran Sosialisasi Ajaran Sigalovada Sutta sebagai Panduan Praktis Untuk Hidup Harmoni dan Kerja Bagi Generasi Z. Nilai selisih rata-rata (mean difference) sebesar -10,63 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor post-test, yang berarti peserta menunjukkan pemahaman dan sikap yang lebih baik setelah intervensi. Tanda negatif ini mencerminkan bahwa skor post-test lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test, karena pengujian dilakukan dengan cara mengurangkan post-test dari pre-test. Ini merupakan indikasi awal bahwa kegiatan sosialisasi memberikan dampak positif terhadap transformasi sikap dan pemahaman etis generasi Z.

Nilai deviasi standar sebesar 3,0039 menunjukkan adanya variasi yang relatif kecil dari perbedaan skor setiap responden terhadap rata-rata selisih. Di sisi lain, nilai standard error mean sebesar 0,6891 menunjukkan bahwa estimasi rata-rata perbedaan dilakukan dengan tingkat presisi yang tinggi. Galat standar yang rendah ini memperkuat keyakinan terhadap keandalan hasil perhitungan rata-rata selisih tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi berlangsung secara relatif konsisten di antara semua responden.

Selanjutnya, rentang interval kepercayaan 95% yang terletak antara -12,08 hingga -9,18 menunjukkan bahwa nilai nol tidak termasuk dalam rentang tersebut. Ini memperkuat keyakinan bahwa perbedaan yang terdeteksi secara statistik benar-benar signifikan dan tidak muncul akibat kebetulan. Rentang yang sempit juga menunjukkan bahwa distribusi perbedaan nilai antar individu cukup homogen dan terkonsentrasi di sekitar rata-rata, yang semakin memperkuat validitas temuan.

Akhirnya, nilai t sebesar -15,427 dengan df = 18, dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 atau $p < 0,001$, mengonfirmasi bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test sangat signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi memiliki dampak yang kuat terhadap peningkatan nilai-nilai etis dan pemahaman peserta terhadap ajaran sosialisasi ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z. Temuan ini mendukung argumen bahwa pendekatan edukatif yang berbasis nilai-nilai spiritual dapat menjadi strategi yang efektif dalam membentuk karakter generasi Z secara komprehensif dan berkelanjutan.



Gambar 1. Grafik Uji Pre-test & Post-test

Pada Gambar bagian 1 memperlihatkan grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test dari 19 responden dalam kegiatan sosialisasi ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z. Terlihat dengan jelas bahwa semua peserta mengalami peningkatan skor pada post-test dibandingkan dengan pre-test, dengan perbedaan yang cukup signifikan pada sebagian besar individu. Sebagai contoh, responden pertama meningkat dari 56 menjadi 63, dan responden kesebelas dari 34 menjadi 43, yang mencerminkan dampak positif yang nyata dari kegiatan intervensi. Garis putus-putus biru (pre-test) umumnya berada di bawah garis oranye (post-test), menegaskan pola peningkatan tersebut. Tren ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman dan sikap etis peserta secara menyeluruh dan merata di berbagai tingkat awal kemampuan. Grafik ini memperkuat bukti visual bahwa pendekatan edukatif berbasis ajaran Sigalovada Sutta memberikan hasil yang efektif dan terukur.

PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan sikap etis generasi Z terhadap kehidupan harmonis dan profesional. Berdasarkan hasil uji pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor rata-rata dari 43,89 menjadi 54,53, dengan simpangan baku yang relatif stabil. Hal ini menandakan bahwa intervensi tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga menghasilkan perubahan yang konsisten di seluruh kelompok responden. Stabilitas data ini memberikan indikator awal bahwa pendekatan edukatif yang digunakan bersifat efektif dan dapat direplikasi dalam konteks pendidikan moral kontemporer.

Korelasi yang kuat antara skor pre-test dan post-test ($r = 0,886$, $p < 0,001$) memperkuat argumen bahwa perubahan yang terjadi bersifat sistematis dan tidak acak. Artinya, peserta yang awalnya memiliki pemahaman yang baik tetap

menunjukkan peningkatan, begitu pula peserta yang memiliki pemahaman awal lebih rendah. Konsistensi ini menggambarkan bahwa kegiatan sosialisasi mampu menjangkau berbagai tingkat pemahaman awal peserta, dan dengan demikian bersifat inklusif dalam mendorong transformasi nilai-nilai moral dan etika di kalangan generasi Z.

Hasil dari uji t-test berpasangan ($t = -15,427$; $p < 0,001$) menegaskan bahwa peningkatan skor antara pre-test dan post-test adalah sangat signifikan secara statistik. Rata-rata selisih nilai sebesar -10,63 dengan rentang interval kepercayaan 95% antara -12,08 hingga -9,18 menunjukkan bahwa peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan. Rentang ini yang tidak mencakup nilai nol, semakin memperkuat bahwa program ini berhasil memfasilitasi peningkatan yang berarti dalam dimensi pemahaman dan sikap terhadap ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z.

Secara substansial, kegiatan ini menunjukkan bahwa ajaran Sigalovada Sutta tetap relevan di tengah dinamika kehidupan modern generasi Z yang dipenuhi dengan tekanan sosial, kecemasan eksistensial, dan tantangan keseimbangan hidup. Nilai-nilai yang terkandung dalam sutta tersebut, seperti tanggung jawab sosial, penghormatan kepada orang tua dan guru, serta pentingnya relasi harmonis di tempat kerja, menjadi fondasi etika yang aplikatif dalam konteks kekinian. Hal ini sejalan dengan temuan Ayu et al. (2024) yang menekankan peran ajaran ini dalam membentuk kebahagiaan dan keharmonisan hidup rumah tangga umat Buddha.

Selain itu, kegiatan ini juga mendorong para peserta untuk berperan sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka. Pemuda dan pemudi Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diajak untuk merenungkan, mendiskusikan, dan menginternalisasi nilai-nilai yang telah dipelajari. Melalui pendekatan ini, ajaran Sigalovada Sutta dihidupkan kembali dengan cara yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan digital serta gaya belajar partisipatif yang menjadi ciri khas generasi Z.

Dengan demikian, program sosialisasi ini tidak hanya efektif sebagai kegiatan edukatif, tetapi juga strategis sebagai intervensi sosial dan budaya dalam membentuk karakter generasi muda yang beretika, tangguh, dan menyadari pentingnya keharmonisan hidup. Keberhasilan ini dapat menjadi model implementatif bagi institusi pendidikan atau komunitas keagamaan lainnya yang ingin mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pembangunan karakter generasi masa depan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ajaran sigalovada sutta sebagai panduan praktis untuk hidup harmoni dan kerja bagi generasi z yang diadakan di Vihara Dharma Cakra Buddhis Centre Medan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman serta sikap etis generasi Z terhadap kehidupan yang harmonis dan profesional. Melalui pendekatan edukatif yang kontekstual, kegiatan ini berhasil menghidupkan kembali nilai-nilai moral dan sosial dalam ajaran Buddha Theravada secara aplikatif. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta, dengan selisih rata-rata skor sebesar 10,63 poin, yang mencerminkan dampak positif dan terukur dari intervensi yang dilakukan.

Selain peningkatan kognitif, program ini juga sukses dalam membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tanggung jawab sosial, serta relasi interpersonal yang sehat. Korelasi yang kuat antara skor awal dan akhir serta hasil uji t-test yang sangat signifikan ($p < 0,001$) menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bersifat sistematis dan konsisten di seluruh kelompok responden. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa kegiatan sosialisasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi sikap dan orientasi etika peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Ajaran Sigalovada Sutta, dengan prinsip-prinsip universal seperti penghormatan kepada orang tua, guru, dan teman, serta etika kerja, terbukti masih sangat relevan dalam menjawab tantangan moral generasi Z di era digital. Pendekatan edukatif yang berlandaskan spiritualitas terbukti mampu membentuk karakter generasi muda yang lebih berintegritas, tangguh, dan menyadari pentingnya keharmonisan hidup. Temuan ini mengonfirmasi bahwa pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai agama dapat dijadikan strategi berkelanjutan dalam pembangunan sosial dan budaya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak edukatif yang signifikan, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan program serupa di berbagai komunitas pemuda lainnya. Dengan mengedepankan metode yang adaptif terhadap karakter generasi Z, sosialisasi nilai-nilai Sigalovada Sutta dapat menjadi model pengabdian yang efektif dalam memperkuat fondasi moral dan spiritual generasi masa depan. Oleh karena itu, kegiatan ini layak direkomendasikan sebagai program strategis dalam pengembangan pendidikan karakter di lingkungan pendidikan dan keagamaan.

REFRENSI

- Ayu, S., Gusnadi, G., Anjani, D., Sutawan, K., & Pramono, E. (2024). Pengaruh Penerapan Sigalovada Sutta Terhadap Kebahagiaan dan Keharmonisan Keluarga Melalui Tujuan Hidup Perumah Tangga Sebagai Mediasi. *Jurnal Kajian Dan Reviu Jinarakkhita Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)*, 2(2), 31–52. <https://doi.org/10.60046/jgsb.v2i2.128>
- Basuki, R. (2021, September 28). *Generasi “Milenial” Dan Generasi “Kolonial.”* <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pontianak/baca-artikel/14262/Generasi-Milenial-Dan-Generasi-Kolonial.html>
- Bulugahapitiye, N. (2025). Train Human Resources with Buddhist Teachings for Sustainable Economic Development. *Kelaniya Journal of Human Resource Management*, 19(2), 23–32. <https://doi.org/10.4038/kjhrm.v19i2.147>
- Deloitte. (2025). *2025 Gen Z and Millennial Survey Growth and the pursuit of money, meaning, and well-being.*
- Desai, S. P., & Lele, V. (2017). Correlating Internet, Social Networks and Workplace – a Case of Generation Z Students. *Journal of Commerce and Management Thought*. <https://doi.org/10.5958/0976-478X.2017.00050.7>
- Dianti, F. P., Utomo, B., & Khiong, T. K. (2024). Peran Sigalovada Sutta Dalam Pendidikan Karakter Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities*

- and Multidiciplinary*, 2(1), 614–624.
<https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2037>
- Handika, D. (2021). PERAN SIGALOVADA SUTTA DALAM PENDIDIKAN KARAKTER REMAJA. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 7(1), 37–54.
<https://doi.org/10.53565/abip.v4i1.296>
- McKinsey & Company. (2022, January 14). *Addressing Gen Z mental health challenges*/McKinsey. <https://www.mckinsey.com/industries/healthcare/our-insights/addressing-the-unprecedented-behavioral-health-challenges-facing-generation-z#/>
- Xing, G. (2016). THE TEACHING AND PRACTICE OF FILIAL PIETY IN BUDDHISM. *Journal of Law and Religion*, 31(2), 212–226.
<https://doi.org/10.1017/jlr.2016.20>