

DAY OF MINDFULNESS: MENGENALI KESEIMBANGAN DIRI MELALUI PRAKTIK SADAR PENUH

**Juni Suryanadi^{1*}, Iin Avita Sari², Mega Julianti³, Priyana Putra⁴,
Mariyana Lestari⁵, Sonia⁶**

^{1,3}Program Studi Bisnis dan Manajemen Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita, Lampung, Indonesia

²Program Studi Ilmu Komunikasi Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita, Lampung, Indonesia

^{4,5,6}Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita, Lampung, Indonesia

Abstract

Keywords:

*Day of
Mindfulness, Self
Balance,
Mindfulness*

With the advancement of time and the increasing demands of life, many individuals experience stress, anxiety, and emotional imbalance. This is caused by various factors such as work pressure, personal issues, and rapid social changes. The "Day of Mindfulness" program at Vihara Tri Wira Bhakti in Way Kanan Regency involved 24 participants. This program aimed to enhance self-balance through mindfulness practice. The success was measured using pre-tests and post-tests. The improvement indicates the program's effectiveness in helping participants recognize and achieve self-balance. This study underscores the importance of mindfulness in enhancing the participants' mental and emotional health.

Abstrak

Kata kunci:

*Hari Hidup
Berkesadaran,
Keseimbangan
Diri, Sadar Penuh*

Seiring dengan perkembangan zaman dan meningkatnya tuntutan hidup, banyak individu yang mengalami stres, kecemasan, dan ketidakseimbangan emosional. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan kerja, masalah pribadi, dan perubahan sosial yang cepat. Program *Day of Mindfulness* di Vihara Tri Wira Bhakti, Kabupaten Way Kanan, dengan 24 peserta. Program ini bertujuan meningkatkan keseimbangan diri melalui latihan mindfulness. Pengukuran keberhasilan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan ini mengindikasikan efektivitas program dalam membantu peserta mengenali dan mencapai keseimbangan diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional peserta.

Correspondence: *¹ junisuryanadi@stiab-jinarakkhita.ac.id

Pendahuluan

Praktik *mindfulness* atau sadar penuh telah menjadi perhatian utama dalam berbagai lapisan masyarakat. Perhatian seperti ini tidak hanya berfokus pada pengaturan pernapasan, tetapi juga berfokus pada pengamatan setiap kondisi yang mengalami perubahan pada tubuh dan pikiran (Lu, 2024). Seiring dengan perkembangan zaman dan meningkatnya tuntutan hidup, banyak individu yang mengalami stres, kecemasan, dan ketidakseimbangan emosional. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan kerja, masalah pribadi, dan perubahan sosial yang cepat. Salah satu metode yang telah terbukti efektif untuk mengatasi masalah tersebut adalah praktik *mindfulness* atau sadar penuh. Fokus sepenuhnya pada pengalaman saat ini tanpa menilai adalah praktik *mindfulness* yang dikenal sebagai jenis pelatihan kesadaran (Andriyaningsih et al., 2023).

Seorang yang memiliki kesadaran akan perhatian yang tidak menghakimi akan lebih cenderung tidak mudah stress (Rubin, 2024). Pada tahun 2022 tingkat stres masyarakat Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Survei dari Populix menyebutkan bahwa 52% masyarakat Indonesia merasa memiliki masalah kesehatan mental, dengan gejala yang paling umum berupa perubahan suasana hati, kualitas tidur dan nafsu makan, serta ketakutan berlebihan atau kecemasan. Dalam konteks ini, pentingnya menyediakan tempat dan program yang mendukung praktik *mindfulness* menjadi semakin relevan. Vihara Tri Wira Bhakti, yang terletak di Kabupaten Way Kanan, merupakan salah satu tempat yang menyediakan lingkungan yang kondusif untuk praktik *mindfulness*. Sebagai pusat spiritual agama Buddha, Vihara ini sangat cocok untuk dilakukannya kegiatan dalam upaya peningkatan kualitas hidup bagi masyarakat Buddha. Salah satunya adalah dengan diadakannya program *Day of Mindfulness*, program ini diinisiasi untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat Buddha untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness* mereka dalam lingkungan kehidupan sehari-hari.

Melalui sesi-sesi praktik yang dipandu oleh instruktur berpengalaman, peserta diajak untuk memperdalam pemahaman mereka tentang *mindfulness* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pengembangan individu tetapi juga bertujuan untuk memperkuat komunitas dengan menciptakan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam perjalanan mereka menuju keseimbangan diri. *Mindfulness* merupakan energi yang membantu kita mengenali kondisi kebahagiaan-

an itu sudah ada dalam hidup kita (Hanh, 2010). Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program *Day of Mindfulness* dalam membantu peserta mengenali dan mencapai keseimbangan diri. Kegiatan *Days of Mindfulness* yang singkat namun intensif memiliki dampak jangka panjang dalam meningkatkan ketahanan dan perhatian (Hwang et al., 2018). Dengan menganalisis pengalaman dan persepsi peserta sebelum dan setelah mengikuti program, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat dan dampak dari praktik mindfulness dalam konteks komunitas di Vihara Tri Wira Bhakti. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang serta memberikan wawasan bagi masyarakat tentang pentingnya mindfulness dalam mencapai keseimbangan hidup.

Metode Pengabdian

Dalam kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di Vihara Tri Wira Bakti metode pelaksanaan yang akan dilakukan digambarkan diagram dibawah ini:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

a. Pesiapan Awal

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Vihara Tri Wira Bakti dilakukan dalam bentuk seminar. Kegiatan ini dilaksanakan oleh kerja sama mahasiswa KKN dengan PKM Dosen. Pada persiapan awal diawali dengan penentuan tema dan tujuan program, koordinasi dan penyusunan jadwal kegiatan serta penentuan pengisi kegiatan.

b. Pelaksanaan Program

Pada pelaksanaan program di bagi menjadi tiga yaitu, sesi pembukaan, sesi latihan dan sesirefleksi & pembukaan. Bentuk kegiatan ini adalah pemberian

materi tentang *Mindfulness* bagi seluruh umat Buddha yang hadir yang diawali dengan sambutan oleh Bapak MBI Way Kanan. Selanjutnya peserta mengisi kuisioner *pre-test* dan dilanjutkan dengan penyampaian materi seminar oleh Dr. Burmansah, M.Pd (YM. Nyanabandhu Sthavira) dan Juni Suryanadi, M.Pd (YM. Bhadrasuryaphalo).

c. Evaluasi dan Penutup

Pada kegiatan evaluasi dan penutup peserta seminar diminta untuk mengisi kuisioner *post-test* dan dilanjutkan dengan penutup dan foto bersama dan selanjutnya tim PkM membuat laporan.

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 24 orang yang terdiri dari umat Buddha Vihara Tri Wira Bhakti Desa Kali Papan, Kecamatan Negeri Agung, Kabupaten Way Kanan dan masyarakat Buddha sekitar. Dalam kegiatan ini peserta mendapatkan materi yang dapat di praktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan memahami nilai-nilai *mindfulness* yang harus di terapkan dalam bermasyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan sesuai dengan rencana dan jadwal yang telah di tentukan. Kegiatan yang dilakukan dengan Tim dosen bekertjasama dengan Tim Kuliah Kerja Nyata mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung. Pengabdian kepada masyarakat dengan judul *Day of Mindfulness: Mengenali Keseimbangan Diri Melalui Praktik Sadar Penuh* bertujuan untuk memperkenalkan dan mempraktikkan *mindfulness* atau kesadaran penuh sebagai metode untuk mencapai keseimbangan diri. Kegiatan ini melibatkan sesi pelatihan dan praktik meditasi yang membantu peserta untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar mereka. Hasilnya dapat dilihat pada data berikut ini:

Tabel 1. *Pre-Test*

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Antusiasme Peserta	0,6833	68%
2	Keterkaitan Sosial	0,6500	65%
3	Penungkatan Pengetahuan dan Keterampilan	0,6917	69%
4	Kulialitas Acara	0,6525	65%
5	Dampak Personal	0,6250	62%
Jumlah		3,3025	329%
Rata-rata			65%

Data *pre-test* yang diberikan memberikan gambaran awal tentang kondisi peserta dalam berbagai indikator sebelum mereka mengikuti acara atau program yang diselenggarakan. Antusiasme peserta tercatat sebesar 68%, menunjukkan tingkat semangat dan minat pada tahap awal. Keterkaitan sosial dinilai sebesar 65%, mengindikasikan tingkat interaksi sosial sebelum acara dimulai. Peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta mencapai 69%, menunjukkan potensi untuk perkembangan dalam bidang tersebut. Kualitas acara dinilai 65%, memberikan gambaran tentang persepsi awal terhadap penyelenggaraan acara. Dampak personal pada tingkat individu tercatat sebesar 62%, menggambarkan pengaruh awal acara terhadap peserta secara pribadi. Data jumlah keseluruhan *pre-test* ini menunjukkan 65%. *Pre-test* ini memberikan landasan untuk memahami perubahan atau kemajuan yang mungkin terjadi setelah peserta mengikuti acara pada fase *post-test*.

Tabel 2. *Post-Test*

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Antusiasme Peserta	0,8917	89%
2	Keterkaitan Sosial	0,8667	86%
3	Penungkatan Pengetahuan dan Keterampilan	0,8583	85%
4	Kulialitas Acara	0,8416	84%
5	Dampak Personal	0,8667	86%
Jumlah		4,3250	430%
Rata-rata			86%

Hasil evaluasi *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa indikator yang dievaluasi setelah dilakukan acara atau intervensi. Indikator antusiasme peserta meningkat dari 68% pada *pre-test* menjadi 89% pada *post-test*, mencatat kenaikan sebesar 21%. Hal serupa terjadi pada keterkaitan sosial yang naik dari 65% menjadi 86% peningkatan sebesar 21%, peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari 69% menjadi 85% peningkatan sebesar 16%, kualitas acara dari 65% menjadi 84% peningkatan sebesar 19%, dan dampak personal dari 62% menjadi 86% peningkatan sebesar 24%. Kenaikan persentase yang signifikan pada semua indikator ini menggambarkan efektivitas program dalam meningkatkan berbagai aspek yang dievaluasi.



Gambar 2. Flyer Kegiatan

Hal ini menunjukkan bahwa program tersebut berhasil tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga dalam memperkuat keterkaitan sosial, meningkatkan antusiasme, meningkatkan kualitas acara, dan memberikan dampak personal yang positif. Pelatihan mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa (Leni et al., 2023). Peningkatan ini tidak hanya mengindikasikan perbaikan dalam hasil evaluasi, tetapi juga memberikan gambaran yang kuat tentang keberhasilan acara dalam mencapai tujuannya.

Umat Buddha di Vihara Tri Wira Bhakti menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pelatihan. Beberapa peserta bahkan mengusulkan untuk menambah waktu pelatihan agar dapat mempelajari lebih banyak materi. Individu menghadapi beragam tantangan emosional setiap hari, sehingga memerlukan pengelolaan emosi yang optimal dan pemilihan cara regulasi yang adaptif di antara berbagai opsi yang tersedia (Alkoby et al., 2019). Dari segi kebermanfaatan, para peserta memperoleh manfaat yang signifikan dari pelaksanaan pelatihan. Hal ini terlihat dari kemampuan dalam memanfaatkan platform-platform yang sebelumnya belum pernah mereka pelajari. Presentasi

mengenai penggunaan berbagai platform baru ini sangat membantu peserta dalam memperluas pengetahuan dan keterampilan mereka.



Gambar 3. Meditasi duduk dengan panduan



Gambar 4. Foto Bersama Umat Vihara Tri Wira Bakti

Pelaksanaan pelatihan ini juga memberikan semangat baru kepada umat Buddha di Vihara Tri Wira Bakti. Keterampilan penerimaan pelatihan merupakan unsur aktif yang diperlukan dan mendukung nilai pengintegrasian penerimaan pelatihan keterampilan menjadi intervensi pengurangan stres (Pickren, 2019). Antusiasme dan semangat baru ini diharapkan dapat mendorong kemajuan da-

lam dunia pendidikan nonformal, khususnya dalam konteks pendidikan agama Buddha di Vihara. Hal ini membantu praktisi memahami bagaimana pelatihan berbasis *mindfulness* telah diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan dapat membantu fokus (Eby et al., 2019). Dengan demikian, pelaksanaan aktivitas pendidikan pada masyarakat di masa depan diharapkan akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan pengembangan diri peserta didik.

Kesimpulan dan Saran

Program "*Day of Mindfulness: Mengenal Keseimbangan Diri Melalui Praktik Sadar Penuh*" yang dilaksanakan di Vihara Tri Wira Bhakti, Kabupaten Way Kanan, berhasil menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan keseimbangan diri para peserta. Dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang, hasil pengukuran pre-test menunjukkan tingkat keseimbangan diri rata-rata 65%. Setelah mengikuti program, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata 86%. Peningkatan sebesar 21% ini menegaskan bahwa latihan *mindfulness* yang dilakukan selama program mampu membantu peserta mengenali dan mencapai keseimbangan diri dengan lebih baik. Para peserta melaporkan peningkatan dalam kesadaran diri, pengelolaan stres, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Praktisi *mindfulness* dapat menjadi lebih bahagia, puas, dan sehat, serta memiliki perasaan keseimbangan batin yang lebih baik dibandingkan dengan non-*mindfulness* (Sari et al., 2023). Program *Day of Mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap keseimbangan diri peserta, menunjukkan pentingnya praktik *mindfulness* dalam mendukung kesehatan mental dan emosional. Penelitian ini merekomendasikan implementasi program serupa di berbagai komunitas untuk membantu lebih banyak individu mencapai keseimbangan dan kesejahteraan diri.

Daftar Pustaka

- Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-binnun, N. (2019). Supplemental Material for An Eight-Week Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Workshop Increases Regulatory Choice Flexibility. *Emotion*, 19(4), 593–604. <https://doi.org/10.1037/emo0000461.supp>
- Andriyaningsih, A., Ismoyo, T., Susanto, S., & Juni Suryanadi. (2023). Mindfulness Sitting: Enhancing Students' Listening Skill at Jinarakkhita Buddhist College Lampung. *Journal of Education, Religious, and Instructions (JoERI)*, 1(2), 59–63. <https://doi.org/10.60046/joeri.v1i2.79>
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
- Hanh, N. T. (2010). *Five Steps to Mindfulness*. 1–5.
- Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: A randomized controlled trial. *Psychology, Health and Medicine*, 23(5), 497–504. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1363400>
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471–480. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>
- Lu, L.-T. (2024). Humanistic Buddhism: Sammà-sati, Mindfulness, and Zhèngniàn. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(05), 3347–3356. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i05-106>
- Pickren, W. E. (2019). Health psychology. *The Cambridge Handbook of the Intellectual History of Psychology*, 495–511. <https://doi.org/10.1017/9781108290876.020>
- Rubin, M. (2024). A Network Analysis of Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder and Facets of Mindfulness. *Trauma Care*, 4(2), 167–173. <https://doi.org/10.3390/traumacare4020013>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>