

Antara Kewajiban dan Kesadaran: Studi Fenomenologi tentang Pengalaman Mahasiswa Asrama Institut Nalanda dalam Mengikuti Nalanda Mindfulness Class

Kamelia Metta Tirta^{1*}, Lauw Acep²

Institut Nalanda Jakarta Timur

24031601333@nalanda.ac.id, lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa asrama Institut Nalanda dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) sebagai kegiatan mindfulness yang bersifat wajib. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif hermeneutis. Partisipan penelitian adalah mahasiswa asrama Institut Nalanda yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara fenomenologis melalui pembacaan data secara berulang, identifikasi tema-tema utama, dan interpretasi makna pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa berkembang secara bertahap. Pada tahap awal, mahasiswa mengalami rasa canggung, sulit berkonsentrasi, ketidaknyamanan fisik, serta motivasi yang didominasi oleh kewajiban. Seiring berjalannya waktu, sebagian mahasiswa mulai mampu menyesuaikan diri, memahami manfaat mindfulness, dan menunjukkan perubahan motivasi dari kewajiban menuju kesadaran pribadi. Mahasiswa juga merasakan dampak positif berupa meningkatnya ketenangan, pengendalian emosi, kesadaran diri, dan konsentrasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kewajiban mengikuti NMC tidak selalu menjadi hambatan, tetapi dapat menjadi proses awal dalam membangun kebiasaan mindfulness yang bermakna. Dalam konteks pendidikan keagamaan Buddhis, praktik mindfulness tidak hanya dipahami sebagai teknik pengelolaan diri, tetapi juga sebagai bagian dari latihan spiritual yang mendukung pengembangan kualitas batin mahasiswa.

Kata kunci: mindfulness, fenomenologi, pendidikan Buddhis.

Abstract

This study aims to describe the experiences of dormitory students at Nalanda Institute in participating in the Nalanda Mindfulness Class (NMC), a mandatory mindfulness program. The study employed a qualitative approach with a descriptive hermeneutic phenomenological design. Participants were selected through purposive sampling and consisted of dormitory students who regularly attended NMC. Data were collected through open-ended questionnaires, observations, and document analysis, and were analyzed phenomenologically through repeated data reading, identification of emerging themes, and interpretation of participants' lived experiences. The findings indicate that students' experiences developed gradually over time. Initially, participants experienced discomfort, difficulty concentrating, physical discomfort, and motivation primarily driven by institutional obligations. As they continued participating, many students adapted to the practice, recognized the benefits of mindfulness, and demonstrated a shift from externally regulated motivation to greater personal awareness. Participants also reported positive outcomes, including increased emotional regulation, self-awareness, concentration, and inner calm. The findings suggest that mandatory participation in NMC does not necessarily hinder meaningful engagement; instead, it can serve as an initial pathway toward developing sustainable mindfulness practices. Within the context of Buddhist religious education, mindfulness is understood not merely as a self-management technique but as a spiritual practice that supports students' personal and inner development.

Keywords: mindfulness, phenomenology, Buddhist education.

PENDAHULUAN

Pada abad ke-21, penggunaan mindfulness di lingkungan pendidikan tinggi semakin berkembang. Banyak perguruan tinggi mulai menerapkan mindfulness sebagai bagian dari program mahasiswa untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Mindfulness sendiri dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dilakukan dengan sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003).

Namun, perkembangan ini menimbulkan pertanyaan penting, yaitu bagaimana jika praktik yang pada dasarnya bersifat sukarela dan berasal dari kesadaran pribadi justru dijadikan kegiatan yang wajib oleh institusi. Dalam ajaran Buddhis, praktik perhatian penuh (*sati*) tidak hanya sekadar teknik, tetapi membutuhkan keyakinan (*saddhā*) dan kemauan dari dalam diri (*chanda*). Hal ini tercermin dalam (*MN 10: Satipaṭṭhāna Sutta - DhammaCitta - Satipatthana Sutta*, n.d.) yang menyatakan: “*Seorang bhikkhu berdiam mengamati tubuh sebagai tubuh dengan penuh semangat, memahami dengan jelas, dan penuh perhatian, setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan terhadap dunia*”. Kutipan ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness menuntut keterlibatan batin yang aktif, bukan sekadar mengikuti instruksi secara formal.

Institut Nalanda menjadi konteks yang menarik untuk mengkaji hal tersebut. Sebagai perguruan tinggi Buddhis di Indonesia, Institut Nalanda mewajibkan mahasiswa asrama untuk mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) sejak tahun 2019. Program ini dilakukan secara terstruktur setiap minggu dengan menggabungkan latihan pernapasan (*ānāpānasati*) dan pemahaman ajaran Abhidhamma. Berbeda dengan program mindfulness yang bersifat umum, NMC tetap berlandaskan praktik spiritual Buddhis sebagai bagian dari proses pembelajaran. Namun demikian, sifat wajib dari program ini dapat menimbulkan ketegangan. Di satu sisi, kewajiban tersebut bertujuan membantu mahasiswa membangun kebiasaan meditasi di tengah gangguan kehidupan modern. Di sisi lain, terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa hanya menjalankan kegiatan tersebut sebagai rutinitas tanpa benar-benar memahami atau menghayati maknanya.



Gambar 1. Mahasiswa asrama institut nalanda mengikuti kegiatan nalanda mindfulness class.



Gambar 2. Ketika proses meditasi berlangsung yang dibimbing oleh mentor yang ahli di bidangnya.

Permasalahan ini menjadi penting karena penelitian tentang mindfulness di pendidikan tinggi umumnya hanya berfokus pada manfaatnya, seperti menurunkan stres dan meningkatkan performa akademik (Kabat-Zinn, 2003a). Sementara itu, kajian lain mengkritik bahwa mindfulness yang

diwajibkan dapat menjadi bentuk kontrol sosial yang membuat individu tampak tenang tanpa mengalami perubahan batin yang mendalam. Kedua pendekatan ini belum banyak menggali bagaimana pengalaman langsung mahasiswa dalam menjalani praktik mindfulness yang bersifat wajib, terutama dalam konteks pendidikan keagamaan.

Padahal, dalam konteks Institut Nalanda, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti kegiatan, tetapi juga diharapkan mengembangkan kesadaran dan pemahaman spiritual. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman mereka dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class, serta bagaimana proses perubahan dari sekadar kewajiban menuju kesadaran dapat terjadi. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam agar diperoleh pemahaman yang utuh mengenai praktik mindfulness dalam konteks institusional.

LANDASAN TEORI

1. *Mindfulness* dalam Pendidikan Tinggi

Mindfulness merupakan keadaan sadar yang muncul ketika seseorang secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini dengan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut dari saat ke saat (Kabat-Zinn, 2003). Definisi ini menegaskan bahwa *mindfulness* bukan sekadar perhatian biasa, melainkan perhatian yang disengaja dan disertai sikap tidak menghakimi. Dalam konteks pendidikan, hal ini penting karena dapat membantu individu mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, serta merespons situasi secara lebih tenang dan sadar.

Menurut Sutanto & Immanuela, t.t. dalam (Muniroh, 2024), *mindfulness* adalah konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 dengan tujuan membantu mengurangi stres, khususnya pada pasien yang menderita penyakit kronis. Konsep ini sering dikaitkan dengan praktik meditasi yang umum dilakukan dalam tradisi Buddhis. *Mindfulness* memiliki dua komponen utama, yaitu kesadaran (*awareness*) dan penerimaan (*acceptance*). Kesadaran merujuk pada kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap apa yang sedang terjadi dalam diri maupun pengalaman pada saat ini, misalnya melalui pengaturan napas, posisi tubuh, serta penggunaan seluruh indera. Sementara itu, penerimaan adalah kemampuan untuk mengamati dan menerima berbagai pengalaman yang muncul dengan sikap positif tanpa memberikan penilaian. Dua komponen tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berkaitan dengan fokus perhatian, tetapi juga sikap batin dalam menerima pengalaman. Keseimbangan antara kesadaran dan penerimaan inilah yang memungkinkan individu untuk tidak mudah bereaksi secara impulsif terhadap tekanan atau masalah yang dihadapi.

2. Sati dalam Perspektif Buddhis

Dalam Satipatthana Sutta, *mindfulness* (*sati*) tidak dijelaskan dalam bentuk definisi konseptual, melainkan melalui praktik kesadaran terhadap pengalaman saat ini yang mencakup tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental. Hal ini tampak dalam pernyataan, “seorang bhikkhu berdiam dengan merenungkan jasmani sebagai jasmani, tekun, dengan penuh kewaspadaan, dan penuh perhatian, setelah menyingkirkan ketamakan dan kesedihan akan dunia” (*MN 10: Satipaṭṭhāna Sutta - DhammaCitta*, n.d.), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan kesadaran yang dilakukan secara berkelanjutan dengan sikap jernih dan tidak melekat. Dengan demikian, *mindfulness* dalam perspektif Buddhisme merupakan bentuk kesadaran reflektif yang memungkinkan individu hadir secara utuh dalam setiap pengalaman tanpa memberikan penilaian.

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa mindfulness telah banyak diteliti dalam bidang psikologi pendidikan dan terbukti memberikan manfaat bagi mahasiswa. Berbagai penelitian, khususnya meta-analisis, menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta membantu regulasi emosi. Hal ini didukung oleh temuan bahwa intervensi mindfulness memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa berdasarkan analisis dari berbagai studi empiris (González-Martín et al., 2023). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada partisipan yang mengikuti program secara sukarela. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta umumnya sudah memiliki ketertarikan atau keterbukaan terhadap praktik mindfulness sejak awal, sehingga hasilnya perlu dikaji kembali ketika diterapkan dalam konteks kegiatan yang bersifat wajib.

3. Fenomenologi

Menurut Dahlam (2010) dalam (Adawiyah et al., 2025) fenomenologi adalah aliran filsafat yang menekankan pada pengalaman dan kesadaran manusia. Edmund Husserl, seorang filsuf dari Jerman, dikenal sebagai tokoh yang mengembangkan fenomenologi modern. Ia mengajak filsafat untuk kembali pada “hal-hal itu sendiri” (*zu den Sachen selbst*), yaitu memahami realitas apa adanya tanpa dipengaruhi prasangka atau asumsi. Pendekatan ini menempatkan pengalaman subjektif sebagai sumber utama pengetahuan. Dalam penelitian, hal ini berarti peneliti berusaha memahami pengalaman individu sebagaimana yang dirasakan oleh subjek, tanpa langsung memberikan penilaian atau interpretasi yang bias.

Lalu, Moleong (2019) dalam (Inayah et al., 2025) juga menjelaskan penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian ilmiah yang berfokus pada memahami dan menggali suatu peristiwa yang dialami oleh individu, kelompok, atau makhluk hidup. Peristiwa tersebut biasanya memiliki makna khusus dan menjadi bagian dari pengalaman hidup subjek yang diteliti. Pendekatan ini menempatkan pengalaman subjektif sebagai sumber utama pengetahuan. Dengan demikian, fenomenologi digunakan untuk menggali makna dari pengalaman yang dialami individu secara mendalam. Pendekatan ini sangat relevan untuk penelitian yang ingin memahami bagaimana seseorang memaknai suatu kegiatan atau pengalaman tertentu.

4. Self-Determination Theory

Self-Determination Theory (SDT) adalah teori yang menjelaskan tentang bagaimana motivasi manusia terbentuk dan berkembang. Dalam teori ini, motivasi dibagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri seseorang, misalnya karena merasa senang atau tertarik pada suatu aktivitas. Sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri, seperti karena adanya tuntutan, aturan, atau imbalan. Namun, SDT menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik tidak selalu bersifat paksaan. Motivasi ini bisa berubah menjadi lebih berasal dari dalam diri melalui proses internalisasi, yaitu ketika seseorang mulai memahami dan menerima nilai dari aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian, seseorang bisa melakukan sesuatu bukan hanya karena kewajiban, tetapi karena merasa itu penting bagi dirinya (Ryan & Deci, n.d.). Proses ini menjadi kunci dalam memahami perubahan motivasi individu. Seseorang yang awalnya melakukan suatu aktivitas karena dorongan dari luar dapat berkembang menjadi lebih termotivasi dari dalam diri ketika ia mulai memahami dan merasakan manfaat dari aktivitas tersebut. Dengan kata lain, aktivitas yang awalnya dilakukan karena kewajiban dapat berubah menjadi sesuatu yang dilakukan secara sadar karena dianggap penting dan bermakna bagi dirinya.

5. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mindfulness, fenomenologi, dan Self-Determination Theory (SDT) saling melengkapi dalam memahami pengalaman dan motivasi individu. Mindfulness membantu individu menyadari pengalaman yang sedang terjadi secara penuh tanpa penilaian, fenomenologi digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman tersebut dirasakan dan dimaknai secara subjektif, sedangkan SDT menjelaskan bagaimana motivasi individu dapat berkembang dari dorongan luar menjadi dorongan dari dalam diri. Dengan demikian, ketiga konsep ini memberikan dasar yang kuat untuk menganalisis pengalaman individu dalam mengikuti praktik mindfulness, khususnya dalam konteks kegiatan yang bersifat wajib, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif hermeneutis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ingin memahami pengalaman mahasiswa saat mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) yang bersifat wajib. Pengalaman tersebut dianggap sebagai sesuatu yang bersifat subjektif dan tidak bisa dijelaskan hanya dengan angka atau data kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman mereka secara mendalam. Pendekatan fenomenologi digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali pengalaman langsung (lived experience) dari sudut pandang mahasiswa, sekaligus memahami bagaimana makna itu terbentuk dalam konteks lingkungan kampus dan aturan yang ada.

Penelitian dilaksanakan di Cetiya Nalanda, Institut Nalanda, yang berlokasi di Jalan Cakung No. 107, RT.13/RW.4, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa asrama Institut Nalanda yang mengikuti kegiatan Nalanda Mindfulness Class (NMC) sebagai kegiatan wajib di asrama. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, sehingga memiliki latar belakang agama yang sama, yaitu Buddhisme. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan tetap mempertimbangkan variasi seperti jenis kelamin dan tahun studi. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan kebutuhan data, dan dalam penelitian ini melibatkan 14 orang partisipan, karena pada jumlah tersebut data yang diperoleh sudah dianggap cukup dan tidak banyak menghasilkan tema baru.

No	Mahasiswa	Jenis Kelamin	Semester	Lama di Asrama
1	M1	Laki-laki	2	1 tahun
2	M2	Perempuan	2	1 tahun
3	M3	Laki-laki	2	1 tahun
4	M4	Perempuan	2	1 tahun
5	M5	Laki-laki	2	1 tahun
6	M6	Perempuan	4	2 tahun
7	M7	Laki-laki	4	2 tahun

8	M8	Perempuan	4	2 tahun
9	M9	Laki-laki	4	2 tahun
10	M10	Perempuan	6	3 tahun
11	M11	Laki-laki	8	4 tahun
12	M12	Perempuan	8	4 tahun
13	M13	Laki-laki	8	4 tahun
14	M14	Perempuan	8	4 tahun

Tabel 1 Karakteristik mahasiswa

Data dikumpulkan melalui tiga cara, yaitu kuesioner terbuka (open-ended questionnaire), observasi, dan analisis dokumen. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner terbuka (open-ended questionnaire) yang dirancang untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara naratif. Kuesioner ini memungkinkan partisipan untuk mengungkapkan secara bebas pengalaman dan pendapatnya. Hal ini karena partisipan tidak berhadapan langsung dengan peneliti, sehingga dapat meminimalkan rasa canggung, tekanan sosial, atau kecenderungan untuk menyesuaikan jawaban dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC). Setiap pertanyaan disusun secara mendalam dan reflektif agar partisipan dapat memberikan jawaban yang deskriptif dan komprehensif sesuai dengan pengalaman pribadi yang dialami. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi saat kegiatan NMC berlangsung dan di lingkungan asrama, untuk melihat bagaimana mahasiswa menjalani praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Data juga diperoleh dari jurnal reflektif mahasiswa, materi pembelajaran, dan dokumen evaluasi yang berkaitan dengan program NMC.

Analisis data dilakukan secara bertahap mengacu pada pendekatan fenomenologi yang dikemukakan oleh Michael van Manen dan Max van Manen. Analisis dimulai dengan membaca data secara berulang untuk memahami pengalaman partisipan secara menyeluruh. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi bagian-bagian penting dari pengalaman partisipan, mencari pola dan tema yang muncul, kemudian menghubungkannya dengan konteks penelitian serta teori yang digunakan. Proses analisis dilakukan secara berulang hingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna pengalaman partisipan (van Manen & van Manen, 2021).

Untuk menjaga kualitas penelitian, peneliti melakukan beberapa langkah seperti keterlibatan yang cukup lama di lapangan serta melakukan pengecekan ulang kepada partisipan terkait hasil temuan. Selain itu, peneliti juga mencatat seluruh proses penelitian secara rinci agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.

Secara keseluruhan, metode ini digunakan agar penelitian tidak hanya menjelaskan apa yang dialami mahasiswa, tetapi juga bagaimana dan mengapa pengalaman tersebut terjadi, terutama dalam konteks kewajiban mengikuti NMC. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam praktik mindfulness, tidak hanya dari hasil akhirnya, tetapi juga dari proses yang mereka jalani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 14 mahasiswa yang mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC). Berdasarkan data yang diperoleh, pengalaman mahasiswa menunjukkan pola yang cukup jelas, yaitu adanya dinamika antara ketidaksiapan awal, pengalaman selama praktik, serta perubahan makna yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan secara berulang.

Secara umum, temuan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada awalnya mengalami ketidaknyamanan dan kesulitan, baik secara fisik maupun mental. Namun, seiring waktu, sebagian dari mereka mulai merasakan manfaat, meskipun tidak semua mengalami perubahan yang sama.

1. Respon pada Tahap Awal

Data menunjukkan bahwa pengalaman awal mahasiswa dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) tidak bersifat seragam, melainkan bervariasi antara respon positif dan kesulitan dalam beradaptasi. Sebagian mahasiswa merasa senang ketika pertama kali mengikuti kegiatan mindfulness, yang menunjukkan adanya ketertarikan awal terhadap praktik tersebut. Namun, di sisi lain, terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan bentuk praktik yang dilakukan.

“Merasa agak canggung atau gelisah, duduk diam memperhatikan napas tanpa distraksi terasa tidak biasa, bahkan sulit pikiran sering ke mana-mana dan justru jadi lebih sadar betapa ramainya isi kepala”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Selain itu, terdapat juga pengalaman yang menunjukkan bahwa konteks pelaksanaan mindfulness memengaruhi kenyamanan mahasiswa. Beberapa mahasiswa merasa kurang nyaman mengikuti praktik dalam situasi bersama dibandingkan saat melakukannya secara individu.

“Pertama merasa tidak konsentrasi dan tidak nyaman karna saya terbiasa meditasi tanpa banyak orang”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman awal mahasiswa dalam mindfulness dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kesiapan mental, kebiasaan sebelumnya, serta situasi pelaksanaan praktik. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa tahap awal mindfulness tidak selalu menghasilkan pengalaman yang positif, melainkan menjadi proses penyesuaian yang berbeda pada setiap individu.

2. Ketidaknyamanan Fisik dan Rasa Bosan saat Meditasi

Selain aspek mental, beberapa responden juga menyinggung pengalaman fisik yang tidak nyaman. Data menunjukkan bahwa selama mengikuti kegiatan Nalanda Mindfulness Class (NMC), sebagian mahasiswa mengalami ketidaknyamanan fisik yang memengaruhi proses meditasi. Ketidaknyamanan ini umumnya muncul dalam bentuk rasa pegal, kesemutan, maupun ketegangan tubuh akibat posisi duduk yang berlangsung cukup lama. Kondisi tersebut tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga berdampak pada konsentrasi dan keterlibatan mahasiswa dalam praktik mindfulness.

Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa rasa tidak nyaman pada tubuh, khususnya pada bagian kaki, membuat fokusnya terganggu selama meditasi. Alih-alih memperhatikan napas, pikiran justru terdistraksi oleh rasa tidak nyaman yang dialami.

“Iya saya mengikuti NMC dari awal sampe akhir dan bermeditasi, isi pikiran saya pada saat bermeditasi yaitu NMC cepat selesai karna kaki saya sudah pegal-pegal.”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Selain itu, ketidaknyamanan fisik juga berkaitan dengan munculnya rasa bosan selama kegiatan berlangsung. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa kondisi tubuh yang tidak nyaman, seperti sakit badan dan kesemutan, diperparah dengan durasi kegiatan yang dirasa cukup lama sehingga menurunkan minat mereka dalam mengikuti meditasi.

“Merasa bosan sih ada karena iya kadang sakit badan kaki kesemutan dan ceramahnya lama itu yang membuat diri saya sedikit bosan”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Di sisi lain, terdapat pula pengalaman yang menunjukkan bahwa efek meditasi terhadap kondisi fisik tidak selalu sama. Beberapa mahasiswa merasakan bahwa meditasi dapat memberikan efek relaksasi, namun dalam kondisi tertentu juga dapat menimbulkan ketegangan pada tubuh.

“Kalo suka atau tidak nya, tergantung pada metode atau suasana hati. Terkadang setelah selesai relax dan terkadang tegang”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa merasakan ketidaknyamanan fisik selama meditasi. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka tidak mengalami gangguan berarti saat mengikuti meditasi secara bersama, yang menunjukkan adanya variasi pengalaman antar individu.

“Tidak, di saat kita meditasi bersama”— (Responden mahasiswa Semester 4).

Temuan ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengalaman meditasi mahasiswa dalam NMC. Faktor ini dipengaruhi oleh kondisi tubuh, durasi praktik, serta kesiapan individu dalam menjalani aktivitas meditasi. Dengan demikian, pengalaman mindfulness tidak hanya bersifat mental, tetapi juga sangat berkaitan dengan aspek fisik yang dialami oleh setiap individu secara berbeda.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness tidak hanya menuntut kesiapan mental, tetapi juga adaptasi fisik yang tidak langsung dimiliki oleh mahasiswa.

3. Motivasi Awal yang Didominasi Kewajiban

Data menunjukkan bahwa motivasi awal mahasiswa dalam mengikuti kegiatan Nalanda Mindfulness Class (NMC) sebagian besar didominasi oleh faktor kewajiban, khususnya karena status mereka sebagai mahasiswa yang tinggal di asrama. Kegiatan mindfulness menjadi bagian dari aturan yang harus diikuti, sehingga partisipasi mahasiswa pada tahap awal lebih bersifat eksternal daripada berasal dari dorongan pribadi.

Beberapa mahasiswa secara jelas menyatakan bahwa keikutsertaan mereka dalam NMC dilatarbelakangi oleh aturan asrama yang mewajibkan seluruh penghuni untuk mengikuti kegiatan tersebut secara rutin.

“Karna wajib alasannya karna saya disini anak asrama jadi wajib mengikuti NMC”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Hal serupa juga diperkuat oleh pernyataan lain yang menegaskan bahwa kewajiban tersebut telah menjadi bagian dari sistem dan rutinitas yang berlaku di lingkungan asrama.

“Diwajibkan karna peraturan asrama”— (Responden mahasiswa Semester 4).

Meskipun demikian, data juga menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa tidak sepenuhnya bersifat tunggal. Dalam beberapa kasus, terdapat perpaduan antara kewajiban dan keinginan pribadi. Beberapa mahasiswa mulai menunjukkan adanya kesadaran untuk mengikuti kegiatan dengan lebih terbuka, meskipun awalnya didorong oleh tuntutan eksternal.

“Kadang keinginan sendiri kadang juga karena kewajiban.”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Selain itu, terdapat pula kecenderungan perubahan motivasi seiring dengan keberlanjutan partisipasi. Mahasiswa yang awalnya mengikuti karena kewajiban mulai mengalami proses adaptasi, sehingga muncul dorongan internal secara bertahap.

“Mungkin secara umum itu karena kewajiban tetapi setelah mengikuti nya terus menerus mulai terbiasa dan pola untuk ikut karena keinginan sendiri sedikit muncul.”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi awal mahasiswa dalam mengikuti mindfulness cenderung bersifat ekstrinsik, yaitu didorong oleh aturan atau kewajiban institusional. Namun, seiring berjalannya waktu, terdapat indikasi pergeseran menuju motivasi yang lebih **intrinsik**, seperti munculnya minat, rasa ingin tahu, dan kebutuhan pribadi. Dengan demikian, kewajiban tidak hanya berfungsi sebagai tekanan eksternal, tetapi juga dapat menjadi pintu masuk bagi terbentuknya kesadaran dan keterlibatan yang lebih mendalam dalam praktik mindfulness.

4. Upaya Bertahan dan Menyesuaikan Diri

Meskipun demikian, Data menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa terkadang merasa tidak nyaman atau tidak ingin mengikuti kegiatan Nalanda Mindfulness Class (NMC), mereka tetap berusaha untuk bertahan dan menyesuaikan diri. Upaya ini dilakukan dengan berbagai cara, baik secara fisik maupun mental.

Beberapa mahasiswa memilih untuk tetap mengikuti kegiatan dengan sabar dan menjalaninya saja, meskipun tidak selalu dalam kondisi yang diinginkan.

“Ya paksakan saja ingat bahwa itu adalah kewajiban”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Selain itu, ada juga mahasiswa yang berusaha melawan rasa malas dan tetap hadir sampai kegiatan selesai sebagai bentuk komitmen terhadap kewajiban yang ada.

“Cara saya menyiapkan rasa tidak ingin mengikuti NMC, saya mencoba untuk melawan rasa malas dalam diri saya dan saya mengikuti NMC terus sampai akhir”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Upaya penyesuaian juga terlihat dari cara mahasiswa mengubah pola pikir mereka, misalnya dengan mengingat tujuan mengikuti kegiatan, seperti untuk meningkatkan konsentrasi atau sebagai bentuk kebaikan bagi diri sendiri.

“Rasanya iya harus ikut karena itu juga salah satu perbuatan baik untuk diri kita sendiri”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Selain itu, ada juga mahasiswa yang mencoba mengelola kondisi diri sebelum mengikuti kegiatan, seperti menyegarkan tubuh atau mencari suasana yang lebih nyaman agar lebih siap mengikuti meditasi.

“Waktu itu lagi ingin cuma diam saja di kamar asrama, tapi akhirnya mandi cepat buat segarkan badan... jadi tidak terlalu berat lagi”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat rasa malas, terpaksa, atau tidak nyaman, mahasiswa tetap memiliki usaha untuk menjalani dan menyesuaikan diri dengan kegiatan mindfulness. Upaya tersebut dilakukan melalui kesabaran, paksaan diri, mengingat tujuan, serta mencari cara agar lebih nyaman dalam mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi yang membuat mahasiswa tetap terlibat dalam kegiatan meskipun tidak selalu dalam kondisi yang ideal.

5. Dampak yang Dirasakan Mahasiswa setelah Mengikuti NMC

Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak positif setelah mengikuti kegiatan Nalanda Mindfulness Class (NMC). Dampak yang paling sering dirasakan adalah perasaan lebih tenang, baik secara pikiran maupun emosi.

Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah mengikuti meditasi, mereka merasa lebih rileks, damai, dan nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

“Hati tenang dan pikiran nyaman”— (Responden mahasiswa Semester 4).

Selain itu, mahasiswa juga merasakan adanya peningkatan dalam pengendalian emosi. Mereka menjadi lebih mampu mengontrol perasaan dan tidak mudah terbawa emosi seperti sebelumnya.

“Bisa mengontrol emosi dengan baik”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Tidak hanya itu, kegiatan mindfulness juga membantu mahasiswa menjadi lebih sadar terhadap diri sendiri, baik dari segi emosi maupun kondisi tubuh.

“Banyak yang mulai lebih sadar terhadap apa yang kita rasakan baik itu emosi maupun kondisi tubuh”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Dampak lain yang dirasakan adalah meningkatnya konsentrasi, terutama dalam kegiatan belajar dan menyelesaikan tugas.

“Saya lebih berkonsentrasi dibanding sebelumnya”— (Responden mahasiswa Semester 2).

Beberapa mahasiswa juga menyampaikan bahwa efek positif ini tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, seperti menjadi lebih peka terhadap orang lain.

“.....hubungan sama teman-teman juga makin hangat karena jadi lebih peka sama perasaan orang lain”— (Responden mahasiswa Semester 8).

Namun demikian, ada juga mahasiswa yang merasakan dampak yang tidak terlalu besar atau hanya sedikit perubahan.

“Dampaknya iya biasa saja cuman iya dengan meditasi setidaknya jauh lebih tenang lega dan sedikit membaik”— (Responden mahasiswa Semester 8).

No.	Hasil Penelitian	Deskripsi Singkat
1	Respon awal mahasiswa	Mahasiswa menunjukkan pengalaman awal yang beragam, mulai dari antusias hingga merasa canggung, gelisah, dan sulit berkonsentrasi saat pertama kali mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC).
2	Ketidaknyamanan selama meditasi	Sebagian mahasiswa mengalami pegal, kesemutan, rasa bosan, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi selama praktik mindfulness.
3	Motivasi mengikuti NMC	Pada awalnya mahasiswa mengikuti NMC karena kewajiban sebagai penghuni asrama, kemudian secara bertahap berkembang menjadi keinginan dan kesadaran pribadi.
4	Upaya menyesuaikan diri	Mahasiswa berusaha mengatasi rasa malas, beradaptasi dengan kegiatan, mengingat tujuan mengikuti NMC, serta tetap mengikuti kegiatan hingga selesai.
5	Dampak setelah mengikuti NMC	Mahasiswa merasakan manfaat berupa ketenangan batin, peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi, meningkatnya kesadaran diri, serta hubungan sosial yang lebih baik.

Tabel 2 Ringkasan Hasil Penelitian

6. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) mengalami perubahan dari motivasi yang didorong oleh kewajiban menuju kesadaran pribadi. Pada awalnya, sebagian besar mahasiswa mengikuti kegiatan karena merupakan aturan asrama. Namun, setelah mengikuti praktik mindfulness secara berulang, beberapa mahasiswa mulai merasakan manfaat meditasi sehingga muncul keinginan untuk mengikuti kegiatan atas kemauan sendiri. Temuan ini sejalan dengan Self-Determination Theory yang menjelaskan bahwa motivasi dapat berkembang dari motivasi ekstrinsik menuju motivasi yang lebih terinternalisasi ketika individu mulai memahami nilai dan manfaat dari suatu aktivitas (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian, kewajiban dalam mengikuti NMC tidak hanya berfungsi sebagai aturan institusi, tetapi juga dapat menjadi awal terbentuknya motivasi yang lebih berasal dari dalam diri mahasiswa.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses tersebut tidak terjadi tanpa hambatan. Sebagian mahasiswa mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti pegal, kesemutan, sulit berkonsentrasi, dan rasa bosan selama mengikuti meditasi. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness yang diterapkan sebagai kegiatan wajib tidak selalu langsung memberikan pengalaman yang positif. Kondisi tersebut sejalan dengan kritik terhadap konsep *McMindfulness*, yaitu praktik mindfulness yang berisiko kehilangan makna ketika dilakukan hanya sebagai rutinitas tanpa keterlibatan batin dan landasan etika yang kuat (Hyland, 2017). Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kewajiban mengikuti NMC tidak selalu berdampak negatif. Bagi sebagian mahasiswa, kewajiban tersebut justru menjadi langkah awal untuk membangun kebiasaan bermeditasi hingga akhirnya mereka mulai memahami manfaat dan makna dari praktik tersebut.

Berbeda dengan praktik mindfulness dalam konteks sekuler, Nalanda Mindfulness Class dilaksanakan di lingkungan pendidikan keagamaan Buddhis yang menjadikan mindfulness sebagai bagian dari latihan spiritual. Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), praktik perhatian penuh dijelaskan sebagai upaya mengembangkan kesadaran melalui pengamatan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental secara terus-menerus. Oleh karena itu, mahasiswa tidak hanya memandang mindfulness sebagai teknik untuk meningkatkan konsentrasi atau mengurangi stres, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kesadaran, pengendalian diri, dan kebijaksanaan. Konteks ini memungkinkan mahasiswa memaknai pengalaman mereka secara lebih mendalam sehingga perubahan dari kewajiban menuju kesadaran tidak hanya dipengaruhi oleh manfaat yang dirasakan, tetapi juga oleh pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual Buddhis yang menjadi dasar pelaksanaan Nalanda Mindfulness Class.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam mengikuti Nalanda Mindfulness Class (NMC) merupakan proses yang berkembang secara bertahap, dari keterpaksaan karena kewajiban menuju kesadaran yang lebih bersifat pribadi. Pada tahap awal, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, seperti rasa canggung, sulit berkonsentrasi, ketidaknyamanan fisik, dan rasa bosan. Namun, melalui pengalaman yang dilakukan secara berulang, sebagian besar mahasiswa mulai mampu beradaptasi, menemukan manfaat meditasi, serta memaknai kegiatan tersebut sebagai bagian dari pengembangan diri.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kewajiban institusi tidak selalu menjadi penghambat dalam praktik mindfulness. Sebaliknya, kewajiban dapat menjadi titik awal terbentuknya kebiasaan yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi yang lebih berasal dari dalam diri mahasiswa. Dalam konteks pendidikan keagamaan Buddhis, perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan peningkatan ketenangan, pengendalian emosi, dan konsentrasi, tetapi juga dengan berkembangnya kesadaran diri melalui latihan spiritual yang dilakukan secara berkesinambungan.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa penerapan mindfulness sebagai kegiatan wajib tetap dapat menghasilkan pengalaman yang bermakna apabila didukung oleh lingkungan pembelajaran yang kondusif serta proses refleksi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan Nalanda Mindfulness Class tidak hanya berperan sebagai program rutin asrama, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter dan pengembangan kualitas batin mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menggunakan wawancara mendalam agar proses perubahan pengalaman mahasiswa dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Mulia, S., Siagian, S. M., & Abbas, M. (2025). *Edmund Husserl. Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 1211–1221.
- DhammaCitta. (n.d.). *MN 10: Satipaṭṭhāna Sutta*. Retrieved March 18, 2026, from <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn010-id-bodhi.html>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A

- systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Hyland, T. (2017). McDonaldizing spirituality: Mindfulness, education and consumerism. *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 334–345. <https://doi.org/10.1177/0898010117697862>
- Inayah, P., Habsy, B. A., & Nursalim, M. (2025). Kajian literatur metodologi penelitian fenomenologi. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2), 760–770.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Luthfiyah, L., & Muniroh, S. M. (2024). Strategi pembelajaran mindfulness untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di era digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(4), 137–141. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.341>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- van Manen, M. (2021). Doing phenomenological research and writing. *Qualitative Health Research*, 31(6), 1069–1082. <https://doi.org/10.1177/10497323211003058>