

Hidup Berkesadaran(Mindfulness) Dalam Pendidikan Agama Buddha Abad 21

Ananda Dwi Saputra

STABN Sriwijaya Tangerang, Indonesia
Email: anandasoeputra@gmail.com

Imelda Aguwita Eka Sukowati

STABN Sriwijaya Tangerang, Indonesia
Email: imeldaagata@gmail.co

Susilo wati

STABN Sriwijaya Tangerang, Indonesia
Email: susiajasusi1212@gmail.com

Sutadi

STABN Sriwijaya Tangerang, Indonesia
Email: sutadisw21@gmail.com

Purnomo Ratna Paramitta

STABN Sriwijaya Tangerang, Indonesia
Email: purnomoparamita1@gmail.com

E-ISSN: 2985-5284

P-ISSN: 2442-6016

Article Info

Received: 2025-11-04

Revised: 2025-11-15

Accepted: 2025-11-30

Doi Number

Abstract

The aim of this research is to find out about the concept of conscious living in Buddhist religious education in the 21st century as stated in the Tripitaka holy book. Mindfulness is a practice that can help to focus attention on what is being done, felt, and thought. The study method used in this proposal is a literature review or library research, which is an activity related to methods of collecting library data, reading, taking notes and managing research materials (Zed, 2004: 3). The concept of conscious living (mindfulness) in 21st century Buddhist education is the practice of mindfulness (conscious living) in Buddhist teachings, which is the key to achieving calm and happiness in facing life.

Keywords: indfullnes 21st Century education, Buddhist Educatio.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang konsep hidup berkesadaran di dalam pendidikan agama buddha pada abad 21 yang tertuang dalam kitab Suci Tripitaka. Mindfulness adalah sebuah praktik yang dapat membantu untuk memusatkan perhatian terhadap apa yang sedang dilakukan, dirasakan, dan dipikirkan. Metode kajian yang digunakan dalam proposal ini adalah kajian pustaka atau library research yaitu suatu kegiatan yang berkenaan dengan metode

pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2004: 3). Konsep hidup berkesadaran (mindfulness) dalam Pendidikan Agama Buddha abad 21 adalah praktik mindfulness (hidup berkesadaran) dalam ajaran Buddha, yang merupakan kunci untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam menghadapi kehidupan.

Kata Kunci: Mindfullnes pendidikan Abad 21, Pendidikan Agama Buddha

Pendahuluan

Pembelajaran pada abad 21 adalah pembelajaran yang mempersiapkan generasi abad 21, dimana perkembangan teknologi berkembang begitu pesat sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk belajar mengajar. Itulah sebabnya pemerintah merencanakan pembelajaran yang berpusat pada siswa untuk abad ke-21. Guru sebagai perpanjangan tangan manajemen di sekolah menerapkan pembelajaran abad 21. Badan Standar Nasional Pendidikan menggambarkan abad ke-21 sebagai era informasi, di mana informasi menyebar dan teknologi berkembang. Karakteristik abad ke-21 dibentuk oleh dunia ilmu pengetahuan yang semakin saling berhubungan, sehingga sinergi di antara keduanya tetap berjalan cepat. Karim & Daryanto juga menunjukkan bahwa perkembangan dunia abad 21 ditandai dengan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di segala bidang kehidupan. Pembelajaran abad 21 adalah pembelajaran yang menggabungkan tiga kompetensi abad 21, yakni kemampuan belajar (learning skills), kemampuan literasi (literacy skills), keterampilan hidup (life skills), keterampilan dan sikap, serta penguasaan terhadap teknologi. Perkembangan zaman modern saat ini dipenuhi dengan berbagai macam tantangan. Perubahan karakter dan budaya berubah cepat.

Mindfulness adalah sebuah praktik yang dapat membantu untuk memusatkan perhatian terhadap apa yang sedang dilakukan, dirasakan, dan dipikirkan. Mindfulness sendiri memiliki kaitan erat dengan 'sati' yang memiliki arti perhatian. Cara mempraktikkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan berlatih meditasi. Dengan melatih meditasi, membuat seseorang lebih menyadari arti sesungguhnya kehidupan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waluyo bentuk praktik kesadaran yang dapat diterapkan pada anak usia dini yaitu: living together, breathing, sitting meditation, eating together, resting, noble silence, hugging meditation, tea meditation, taking refuge, taking care of anger, dan coming home integrasi praktik hidup berkesadaran untuk perkembangan moral meliputi: orientasi terhadap kepatuhan dan hukuman, relativistic hedonism, orientasi mengenai anak yang baik, mempertahankan norma-norma sosial dan otoritas, orientasi pada perjanjian dirinya dengan lingkungan sosial, dan prinsip universal. Dalam artikel Buddhazine Bhante Nyanasila mengatakan betapa pentingnya mindfulness dalam menjalani kehidupan yang serba tidak pasti dan selalu berubah. Integrasi bentuk praktik hidup berkesadaran masing-masing dapat mengarah pada pembentukan karakter yang mencakup tiga komponen, yaitu moral knowing, moral feeling, dan moral action.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai rumusan masalah dalam kajian ini yaitu bagaimanakah konsep hidup berkesadaran (*mindfulness*) dalam Pendidikan Agama Buddha abad 21.

Mindfulness memiliki banyak pengertian sesuai pendapat ahli dan praktisi. *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul saat individu memusatkan perhatian, memiliki tujuan, berada di keadaan sekarang dan adanya kualitas tidak menghakimi. *Mindfulness* sebagai kesadaran akan pengalaman saat ini dengan penerimaan. *Mindfulness* sebagai kesadaran, perhatian, dan mengingat. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut *mindfulness* diartikan sebagai menjaga kesadaran tetap hidup pada kenyataan sekarang. Kesadaran adalah aspek yang membuat sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. Perhatian yang penuh kewaspadaan atau penuh kesadaran akan saat ini mengakibatkan meningkatnya kesadaran yang mencakup keadaan sadar terjaga dan perhatian.

Secara etimologi, pendidikan berasal dari kata "*paedagogie*" dalam bahasa Yunani, terdiri dari kata "*paes*" artinya anak dan "*agogos*" artinya membimbing. Kemudian dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata "*educate*" yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan diartikan dengan kata "*to educate*" yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual.

Pendidikan Buddhis merupakan suatu usaha yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dalam upaya untuk mengembangkan kemampuan peserta didik, memperteguh keimanan, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, serta meningkatkan potensi spiritual sesuai dengan ajaran agama Buddha. Buddhisme disebut sebagai suatu "*Sistem Pendidikan*" dengan gagasan bahwa manusia memiliki potensi untuk benar-benar membebaskan diri dari semua penderitaan melalui pemahaman benar. Dalam Buddhis, pendidikan sebagai penerusan nilai, ilmu, keterampilan, dan sikap dalam rangka belajar melatih menghilangkan belenggu kebodohan menuju nibbana. Pendidikan dalam konsep Buddhis, Sang Buddha adalah guru para dewa dan manusia. Buddha memiliki cara dan strategi sendiri untuk mengajarkan Dhamma kepada manusia dan para dewa. Buddha sebelum mengajarkan Dhamma, tentunya akan menganalisis keadaan batin siswanya agar dhamma yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswanya.

Metode

Metode kajian yang digunakan dalam proposal ini adalah kajian pustaka atau *library research* yaitu suatu kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2004: 3). Penelitian ini mendeskripsikan tentang bagaimana pendidikan berkesadaran atau

mindfulness dalam pendidikan agama Buddha abad 21. Kegiatan mendalami, mencermati, menelaah, dan mengidentifikasi pengetahuan yang telah ada untuk mengetahui apa yang belum ada (Arikunto, 2013: 58). Langkah-langkah dalam kajian Tripitaka ini secara garis besar yaitu: (1) Menemukan masalah yang penting untuk segera dicarikan solusinya; (2) Menemukan judul dan membuat rumusan masalah; (3) Mengumpulkan sumber-sumber berupa sutta-sutta yang berkaitan dengan pendidikan agama Buddha dan relevansinya terhadap pendidikan berkesadaran atau mindfulness; (4) Menganalisis dan memahami sutta-sutta tersebut dengan melakukan interpretasi; (5) Menarik kesimpulan. Metode pendekatan yang digunakan dalam karya ilmiah ini menggunakan analisis teks dan interpretasi teks. Analisis interpretasi dan secara lengkap dalam kajian tripitaka ini menggunakan teknik hermeneutika yang dilakukan melalui tiga cara yakni: mengungkapkan, menerangkan dan menerjemahkan. Menerangkan dilakukan dengan mengungkapkan nilai-nilai dalam Tripitaka terkait. Menerjemahkan katakata yang tidak dimengerti dalam Tripitaka terkait tema pendidikan berkesadaran atau mindfulness dalam pendidikan agama Buddha abad 21 atau kata-kata asing dalam penulisan, sehingga dapat mudah dipahami oleh pembaca.

Hasil dan Diskusi

Hidup Berkesadaran(Mindfulness) dalam Sutta dalam Kajian Tripitaka

Dalam sutta anapanasati sutta hidup berkesadaranadalah usaha yang membawa Ketenangan dengan jalan memisahkan pikiran dari napsu-nafsu dan konsepsi-konsepsi. Oleh Tetua Nagasena pernah diujarkan kepada Raja Milinda. “Bila O Maharaja, seseorang telah menghias dirinya dengan permata Meditasi maka konsepsi-konsepsi pikiran dari kesenangan badaniah, kemarahan, kekejaman, kesombongan, kesibukkan-kesibukkan, pengertian salah, ketidakpercayaan, dan segala konsepsi-konsepsi palsu akan lari pontang-panting, kucar-kacir serta berserak-serakan apabila mereka harus berhadapan dengan saudara-kandung mereka itu “Laksana benih teratai yang terpendam dalam lumpur di bawah permukaan air sebuah danau, dalam kesunyian pelahan-pelahan ia tumbuh menjulang ke atas mencapai cahaya dan udara. Demikianpun benih kebijaksanaan pelahan-pelahan menembus Lumpur Skandha, iapun tumbuh dalam tenangnya air Meditasi menjulang ke atas mencapai cahaya pengertian dan hawa udara kebebasan”.

Dalam Uposatha Sutta Hidup berkesadaran dijelaskan dengan cara umat Buddha melatih diri secara intensif kesempurnaan moralitas, menjalani setiap aktivitas dengan kesadaran agar tidak melanggar aturan yang telah ditetapkan. latihan kesempurnaan moralitas yang dianjurkan oleh Guru Agung Buddha dalam menjalani uposatha adalah uposatha para ariya yakni hal-hal yang dilakukan oleh para Arahata. Uposatha ini didasari dengan renungan kehidupan Arahata yang menghindari dan meninggalkan delapan hal yakni: membunuh; mencuri; aktivitas seksual; berbohong; minum-minuman keras; makan setelah tengah hari; menikmati hiburan dan berhias ;

dan tidur di tempat yang tinggi dan mewah. Para Arahata setelah menghindari dan meninggalkan delapan hal itu mendapatkan manfaat besar oleh karenanya jika hal ini ditiru maka seseorang juga akan mendapatkan manfaat besar dari praktik uposatha ini.

Hidup berkesadaran, merupakan konsep penting dalam ajaran Buddha yang ditekankan dalam Dhammapada, khususnya dalam syair ke-24 Bab II Appamada Vagga yang berbunyi "Uṭṭhānavato satimato, sucikammassa nisammakārino. Saññatassa ca dhammajivino, appamattassa yaso'bhivadḍhati'ti." Syair tersebut menyatakan bahwa Orang yang penuh semangat, selalu sadar, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai dengan Dhamma dan selalu waspada, maka kebahagiaan akan bertambah. Hal ini dijelaskan bahwa Praktik menjaga kesadaran adalah upaya yang sangat bagus agar tidak keliru dalam melakukan suatu perbuatan. Dengan kesadaran, akan dapat memilah dan memilih mana yang sebaiknya dilakukan serta mana yang sebaiknya tidak dilakukan. Dengan memiliki kesadaran yang baik, seseorang mampu membuat pertimbangan yang matang untuk memutuskan suatu tindakan. Kesadaran akan mampu menghindarkan diri dari penyesalan akibat dari perbuatan yang telah dilakukan.

Khuddaka Nikaya memuat sutta-sutta penting seperti Dhammapada, metta sutta, dan udana, yang relevan dengan praktik hidup berkesadaran atau mindfulness. Hidup berkesadaran adalah inti dari ajaran Buddha, yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan disetiap di setiap keadaan, sutta utama yang berkaitan dengan hidup berkesadaran dalam khuddaka nikaya yang pertama adalah Dhammapada yaitu menekankan bahwa kesadaran terhadap pikiran adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan menghindari penderitaan, dengan melatih mindfulness, seseorang dapat mengenali pikiran negatif seperti kemarahan atau keserakahan sebelum berkembang menjadi Tindakan. Kedua metta sutta yaitu praktik cinta kasih membutuhkan kesadaran penuh terhadap perasaan kita sendiri dan bagaimana kita memperlakukan orang lain. Dengan mindfulness kita dapat mengidentifikasi emosi negative seperti kebencian dan menggantinya dengan perasaan positif seperti cinta kasih.

Sudah begitu banyak penderitaan yang muncul pada abad ke-20 : dua perang dunia, kamp konsentrasi di Eropa, ladang pembantaian Kamboja, pengungsi dari Vietnam, Amerika Tengah dan tempat-tempat lain yang melarikan diri dari negara mereka tanpa ada tempat berlabuh. Kita perlu Menyusun suatu kebijakan untuk jenis sampah seperti ini pula, kita perlu menggunakan penderitaan abad ke-20 sebagai kompos, sehingga bersama-sama kita bisa menciptakan bunga untuk abad ke-21. Dalam agama Buddha, kita juga menyebut kesadaran penyimpanan sebagai kesadaran pembalasan, vipaka dalam bahasa Sanskerta. Vipaka berarti pematangan buah. Misalnya, sifat buah, seperti plum, adalah proses perubahan dan kematangan. Ada kecenderungan untuk membayangkan bahwa kita adalah entitas yang bergerak melalui ruang dan waktu menuju masa depan. Kita percaya bahwa saat ini kita adalah diri kita

sendiri dan ketika kita mencapai suatu titik di masa depan kita akan tetap menjadi diri kita sendiri.

Pendidikan berfungsi sebagai pondasi yang krusial dalam membentuk karakter individu dan menentukan arah masa depan bagi individu. Di tengah dinamika pendidikan abad 21, kesadaran akan pentingnya hidup yang penuh makna menjadi sangat signifikan, hidup berkesadaran tidak hanya melibatkan pemahaman diri, tetapi juga kesadaran terhadap lingkungan sosial serta tantangan global yang dihadapi saat ini. Keberadaan hidup berkesadaran dalam pendidikan sangat penting karena dapat mempersiapkan generasi muda dengan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi dan berinovasi di dunia yang terus berubah, melalui pendekatan pendidikan yang menekankan kesadaran, individu dapat berkembang tidak hanya dalam hal kecerdasan akademis tetapi juga dalam kepedulian terhadap isu-isu sosial dan lingkungan, hal ini memungkinkan mereka untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat di sekitarnya.

Satipatthana Sutta menekankan bahwa praktik mindfulness harus dilakukan dengan ketekunan dan kesadaran yang jelas terhadap pengalaman saat ini. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk mencapai konsentrasi tetapi juga untuk menghasilkan wawasan mendalam tentang sifat realitas dan mengatasi penderitaan. Seperti yang dinyatakan oleh berbagai sumber, praktik ini dapat membawa individu menuju pencerahan dan pembebasan dari siklus penderitaan.

Praktik meditasi mindfulness juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dengan melatih mindfulness secara rutin, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi stres, mengendalikan emosi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Thich Nhat Hanh, seorang tokoh spiritual dan pemimpin Zen terkemuka, telah memberikan kontribusi besar terhadap penerapan mindfulness dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan.

Kesimpulan

Konsep hidup berkesadaran (mindfulness) dalam Pendidikan Agama Buddha abad 21 adalah praktik mindfulness (hidup berkesadaran) dalam ajaran Buddha, yang merupakan kunci untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam menghadapi kehidupan. Mindfulness itu sendiri diartikan sebagai berkesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan saat ini, melalui meditasi, terutama teknik Anapanasati (perhatian pada pernapasan), individu dapat mengembangkan wawasan yang mendalam tentang realitas, mengatasi penderitaan, dan mencapai kebijaksanaan. Praktik mindfulness juga terkait erat dengan moralitas dan kesadaran dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, ajaran Buddha menekankan pentingnya menjaga kesadaran dalam setiap tindakan untuk menghindari perbuatan yang merugikan dan untuk meningkatkan kebahagiaan khususnya di lingkup pendidikan.

Dengan melatih mindfulness, siswa dapat mengenali dan mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta mengembangkan sikap cinta kasih dan pengertian terhadap diri sendiri dan orang lain. Hidup berkesadaran tidak hanya bermanfaat bagi individu tetapi juga memiliki dampak positif pada lingkungan sosial. Memahami bahwa segala sesuatu bersifat sementara dan terus berubah, individu dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam menghadapi sebuah tantangan.

Referensi

- Alidin, A. (2010). *Mindfulness dalam Pendidikan: Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media. Diakses dari: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Mindfulness%20dalam%20Pendidikan&btnG=
- Anālayo. (2023). Mindfulness Meditation According to the Satipatthana Sutta. *Journal of Mindfulness*, 14(2), 123-135. doi:10.1007/s12671-023-00789-4.
- Anonim. (n.d.). Khuddaka Nikaya. Samaggi Phala. Diakses dari <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/khuddaka-nikaya-2/> diakses pada tgl 03 Januari 2025.
- Bakrun. (2018). Peran Guru dalam Pembelajaran Abad 21. *Jurnal Pendidikan*. Diakses dari: <https://ejournal.iainbone.ac.id/index.php/mappesona/article/download/808/541>
- Bhante Nyanasila. (2022). Cara Berlatih Mindfulness Di Tengah Ketidakpastian Hidup. *Buddhazine*. Diakses dari: <https://buddhazine.com/bhante-nyanasila-cara-berlatih-mindfulness-di-tengah-ketidakpastian-hidup/>
- Bodhi. (n.d.). Madhyama Nikaya 10: Satipatthana Sutta. Diakses dari <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn010-id-bodhi.html>
- Kassapa. (n.d.). Meditasi Pernafasan. Pustaka Dhammacitta. Diakses dari <https://pustaka.dhammacitta.org/ebook/meditasi/Meditasi%20Pernafasan%20-%20Bikkhu%.20Kassapa.pdf>
- Daryanto. (2017). Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi di Abad 21. Diakses dari: <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/download/2295/2035>
- Goldstein, J. (2023). *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*. Sounds True.
- Hanh, T. N. (2003). *Buddha mind, Buddha body: Walking toward enlightenment*. Parallax Press. Peace is every step, thich nhat hanh, awareness publication, 1 mei 2014
- Hanh, T. N. (2016). *Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating Mindfulness in Education*. Parallax Press.
- Hattu, A. (2024). The Impact of Mindfulness Practices on Students' Anxiety and Attention in Educational Settings. *International Journal of Educational Research*, 112, 101-115. doi:10.1016/j.ijer.2024.101115
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life* (Kesadaran Penuh untuk Pemula: Merebut Kembali Momen Sekarang – dan Hidup Anda). New York: Sounds True. Diakses dari: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Mindfulness%20for%20Beginners%3A%20Reclaiming%20the%20Present%20Moment%E2%80%94and%20Your%20Life&btnG=
- Karim, M., & Daryanto. (2017). Pendidikan Abad 21: Konsep dan Implementasi. *Jurnal*

- Ilmiah Pendidikan Dasar. Diakses
https://repository.syekhnurjati.ac.id/11336/2/1908101203_3_bab2.pdf
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). Mindfulness: Hidup Berkesadaran. Diakses dari <https://kemenag.go.id/buddha/mindfulness-hidup-berkesadaran-7J6HH>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). Uposatha. Diakses dari <https://kemenag.go.id/buddha/uposatha-c7dsqc>
- Nasa, R. and Nuwa, G. (2019) 'Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala
- Siegel, DJ (2010). The Mindful Therapist: Panduan Dokter untuk Wawasan Pikiran dan Integrasi Saraf . New York: WW Norton & Company.
Diakses dari
https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=The%20Mindful%20Therapist&btnG=
- Waluyo. (2020). Praktik Hidup Berkesadaran untuk Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 4(1), 37-48. Diakses dari: <https://journal.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/vjpb/article/view/342>