

PELATIHAN HIDUP BERKESADARAN UNTUK PEMUDA BANJAREJO MELALUI KEGIATAN SEKOLAH MINGGU BUDDHIS JAWA DWIPA

Marga Virya Sidharta¹, Julia Surya², Visaka Damayanti³, Selfia Milala⁴, Ratih Kusala Putri⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarattungga, Boyolali/Jawa Tengah, Indonesia
Email: marga2022@sekha.kemenag.go.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas pelatihan hidup berkesadaran melalui Sekolah Minggu Buddhis Jawa Dwipa untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual pemuda di Banjarejo. Meskipun studi sebelumnya telah menunjukkan manfaat mindfulness, masih terdapat kelangkaan penelitian yang mengintegrasikan praktik ini dalam konteks keagamaan untuk pengembangan pemuda. Menggunakan metode pelatihan meditasi dengan berbagai objek, penelitian dilakukan di Vihara Maha Manggala, Boyolali. Hasil menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan konsentrasi dan relaksasi melalui meditasi bunyi, meditasi makan coklat, dan meditasi cahaya lilin. Namun, beberapa peserta masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu lama. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman integrasi mindfulness dalam konteks keagamaan dan budaya lokal, serta menyediakan dasar untuk pengembangan program serupa di daerah lain di Indonesia. Implikasinya mencakup wawasan bagi pembuat kebijakan dan praktisi dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pemuda di era modern.

Kata Kunci: mindfulness; kesejahteraan mental; spiritual; pemuda; Buddhisme

ABSTRACT

This research explores the effectiveness of mindfulness training through the Jawa Dwipa Buddhist Sunday School in improving the mental and spiritual well-being of youth in Banjarejo. Although previous studies have shown the benefits of mindfulness, there is still a scarcity of research integrating this practice in a religious context for youth development. Using meditation training methods with various objects, the study was conducted at Maha Manggala Temple, Boyolali. Results show that participants experienced increased concentration and relaxation through sound meditation, chocolate eating meditation, and candle light meditation. However, some participants still had difficulty maintaining focus for long periods. This research contributes to the understanding of mindfulness integration in religious and local cultural contexts, and provides a basis for developing similar programs in other regions of Indonesia. Its implications include insights for policymakers and practitioners in designing effective interventions to improve youth well-being in the modern era.

Keywords: Mindfulness; mental well-being; Spiritual; youth; Buddhism

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan arus globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk generasi muda di Indonesia (Munabiah Lestari & Saidah, 2023). Di tengah kemajuan ini, pemuda sering kali menghadapi berbagai tantangan seperti krisis identitas, tekanan akademik, dan

masalah sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Murthy, 2022). Fenomena ini juga terjadi di Desa Banjarejo, di mana pemuda setempat menghadapi berbagai permasalahan terkait dengan perkembangan psikologis dan spiritual mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pelatihan hidup berkesadaran melalui kegiatan Sekolah Minggu Buddhis Jawa Dwipa sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual pemuda di Banjarejo.

Konsep kesadaran (*mindfulness*) telah menjadi fokus penelitian di berbagai bidang, termasuk psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental (Husgafvel & Utriainen, 2023). Yuval, 2022 mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat memberikan berbagai manfaat positif bagi individu, termasuk peningkatan regulasi emosi, penurunan tingkat stres, dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Zhang, 2023).

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan pemuda, beberapa peneliti telah menyelidiki penerapan *mindfulness* dalam berbagai setting, melakukan meta-analisis terhadap program-program berbasis *mindfulness* di sekolah dan menemukan bahwa intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan kemampuan kognitif dan resiliensi pada siswa (Kim et al., 2023). Sementara itu, Monsillion, 2023 meneliti efek *mindfulness* pada remaja dan menemukan peningkatan dalam hal *self-compassion* dan penurunan tingkat stres.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tentang *mindfulness* pada pemuda dilakukan dalam konteks sekuler atau klinis. Terdapat kelangkaan studi yang mengeksplorasi integrasi praktik *mindfulness* dalam konteks keagamaan, khususnya dalam tradisi Buddhis, untuk pengembangan pemuda. Beberapa peneliti seperti (Segall & Kristeller, 2022) telah mulai mengkaji potensi intervensi berbasis Buddhis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun fokus mereka lebih pada populasi umum daripada pemuda secara spesifik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki efektivitas pelatihan hidup berkesadaran yang diintegrasikan dalam kegiatan Sekolah Minggu Buddhis Jawa Dwipa untuk pemuda di Banjarejo. Objektif penelitian ini adalah: (1) menganalisis dampak pelatihan hidup berkesadaran terhadap kesejahteraan mental dan spiritual pemuda Banjarejo; (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pelatihan dalam konteks budaya dan sosial setempat; dan (3) mengembangkan model pelatihan hidup berkesadaran yang sesuai dengan kebutuhan spesifik pemuda di daerah pedesaan Indonesia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, studi ini akan memperkaya pemahaman tentang integrasi *mindfulness* dalam konteks keagamaan dan budaya lokal, serta penerapannya untuk pengembangan pemuda. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program serupa di daerah lain di Indonesia, serta memberikan wawasan bagi para pembuat kebijakan dan praktisi

dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pemuda di era modern.

METODE

Program pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Vihara Maha Manggala yang beralamat di Jalan Baru, Dusun 2, Kaligentong, Kec. Ampel, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh mahasiswa/mahasiswi program studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Smaratungga Boyolali. Kegiatan ini dilakukan melalui proses pelatihan hidup berkesadaran melalui meditasi pada Sekolah Minggu Buddha Jawa Dwipa para Mahasiswa/i memberikan bimbingan terkait bagaimana cara melaksanakan meditasi dengan berbagai objek yang dapat membuat meditasi menjadi menyenangkan.

Sub-bagian pertama metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh tim Mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Smaratungga Boyolali yang diawali dengan analisis situasi terhadap anak-anak Sekolah Minggu Buddha Jawa Dwipa melalui pengumpulan informasi mengenai sasaran kegiatan yaitu anak-anak Sekolah Minggu Buddha Jawa Dwipa dilanjutkan dengan penyusunan rancang pembelajaran sebelum menyusun dan mempersiapkan alat dan bahan yang hendak digunakan nantinya, dan mengukur efektivitas pengabdian yang dilaksanakan nantinya dan survei lokasi, yakni Vihara Maha Manggala yang beralamat di Jalan Baru, Dusun 2, Kaligentong, Kec. Ampel, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Untuk melengkapi berkas-berkas yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan PKM.

HASIL

Hasil temuan pertama

Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan puja bakti, dilanjutkan dengan sesi perkenalan antara siswa dan pengajar. Selanjutnya, pengajar memperkenalkan konsep meditasi bunyi dan melakukan permainan konsentrasi untuk membangun fokus peserta. Setelah memastikan semua peserta mampu berkonsentrasi dengan baik, sesi meditasi dimulai. Meditasi pertama menggunakan bunyi lonceng dengan durasi 10 menit. Berdasarkan pengalaman anak-anak, beberapa dari mereka merasa nyaman dan dapat fokus selama beberapa menit awal, namun, pada menit-menit terakhir, konsentrasi mereka mulai menurun. Menariknya, mereka tidak merasakan pegal karena posisi kaki yang tidak saling bertumpukan selama meditasi.

Pada meditasi kedua yang menggunakan bunyi air mengalir dengan durasi 10 menit, respon yang diterima beragam. Beberapa peserta melaporkan merasa nyaman, namun ada juga yang mengalami kesulitan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi, karena bunyi air mengalir dianggap terlalu berisik. Di sisi lain, peserta yang merasa nyaman dengan meditasi bunyi air mengalir menyatakan bahwa mereka merasakan ketenangan yang lebih dibandingkan dengan meditasi sebelumnya, menunjukkan bahwa bunyi air mengalir memberikan efek relaksasi yang lebih bagi mereka.



Gambar 1. Meditasi Bunyi

Hasil temuan kedua

Pertama kegiatan dimulai dengan Puja Bakti seperti biasa, dilanjutkan dengan tepuk GABI supaya anak-anak semangat untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Setelah itu, sesi meditasi dimulai dengan memberikan instruksi kepada peserta. Peserta diajarkan untuk mengamati coklat dengan seksama sebelum memakannya. Lalu peserta diminta untuk memegang coklat, mencium aroma, dan merasakan teksturnya di lidah dan di mulut. Peserta diberikan instruksi untuk mengunyah coklat dengan lambat, merasakan rasa manis, pahit, atau creamy-nya, atau sensasi saat coklat meleleh di mulut.

Dengan meditasi makan coklat ini peserta melaporkan bahwa coklat tersebut terasa manis dan sedikit ada rasa pahit waktu di kunyah. Peserta juga belajar untuk menikmati makanan dengan tenang dan sabar. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi makan coklat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mengurangi

keiasaan makan terburu-buru atau tidak fokus. Setelah sesi meditasi dan sharing selesai dilanjutkan dengan nyanyi dan bermain game bersama dan dilanjutkan dengan penutup.



Gambar 2. Meditasi Coklat

Hasil temuan ketiga

Pertama, kegiatan dimulai dengan Puja Bakti seperti biasa, dilanjutkan dengan tepuk GABI supaya anak-anak semangat untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Setelah itu, sesi meditasi dimulai dengan memberikan instruksi kepada peserta. Peserta diajarkan untuk membayangkan dirinya sebagai sebuah pelita berisi minyak dan sumbu dengan api yang menyala. Lalu peserta diminta untuk berfokus dan berkonsentrasi membayangkan tubuhnya seperti sumbu dengan api yang menyala di depan mereka. Peserta juga diminta untuk tetap tenang, tidak banyak bergerak, dan menjaga penuh perhatian.

Selama berfokus pada objek meditasi berupa pelita, peserta juga diminta merasakan kehangatan cahaya tersebut pada seluruh tubuhnya dan membayangkan bahwa mereka sedang melatih perhatian dengan membawa cahaya yang dapat menerangi tempat yang gelap. Melalui meditasi cahaya lilin ini, peserta melaporkan bahwa meditasi tersebut terasa menyenangkan. Ada beberapa peserta yang merasakan mengantuk, dan beberapa hanya bisa fokus selama beberapa menit. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi cahaya lilin memberikan pengalaman yang menyenangkan dan melatih konsentrasi bagi peserta, meskipun masih ada

beberapa yang belum bisa fokus dari awal hingga meditasi selesai. Setelah sesi meditasi dan berbagi pengalaman selesai, kegiatan dilanjutkan dengan menyanyi dan bermain game bersama, kemudian ditutup dengan acara penutup.



Gambar 3. Meditasi Cahya Lilin

Hasil temuan keempat

Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan puja bakti, di mana seluruh peserta berkumpul dan mengikuti ritual keagamaan atau spiritual. Setelah puja bakti selesai, sesi perkenalan dimulai antara siswa dan pengajar, memberikan kesempatan bagi semua peserta untuk saling mengenal. Pengajar kemudian memperkenalkan konsep meditasi bunyi kepada para siswa, menjelaskan cara meditasi ini bekerja dan manfaatnya. Untuk mempersiapkan peserta dalam meditasi, pengajar mengadakan permainan konsentrasi yang dirancang untuk membantu mereka membangun fokus. Setelah memastikan bahwa semua peserta siap dan mampu berkonsentrasi dengan baik, sesi meditasi dimulai. Dalam meditasi ini, pengajar menggunakan bunyi lonceng selama 15 menit. Selama sesi meditasi berlangsung pengajar memberikan intruksi terkait dengan objek meditasi bertujuan agar peserta mampu berkonsentrasi dan terarahka.

Pada sesi terakhir seperti biasa yaitu sharing terkait pengalaman selama melaksanakan meditasi, di awal sesi, banyak dari mereka yang mampu berkonsentrasi hingga menit terakhir selain itu mereka juga merasa nyaman, tetapi ada beberapa dari mereka yang masih kesulitan untuk mengabaikan rintangan-rintang yang terjadi pada saat meditasi. Meski begitu, mereka tidak merasa pegal karena posisi kaki yang tidak saling bertumpukan selama meditasi.



Gambar 4. Meditasi Bunyi Lonceng

REFERENSI

- Husgafvel, V., & Utriainen, T. (2023). Contemporary Mindfulness and Transreligious Learning Paths of Mental Health Professionals. *Religions*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/rel14060807>
- Kim, S., Munten, S., Stafford, S., & Kolla, N. J. (2023). Can mindfulness play a role in building social-emotional capacities among youth exposed to screens? *Frontiers in Psychiatry*, 14(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1165217>
- Monsillion, J. (2023). *School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review*. 282–307. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-090-9_24
- Munabiah Lestari, M., & Saidah, M. (2023). Penanganan Hoaks Keagamaan di Sosial Media Melalui Literasi Digital Milenial. *Meyarsa: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Dakwah*, 4(1), 68–94. <https://doi.org/10.19105/meyarsa.v4i1.6764>
- Murthy, V. H. (2022). The Mental Health of Minority and Marginalized Young People: An Opportunity for Action. *Public Health Reports*, 137(4), 613–616. <https://doi.org/10.1177/00333549221102390>
- Segall, S. Z., & Kristeller, J. L. (2022). Positive Psychology and Buddhism.

Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality, 211–225.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_14

Yuval, H. (2022). Looking Inside the Black Box of Mindfulness Meditation: Investigating Attention and Awareness During Meditation Using the Mindful Awareness Task (MAT). In *γ787* (Issue 8.5.2017).

Zhang, J. (2023). The Benefit of Mindfulness Meditation. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 5(1), 355.
<https://doi.org/10.56028/aehtsr.5.1.355.2023>