

Membangun Karakter Anak melalui Be Happy in Dhamma Pembelajaran Dhamma yang Menyenangkan

Amita Wardhani^{1*}, Latifah²

^{1,2}Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa
Malang, Indonesia

Abstract

Keywords:

Buddhist children,
character education,
Dhamma learning,
mindfulness, social-
emotional learning

The rapid growth of digital technology has created new challenges in children's social-emotional development, including difficulties in emotional regulation, empathy, and prosocial behavior. Character education based on spiritual values is therefore needed to support children's holistic development. This community service article aims to describe the implementation of the Be Happy in Dhamma 9 program and examine how enjoyable Dhamma learning can strengthen character and social-emotional competencies among Buddhist children. The program was conducted at Vihara Buddha Sakyamuni, Denpasar, Bali, involving 88 children and adolescents. A participatory and experiential learning approach was employed through interactive discussions, Dhamma stories, mindfulness exercises, meditation, educational games, group activities, and reflective practices. The program was based on the assumption that direct learning experiences facilitate the internalization of moral values and social-emotional skills. Observational and reflective evaluation indicated that participants actively engaged in the activities and demonstrated increased self-awareness, emotional regulation, empathy, cooperation, and prosocial behavior. The findings suggest that integrating Buddhist values, mindfulness practices, and social-emotional learning creates meaningful learning experiences that support character development. This program contributes to the development of community-based Buddhist character education models by integrating spiritual values and social-emotional competencies in a holistic framework. The results highlight the importance of enjoyable Dhamma learning as an effective approach to fostering resilient, empathetic, and morally responsible children in the digital era.

Copyright © 2026 Authors
This is an open access
article under [CC-BY-NC 4.0](#)
license.



Abstrak

Kata kunci:

anak Buddhis,
mindfulness,
pembelajaran
Dhamma,
pembelajaran
sosial-emosional,

Perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru dalam perkembangan sosial-emosional anak, termasuk kemampuan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai spiritual untuk mendukung perkembangan anak secara holistik. Artikel pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan

pendidikan
karakter.

pelaksanaan program *Be Happy in Dhamma 9* serta mengkaji bagaimana pembelajaran Dhamma yang menyenangkan dapat memperkuat karakter dan keterampilan sosial-emosional anak Buddhis. Kegiatan dilaksanakan di Vihara Buddha Sakyamuni, Denpasar, Bali, dengan melibatkan 88 anak dan remaja. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan *experiential learning* melalui diskusi interaktif, cerita Dhamma, latihan *mindfulness*, meditasi, permainan edukatif, aktivitas kelompok, dan refleksi diri. Program ini didasarkan pada asumsi bahwa pengalaman belajar langsung dapat mendukung internalisasi nilai-nilai moral dan keterampilan sosial-emosional. Evaluasi melalui observasi dan refleksi menunjukkan bahwa peserta terlibat aktif dalam kegiatan serta menunjukkan perkembangan kesadaran diri, pengendalian emosi, empati, kerja sama, dan perilaku prososial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Buddhis, praktik *mindfulness*, dan pembelajaran sosial-emosional mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi penguatan karakter anak. Kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan model pendidikan karakter berbasis komunitas Buddhis yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan sosial-emosional secara holistik. Temuan ini menegaskan pentingnya pembelajaran Dhamma yang menyenangkan sebagai pendekatan efektif dalam membentuk generasi yang berakarakter, berempati, dan tangguh di era digital.

Correspondence: *¹efi.latifah@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan anak-anak. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan hiburan, tetapi di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Ketergantungan pada gawai, media sosial, dan berbagai bentuk stimulasi instan membuat sebagian anak semakin bergantung pada faktor eksternal untuk memperoleh rasa senang dan kepuasan. Kondisi ini sering kali diikuti dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi, seperti mudah marah, frustrasi, atau kecewa ketika harapan tidak terpenuhi. Fenomena tersebut menunjukkan pentingnya upaya pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan karakter dan keterampilan sosial-

emosional anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengenali emosi, mengelola diri, berempati, dan membangun hubungan sosial yang positif merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak. Keterampilan sosial-emosional berkontribusi terhadap kesehatan mental, kemampuan beradaptasi, keberhasilan akademik, dan pembentukan karakter pada masa dewasa (Durlak et al., 2011). Dalam konteks pendidikan abad ke-21, pengembangan keterampilan sosial-emosional juga menjadi aspek penting yang mendukung kemampuan anak dalam berinteraksi, bekerja sama, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Hasbi & Sallu, 2024). Oleh karena itu, diperlukan ruang belajar yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman langsung untuk mengenali emosi, mengembangkan kesadaran diri, serta mempraktikkan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif Buddhis, pengembangan karakter tidak hanya bertujuan membentuk perilaku yang baik, tetapi juga menumbuhkan kebahagiaan yang bersumber dari dalam diri. Konsep ini sejalan dengan tema *Happy from Within* yang diusung dalam kegiatan *Be Happy in Dhamma 9*. Program tersebut dirancang untuk membantu anak membangun fondasi kebahagiaan yang tidak bergantung pada faktor eksternal, melainkan pada kemampuan memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan sikap penuh perhatian (*mindfulness*) dan kebajikan terhadap sesama. Pendekatan ini memadukan nilai-nilai Dhamma dengan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Kegiatan *Be Happy in Dhamma 9* yang diselenggarakan oleh Sekolah Minggu Buddha Vihara Buddha Sakyamuni Denpasar, Bali, pada 15–17 Juni 2026 merupakan salah satu upaya penguatan karakter anak melalui pendidikan Dhamma yang menyenangkan. Program ini melibatkan 88 peserta yang terdiri atas anak usia sekolah dasar hingga remaja sekolah menengah. Kegiatan dikembangkan melalui berbagai metode pembelajaran partisipatif seperti cerita Jataka, permainan edukatif, diskusi kelompok, meditasi, refleksi diri, latihan *mindfulness*, dan kegiatan luar ruang yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan peserta. Pendekatan tersebut memungkinkan anak tidak hanya menerima pengetahuan keagamaan, tetapi juga mengalami secara langsung proses pembelajaran nilai-nilai kebajikan.

Sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen STAB Kertarajasa berpartisipasi sebagai narasumber dalam kegiatan ini

dengan menyampaikan materi “Aku Anak Hebat, Aku Bisa Tenang” dan “Aku Anak Baik, Suka Menolong”. Kedua materi tersebut menekankan pentingnya kesadaran diri, pengendalian emosi, ketenangan batin, empati, serta perilaku prososial sebagai bagian dari pembentukan karakter anak Buddhis. Melalui latihan pernapasan sadar, refleksi pengalaman, dan berbagai aktivitas interaktif, peserta diajak mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program *Be Happy in Dhamma 9* serta mengkaji bagaimana pembelajaran Dhamma yang menyenangkan dapat menjadi sarana penguatan karakter dan keterampilan sosial-emosional anak. Pengalaman ini diharapkan dapat menjadi salah satu model praktik baik pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Buddhis yang relevan dengan kebutuhan anak di era digital.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter akan lebih efektif apabila dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif dalam proses belajar. Pendidikan karakter tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan moral, tetapi juga pada pengembangan perilaku prososial, tanggung jawab, dan kemampuan membangun relasi positif dengan lingkungan sosial (Berkowitz & Bier, 2004). Sejalan dengan itu, kerangka *Social and Emotional Learning* (SEL) menekankan pentingnya pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab sebagai fondasi pembentukan karakter anak (Ross & Tolan, 2018). Melalui pembelajaran yang partisipatif dan berbasis pengalaman, anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang mendukung keberhasilan akademik maupun kehidupan sosial mereka (Wahyuni & Thahir, 2024).

Dalam konteks pendidikan Buddhis, sejumlah kajian menunjukkan bahwa pendidikan karakter dapat dikembangkan melalui internalisasi nilai-nilai Dhamma dalam kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan anak. Keberadaan Sekolah Minggu Buddha berperan penting dalam membentuk karakter generasi muda Buddhis melalui pembelajaran nilai moral, disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian sosial (Lie & Surya, 2025). Implementasi pendidikan karakter di Sekolah Minggu Buddha juga terbukti mendukung pembentukan perilaku positif melalui pembiasaan nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembelajaran

berbasis *outdoor learning* yang mengajarkan nilai-nilai Brahmavihāra mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap praktik cinta kasih, belas kasih, simpati, dan keseimbangan batin melalui pengalaman langsung (Febriyanti et al., 2025). Pada jenjang pendidikan yang lebih luas, integrasi etika Buddhis dalam lingkungan pendidikan juga terbukti berkontribusi terhadap pembentukan karakter peserta didik melalui penguatan nilai moral dan spiritual (Jovini et al., 2024).

Kajian lain menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan meditasi yang diterapkan pada anak-anak memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi, perhatian, kesejahteraan psikologis, serta perilaku prososial (Carsley et al., 2018; Klingbeil et al., 2017). Secara khusus, program meditasi bagi anak-anak Sekolah Minggu Buddhis menunjukkan bahwa latihan kesadaran dapat membantu peserta mengembangkan ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, dan kesadaran terhadap perilaku sehari-hari (Lie & Surya, 2025). Meskipun demikian, sebagian besar kajian terdahulu cenderung membahas pendidikan karakter, pembelajaran Brahmavihāra, atau meditasi anak secara terpisah. Belum banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendidikan Dhamma, mindfulness, permainan edukatif, refleksi diri, dan pengembangan keterampilan sosial-emosional dalam satu rangkaian program yang ditujukan khusus bagi anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, kebaruan pengabdian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran Dhamma yang holistik melalui kegiatan *Be Happy in Dhamma 9*, yang mengombinasikan nilai-nilai Buddhis, latihan mindfulness, aktivitas partisipatif, dan penguatan keterampilan sosial-emosional sebagai upaya membangun karakter anak Buddhis yang adaptif terhadap tantangan era digital.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dan experiential learning, yaitu pembelajaran yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses belajar melalui pengalaman langsung. Pendekatan ini dipilih agar nilai-nilai Dhamma tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dapat dihayati dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dikembangkan melalui kombinasi ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, refleksi diri, meditasi, latihan mindfulness, serta aktivitas kolaboratif yang mendorong partisipasi aktif peserta.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi koordinasi dengan panitia Sekolah Minggu Buddha Vihara Buddha Sakyamuni Denpasar, penyusunan materi, penyesuaian metode pembelajaran berdasarkan karakteristik peserta, serta penyediaan media dan alat bantu pembelajaran. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan yang mencakup penyampaian materi, praktik, permainan, dan refleksi. Pada tahap ini narasumber menyampaikan dua sesi utama, yaitu *“Aku Anak Hebat, Aku Bisa Tenang”* dan *“Aku Anak Baik, Suka Menolong”*. Materi pertama berfokus pada pengenalan emosi, pengendalian diri, dan latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) melalui teknik pernapasan sederhana. Materi kedua menekankan pengembangan empati, kepedulian sosial, dan perilaku prososial melalui berbagai aktivitas berbagi pengalaman dan simulasi situasi sehari-hari.

Selain sesi materi, peserta mengikuti puja bakti, meditasi, permainan edukatif, diskusi kelompok, dan refleksi bersama. Cerita-cerita Dhamma dan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan anak digunakan untuk memudahkan peserta memahami nilai-nilai kebajikan. Kegiatan juga memanfaatkan permainan kelompok sebagai sarana melatih kerja sama, komunikasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara damai. Melalui kombinasi metode tersebut, peserta memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, empati, dan keterampilan sosial secara langsung dalam suasana belajar menyenangkan.

Tahap ketiga adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan, diskusi reflektif pada akhir sesi, serta dokumentasi pengalaman peserta yang muncul selama proses pembelajaran. Data hasil observasi dan refleksi digunakan untuk mengidentifikasi respons peserta terhadap materi yang diberikan, tingkat partisipasi, serta perubahan perilaku yang tampak selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kontribusi pembelajaran Dhamma yang menyenangkan dalam penguatan karakter dan keterampilan sosial-emosional anak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengembangan Kesadaran Diri dan Regulasi Emosi Melalui Latihan

Mindfulness

Salah satu fokus kegiatan *Be Happy in Dhamma* 9 adalah membantu peserta mengenali dan mengelola emosi melalui materi “*Aku Anak Hebat, Aku Bisa Tenang*”. Dalam sesi ini peserta diajak mengidentifikasi berbagai emosi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, seperti marah, sedih, kecewa, takut, dan senang. Proses pembelajaran dilakukan melalui diskusi interaktif, berbagi pengalaman, permainan sederhana, serta latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*). Kegiatan ini memungkinkan peserta memahami bahwa emosi merupakan pengalaman yang wajar, tetapi perlu dikelola secara tepat agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti latihan mindfulness dengan baik dan menunjukkan antusiasme ketika diminta menceritakan pengalaman menghadapi kemarahan atau kekecewaan. Melalui latihan pernapasan sadar, peserta belajar mengalihkan perhatian dari reaksi impulsif menuju kesadaran terhadap kondisi tubuh dan pikiran. Pengalaman ini membantu anak memahami bahwa ketenangan dapat dibangun dari dalam diri dan tidak selalu bergantung pada kondisi eksternal.

Penguatan Empati dan Perilaku Prososial melalui Pembelajaran Dhamma

Materi kedua, “*Aku Anak Baik, Suka Menolong*”, berfokus pada pengembangan empati dan perilaku prososial. Kegiatan dilaksanakan melalui cerita, diskusi kelompok, permainan kolaboratif, dan refleksi pengalaman sehari-hari yang berkaitan dengan sikap menolong, berbagi, dan peduli terhadap orang lain. Peserta diajak mengidentifikasi berbagai bentuk kebaikan sederhana yang dapat dilakukan di rumah, sekolah, maupun lingkungan pergaulan mereka.

Selama sesi berlangsung, peserta aktif berbagi pengalaman mengenai tindakan membantu teman, menghormati orang tua, dan bekerja sama dalam kelompok. Interaksi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak memiliki pemahaman awal mengenai pentingnya kepedulian sosial, tetapi masih memerlukan ruang pembelajaran yang memungkinkan mereka merefleksikan dan mempraktikkan nilai-nilai tersebut secara sadar. Kegiatan permainan kelompok juga memperlihatkan kemampuan peserta untuk bekerja sama dan menyelesaikan tugas bersama ketika diberikan tujuan yang

jelas.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi antara nilai-nilai Dhamma dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan anak merupakan sarana yang efektif untuk memperkuat karakter. Pembelajaran yang menyenangkan membantu peserta membangun hubungan positif dengan ajaran Dhamma sekaligus mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Buddhis dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan perkembangan anak pada era digital, khususnya dalam pengembangan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial.

Temuan tersebut selaras dengan kerangka *Social and Emotional Learning* (SEL) yang menekankan pentingnya pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab sebagai fondasi perkembangan anak (Ross & Tolan, 2018). Penelitian Hasbi dan Sallu (2024) juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial-emosional berperan penting dalam membantu anak membangun empati, kemampuan bekerja sama, pengendalian diri, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Sejalan dengan itu, Durlak et al. (2011) menjelaskan bahwa keterampilan sosial-emosional berkontribusi terhadap kemampuan regulasi diri, kesehatan mental, dan keberhasilan anak dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, penguatan karakter melalui pembelajaran Dhamma tidak hanya mendukung pembentukan nilai moral, tetapi juga mengembangkan kompetensi sosial-emosional yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan *Be Happy in Dhamma 9* menunjukkan bahwa pembelajaran Dhamma yang dikemas secara partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Berbagai metode seperti permainan edukatif, meditasi, cerita Dhamma, diskusi kelompok, refleksi diri, dan aktivitas kolaboratif menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dibandingkan pembelajaran yang berpusat pada ceramah. Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai *experiential learning* yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam pengalaman

otentik yang disertai refleksi mampu meningkatkan keterlibatan, pemahaman, dan transfer pembelajaran ke situasi kehidupan nyata (Duchatelet et al., 2023). Selain itu, pendekatan partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk membangun pemahaman melalui interaksi, pengalaman, dan refleksi bersama sehingga proses belajar menjadi lebih kontekstual dan bermakna (Duea et al., 2022).

Melalui pengalaman belajar tersebut, peserta tidak hanya menerima informasi mengenai perilaku baik, tetapi juga mengalami secara langsung proses internalisasi nilai-nilai kebajikan. Kesempatan untuk berkolaborasi, berdiskusi, dan merefleksikan pengalaman membantu anak mengembangkan empati, membangun relasi positif, serta menumbuhkan perilaku prososial (Durlak et al., 2011; Hasbi & Sallu, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter berlangsung lebih efektif ketika peserta memperoleh pengalaman nyata yang memungkinkan mereka memahami makna ketenangan, kepedulian, dan tanggung jawab sosial.

Pandangan tersebut sejalan dengan konsep pendidikan karakter yang dikemukakan (Lickona, 1999), bahwa pendidikan karakter yang efektif harus mencakup tiga dimensi, yaitu *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Pendidikan karakter bertujuan membentuk kebiasaan berperilaku baik melalui proses pembelajaran yang terintegrasi dalam pengalaman nyata peserta didik. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman, refleksi, partisipasi aktif, dan praktik langsung lebih efektif dalam mengembangkan karakter dibandingkan pembelajaran yang hanya menekankan penyampaian pengetahuan moral (Arthur, 2024).

Dalam perspektif Buddhis, proses tersebut selaras dengan pengembangan *sīla* dan *sati* yang dipraktikkan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Latihan perhatian penuh (*mindfulness*) membantu anak mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman batin yang sedang berlangsung sehingga mereka mampu mengamati emosi tanpa bereaksi secara impulsif dan mengambil keputusan secara lebih bijaksana. Oleh karena itu, praktik *mindfulness* dalam kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang mendukung pengembangan pengendalian diri dan ketenangan batin. Di samping itu, nilai-nilai *mettā* (cinta kasih) dan *karuṇā* (welas asih) yang diinternalisasikan melalui berbagai aktivitas mendorong anak

mengembangkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain serta mengurangi kecenderungan egoistis. Penyampaian konsep-konsep tersebut melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak menjadikannya lebih mudah dipahami sekaligus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa integrasi nilai-nilai Dhamma dengan pendekatan pembelajaran partisipatif dan berbasis pengalaman tidak hanya meningkatkan keterlibatan peserta, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan sosial-emosional serta internalisasi karakter Buddhis. Dengan demikian, kegiatan *Be Happy in Dhamma 9* menunjukkan potensi sebagai model pendidikan karakter yang mengintegrasikan pembelajaran aktif, refleksi, dan praktik nilai-nilai Buddhis secara kontekstual.

Tabel 1. Keterkaitan Capaian Penguatan Karakter, Kompetensi Sosial-Emosional, dan Nilai-Nilai Buddhis

Capaian Penguatan Karakter	Kompetensi SEL	Nilai Buddhis
Mengenali dan mengelola emosi	<i>Self-awareness; Self-management</i>	<i>Sati (mindfulness)</i>
Menunjukkan kepedulian dan perilaku menolong	<i>Social awareness</i>	<i>Mettā dan Karuṇā</i>
Bekerja sama dalam kelompok	<i>Relationship skills</i>	<i>Saṅgaha-vatthu</i> (prinsip kebersamaan)
Merefleksikan tindakan dan konsekuensinya	<i>Responsible decision making</i>	Kamma dan kebijaksanaan (<i>paññā</i>)

Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan *Be Happy in Dhamma 9* tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian ajaran agama, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran yang mendukung pengembangan kompetensi sosial-emosional anak. Berbagai aktivitas yang dilaksanakan selama program memperlihatkan keterkaitan antara nilai-nilai Buddhis seperti *sati* (kesadaran penuh), *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (welas asih), dan *paññā* (kebijaksanaan) dengan kompetensi sosial-emosional yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran Dhamma yang dikemas secara partisipatif dan sesuai dengan

karakteristik perkembangan anak dapat menjadi media yang efektif untuk mengintegrasikan pendidikan karakter dan pengembangan keterampilan sosial-emosional. Dengan demikian, program ini memberikan bukti bahwa pendidikan keagamaan tidak hanya berperan dalam penguatan aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kemampuan personal dan sosial yang dibutuhkan anak untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan di era digital.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program *Be Happy in Dhamma 9* menunjukkan bahwa pembelajaran Dhamma yang dirancang secara partisipatif dan menyenangkan dapat menjadi sarana yang efektif untuk memperkuat karakter serta mengembangkan keterampilan sosial-emosional anak. Melalui kombinasi latihan *mindfulness*, refleksi diri, cerita Dhamma, permainan edukatif, dan aktivitas kolaboratif, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai kebajikan Buddhis, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, empati, kemampuan berelasi, dan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Buddhis dengan pendekatan *Social and Emotional Learning* (SEL) mampu menciptakan pengalaman belajar yang kontekstual, bermakna, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak di era digital.

Implikasi dari kegiatan ini adalah bahwa pembelajaran Dhamma berpotensi menjadi media yang efektif untuk mengembangkan karakter sekaligus keterampilan sosial-emosional sebagai bagian dari *life skills* yang diperlukan anak dalam menghadapi tantangan kehidupan. Program ini memberikan kontribusi sebagai salah satu model pengabdian masyarakat berbasis pendidikan keagamaan yang mengintegrasikan nilai spiritual, kesejahteraan emosional, dan pembentukan karakter secara terpadu. Oleh karena itu, pendekatan serupa direkomendasikan untuk diterapkan dan dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan Sekolah Minggu Buddha maupun komunitas pendidikan keagamaan lainnya. Penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya juga dapat mengevaluasi dampak jangka panjang program terhadap perkembangan karakter dan keterampilan sosial-emosional peserta serta mengadaptasi model ini pada kelompok usia dan konteks pendidikan yang lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Arthur, J. (2024). Character education in universities. *Church, Communication and Culture*, 9(2), 329–344.
<https://doi.org/10.1080/23753234.2024.2390128>
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2004). Research-Based Character Education. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 72–85.
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: A Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Duchatelet, D., Cornelissen, F., & Volman, M. (2023). Features of Experiential Learning Environments in Relation to Generic Learning Outcomes in Higher Education: A Scoping Review. *Journal of Experiential Education*, 47, 400–423. <https://doi.org/10.1177/10538259231211537>
- Duea, S., Zimmerman, E., Vaughn, L., Dias, S., & Harris, J. (2022). A Guide to Selecting Participatory Research Methods Based on Project and Partnership Goals. *Journal of Participatory Research Methods*, 3. <https://doi.org/10.35844/001c.32605>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Febriyanti, N., Taridi, T., & Kundana, D. (2025, December 21). *Outdoor learning in improving understanding of Brahmawihara materials among children at Buddhist sunday school*. <https://doi.org/10.20961/ijsascs.v9i1.113266>
- Hasbi, H., & Sallu, S. (2024). Pengembangan Keterampilan Sosial- Emosional pada Anak Usia Dini melalui Aktivitas Bermain. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 288–302.
<https://doi.org/10.54297/seduj.v4i3.928>
- Jovini, J., Sutikyanto, S., & Andanti, M. (2024). Integrating Buddhist Ethics into Boarding School Education: Character Development at Pasastrian Kusalamitra, Gunung Kidul, Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 10, 467. <https://doi.org/10.33394/jk.v10i2.11319>
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based

- interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Lickona, T. (1999). Character Education: The Cultivation of Virtue. In *Instructional-design Theories and Models*. Routledge.
- Lie, N. L. N., & Surya, J. S. J. (2025). Implementasi program meditasi untuk anak-anak di Sekolah Minggu Buddhis: Evaluasi di Vihara Metta Karuna Medan: Implementation of meditation program for children in Buddhist Sunday School: Evaluation at Metta Karuna Temple Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma (JPKMBD)*, 3(1), 31–39.
- Ross, K. M., & Tolan, P. (2018). Social and Emotional Learning in Adolescence: Testing the CASEL Model in a Normative Sample. *The Journal of Early Adolescence*, 38(8), 1170–1199.
<https://doi.org/10.1177/0272431617725198>
- Wahyuni, C., & Thahir, A. (2024). The Development and Effectiveness of Social-Emotional Training: Portrait of Teachers and Students in Madrasah. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 6(2), 113–127.
<https://doi.org/10.32923/psc.v6i2.4920>