

Makna Praktik Meditasi sebagai Sarana Penguatan Kesehatan Mental Remaja Buddhis melalui Kegiatan Amedha di Vihara Dharma Rajasa Tolitoli

Pirno¹, Lauw Acep²

¹ Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Fakultas Pendidikan dan Dharma, Institut Nalanda Jakarta

Email: 24031601329@nalanda.ac.id

² Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Fakultas Pendidikan dan Dharma, Institut Nalanda Jakarta

Email: lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting dalam perkembangan kehidupan modern, terutama pada era digital yang ditandai dengan meningkatnya tekanan sosial, emosional, dan penggunaan media sosial. Remaja Buddhis juga menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna praktik meditasi sebagai sarana penguatan kesehatan mental remaja Buddhis melalui kegiatan AMEDHA (Attahasila, Meditasi, dan Dhammadesana) di Vihara Dharma Rajasa Tolitoli. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas 30 remaja Buddhis tingkat SD, SMP, dan SMA yang mengikuti kegiatan AMEDHA. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, pengurangan stres dan kecemasan, serta meningkatnya konsentrasi belajar. Selain itu, meditasi juga membantu remaja membangun disiplin diri, pengendalian perilaku, dan kedekatan spiritual terhadap ajaran Buddha. Meskipun terdapat berbagai tantangan selama proses meditasi, seperti rasa bosan, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi, para peserta mampu beradaptasi secara bertahap melalui latihan yang berkelanjutan. Dengan demikian, praktik meditasi melalui kegiatan AMEDHA dapat menjadi sarana efektif dalam penguatan kesehatan mental remaja Buddhis.

Kata Kunci: Meditasi, Kesehatan Mental, Remaja Buddhis, AMEDHA

Abstract

Mental health among adolescents has become an important issue in modern life development, especially in the digital era characterized by increasing social, emotional, and social media pressures. Buddhist adolescents also face various psychological challenges that may affect their mental and spiritual well-being. This study aims to analyze the meaning of meditation practice as a means of strengthening the mental health of Buddhist adolescents through AMEDHA activities (Attahasila, Meditation, and Dhammadesana) at Vihara Dharma Rajasa Tolitoli. This study employed a qualitative approach with a phenomenological method. The research subjects consisted of 30 Buddhist adolescents from elementary, junior high, and senior high school levels participating in the AMEDHA program. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that meditation practices had a positive impact on adolescents' mental health, including increased inner peace, emotional control, reduced stress and anxiety, and improved learning concentration. In addition, meditation helped adolescents develop self-discipline, behavioral control, and spiritual closeness to Buddhist teachings. Although participants experienced several challenges during meditation, such as boredom, restlessness, and difficulty concentrating, they gradually adapted through continuous practice. Therefore, meditation practices through AMEDHA activities can serve as an effective means of strengthening the mental health of Buddhist adolescents.

Keywords: Meditation, Mental Health, Buddhist Adolescents, AMEDHA

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengelola emosi, berinteraksi sosial, dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kondisi sejahtera ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Pada era digital saat ini, remaja menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, krisis identitas, pergaulan bebas, hingga rendahnya pengendalian emosi. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya masalah kesehatan mental pada kalangan remaja, seperti kecemasan, stres, depresi, dan perilaku menyimpang.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa gangguan mental pada remaja mengalami peningkatan signifikan di kawasan Asia Tenggara. Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan sosial dan perkembangan teknologi informasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif yang dapat membantu remaja mengembangkan kesehatan mental secara positif.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui praktik meditasi Buddhis. Dalam ajaran Buddha, meditasi merupakan latihan pengembangan batin yang bertujuan untuk melatih kesadaran, konsentrasi, ketenangan, dan kebijaksanaan. Praktik meditasi seperti Samatha Bhavana dan Vipassana Bhavana diyakini mampu membantu individu mengendalikan pikiran, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meditasi memiliki manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus dan pengendalian diri. Namun, penelitian mengenai praktik meditasi Buddhis pada remaja Buddhis di daerah Tolitoli masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami makna praktik meditasi sebagai sarana penguatan kesehatan mental remaja Buddhis melalui kegiatan AMEDHA di Vihara Dharma Rajasa Tolitoli.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman subjektif remaja dalam mengikuti praktik meditasi serta menganalisis manfaat meditasi terhadap kesehatan mental remaja Buddhis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif para remaja Buddhis dalam mengikuti praktik meditasi melalui kegiatan AMEDHA.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Vihara Dharma Rajasa Tolitoli. Subjek penelitian terdiri atas 30 remaja Buddhis tingkat SD, SMP, dan SMA yang mengikuti kegiatan AMEDHA (Attahasila, Meditasi, dan Dhammadesana).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Wawancara mendalam, untuk memperoleh pengalaman dan pandangan peserta mengenai praktik meditasi.
2. Observasi, untuk mengamati proses kegiatan meditasi dan perilaku peserta selama kegiatan berlangsung.
3. Dokumentasi, berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan dokumen pendukung lainnya.

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi:

1. Reduksi data
2. Penyajian data
3. Penarikan kesimpulan

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik guna memperoleh data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Krisis Kesehatan Mental pada Remaja Buddhis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, media sosial, lingkungan pergaulan, dan tekanan akademik. Para panitia kegiatan AMEDHA mengungkapkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan mengendalikan emosi, mudah stres, kurang percaya diri, serta mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut diperparah dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang menyebabkan remaja lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan luar. Remaja cenderung mengalami tekanan psikologis akibat perbandingan sosial, kurangnya perhatian keluarga, dan rendahnya pengendalian diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Wirawan dan Suryani (2022) yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat perubahan sosial dan emosional yang cepat. Selain itu, meditasi dipandang sebagai salah satu pendekatan spiritual yang dapat membantu remaja mengelola tekanan psikologis secara positif.

Kegiatan AMEDHA menjadi sarana pembinaan mental dan spiritual bagi remaja Buddhis agar mampu mengembangkan disiplin diri, pengendalian emosi, dan kesadaran batin melalui praktik meditasi.

B. Makna Praktik Meditasi bagi Remaja Buddhis

Berdasarkan hasil wawancara, para peserta memaknai meditasi sebagai latihan batin yang memberikan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa setelah mengikuti meditasi mereka merasa lebih tenang, lebih mampu mengendalikan emosi, serta lebih fokus dalam belajar.

Para peserta juga merasakan bahwa meditasi membantu mereka memahami diri sendiri dan mengurangi pikiran negatif. Kegiatan meditasi membuat peserta lebih berhati-hati dalam berbicara, bertindak, dan mengambil keputusan.

Selain itu, praktik meditasi memberikan pengalaman spiritual yang mendalam bagi peserta. Remaja merasakan adanya kedekatan batin terhadap ajaran Buddha melalui latihan kesadaran dan pengendalian pikiran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Trikusuma et al. (2021) yang menyatakan bahwa meditasi mindfulness mampu meningkatkan stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis individu. Praktik meditasi membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi sehingga mampu mengurangi tekanan mental.

Meditasi juga dipandang sebagai sarana pembentukan karakter remaja Buddhis melalui pengembangan disiplin, kesabaran, dan pengendalian diri.

C. Tantangan dalam Praktik Meditasi

Meskipun meditasi memberikan berbagai manfaat positif, para peserta juga menghadapi berbagai tantangan selama mengikuti latihan meditasi. Tantangan tersebut meliputi rasa bosan, sulit

berkonsentrasi, rasa kantuk, kegelisahan, serta nyeri fisik ketika duduk dalam waktu lama.

Sebagian peserta mengungkapkan bahwa pada awal latihan mereka merasa sulit menenangkan pikiran karena masih dipengaruhi oleh berbagai masalah pribadi dan gangguan lingkungan. Namun, melalui latihan yang dilakukan secara bertahap, peserta mulai mampu menyesuaikan diri dan menikmati proses meditasi.

Dalam ajaran Buddha, tantangan tersebut dikenal sebagai hambatan batin yang dapat mengganggu konsentrasi meditasi. Hambatan tersebut meliputi nafsu keinginan, kebencian, kemalasan, kegelisahan, dan keraguan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang mampu bertahan dan berlatih secara konsisten mengalami perkembangan positif dalam pengendalian emosi dan ketenangan batin. Hal ini menunjukkan bahwa praktik meditasi memerlukan kedisiplinan dan latihan berkelanjutan.

D. Manfaat Meditasi terhadap Kesehatan Mental Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental remaja Buddhis. Beberapa manfaat yang dirasakan peserta antara lain:

- 1) Mengurangi Stres dan Kecemasan
Meditasi membantu peserta merasa lebih rileks dan mampu mengurangi tekanan pikiran akibat masalah sekolah, keluarga, maupun lingkungan pergaulan.
- 2) Meningkatkan Konsentrasi
Peserta merasakan peningkatan fokus dalam belajar dan lebih mudah berkonsentrasi setelah rutin mengikuti meditasi.
- 3) Mengendalikan Emosi
Meditasi membantu remaja mengurangi kemarahan, meningkatkan kesabaran, serta lebih mampu mengontrol perilaku.
- 4) Meningkatkan Ketenangan Batin
Peserta merasa lebih damai, nyaman, dan memiliki keseimbangan emosional setelah melakukan meditasi.
- 5) Memperkuat Spiritualitas
Meditasi membantu peserta lebih memahami ajaran Buddha dan meningkatkan kedekatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian Surya et al. (2020) yang menyatakan bahwa meditasi memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Meditasi dapat menjadi alternatif non-klinis dalam penguatan kesehatan mental remaja.

Selain memberikan manfaat individual, kegiatan AMEDHA juga membentuk hubungan sosial yang positif antar peserta. Remaja menjadi lebih terbuka, saling mendukung, dan memiliki motivasi untuk mengembangkan diri secara spiritual maupun emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa praktik meditasi melalui kegiatan AMEDHA memiliki makna penting dalam penguatan kesehatan mental remaja Buddhis di Vihara Dharma Rajasa Tolitoli. Praktik meditasi membantu remaja meningkatkan ketenangan batin, mengendalikan emosi, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan disiplin diri.

Meskipun peserta menghadapi berbagai tantangan selama proses meditasi, latihan yang dilakukan secara konsisten mampu memberikan perubahan positif terhadap kesejahteraan psikologis

dan spiritual remaja. Dengan demikian, meditasi dapat dijadikan sebagai sarana pembinaan mental dan spiritual yang efektif bagi remaja Buddhis.

SARAN

1. Kegiatan meditasi bagi remaja Buddhis perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan di lingkungan vihara maupun sekolah.
2. Orang tua dan pembina keagamaan diharapkan memberikan dukungan terhadap praktik meditasi sebagai upaya penguatan kesehatan mental remaja.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai efektivitas meditasi terhadap kesehatan mental dengan pendekatan dan subjek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1).
- Dwinijanti, & Japaries. (2021). Efektivitas meditasi Buddhis terhadap penurunan depresi remaja. *Jurnal Pendidikan Keagamaan Buddha*, 5(2), 45–56.
- Lestari, A., dkk. (2022). Systematic literature review dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 4(1), 10–20.
- Nyanasuryanadi, dkk. (2023). Meditasi dan kesehatan mental remaja pada era digital. *Jurnal Psikologi dan Spiritualitas*, 6(1), 15–28.
- Ridlo, A. (2020). Pengaruh meditasi terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Jurnal Psikologi Keagamaan*, 3(2), 33–40.
- Surya, E., dkk. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(1), 21–30.
- Triandini, E., dkk. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di Indonesia. *Jurnal Sistem Informasi*, 1(2), 63–77.
- Trikusuma, dkk. (2021). Praktik meditasi mindfulness dalam meningkatkan stabilitas emosional remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 50–61.
- Wirawan, & Suryani. (2022). Krisis kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(1), 12–22.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. Geneva: WHO.