



## ANTISIPASI PERUBAHAN DALAM LINGKUNGAN PENDIDIKAN BUDDHIS

Fendy<sup>1</sup>, Julia Surya<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>[fendyfong.mrt@gmail.com](mailto:fendyfong.mrt@gmail.com)

**Abstract:** *This article describes the various changes that occur in the educational environment and how Buddhists anticipate changes in order to survive them well. Change is part of life, the ability to face change is very necessary in order to live a better life. Changes in the educational environment include changes in teaching methods, learning media, changes in the learning environment and physical and psychological changes in students. The research method uses a previous literature review approach. Literature study is a search using library research by collecting and reading various reference sources from books, journals, Buddhist scriptures and various other relevant reference sources to produce an article on a particular topic. and applying interpretative descriptive methods to produce three main points, namely: first, understanding change as part of life; second, the Buddhist view of change and the things needed to face change; third, various examples of anticipating changes from previous research in order to be able to face various changes better, especially in the educational environment.*

**Keywords:** *Buddhist, change, education.*

**Abstrak:** Tulisan ini menguraikan berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan pendidikan dan cara Buddhis mengantisipasi perubahan agar dapat melaluinya dengan baik. Perubahan merupakan bagian dari kehidupan, kemampuan menghadapi perubahan sangat diperlukan agar bisa menjalankan kehidupan dengan lebih baik. Perubahan di lingkungan pendidikan meliputi perubahan cara pengajaran, media pembelajaran, perubahan lingkungan belajar dan perubahan fisik dan psikis peserta didik. Metode penelitian menggunakan kajian literatur terdahulu. Kajian literatur merupakan penelusuran dengan penelitian pustaka dengan cara mengumpulkan dan membaca berbagai sumber referensi baik dari buku-buku, jurnal, kitab Buddha dan berbagai sumber referensi lain yang relevan untuk menghasilkan sebuah tulisan berkenaan dengan topik tertentu, serta menerapkan metode deskriptif interpretatif sehingga menghasilkan tiga poin utama yaitu: pertama, pemahaman perubahan sebagai bagian dari kehidupan ; kedua, pandangan Buddhis terhadap perubahan dan hal-hal yang diperlukan untuk menghadapi perubahan; ketiga, berbagai contoh antisipasi menghadapi perubahan dari penelitian-penelitian terdahulu agar bisa menghadapi berbagai perubahan dengan lebih baik, terutama di lingkungan pendidikan.

**Kata Kunci:** Buddhis, pendidikan, perubahan

Article

History:

Received: 10-11-2023

Revised: 03-02-2024

Accepted: 19-05-2024

### 1. Pendahuluan

Fenomena kehidupan yang tidak dapat dihindari adalah perubahan. Perubahan terjadi pada berbagai aspek kehidupan makhluk hidup. Perubahan-perubahan ini kadang menimbulkan berbagai konsekuensi. Misalnya perubahan saat anak bertumbuh menjadi

remaja. Remaja sering menghadapi berbagai perubahan jasmani dan batin yang signifikan dalam masa transisi mereka menuju dewasa<sup>1</sup>. Dalam proses bertumbuh remaja terjadi sejumlah perubahan, baik fisik maupun psikis (perkembangan kognitif untuk berpikir secara abstrak dan perubahan emosional<sup>2</sup>.

Selain perubahan dalam diri, juga terjadi perubahan-perubahan di lingkungan, baik lingkungan pergaulan, cuaca, perubahan teknologi dan sebagainya. Perubahan dan pengaruh lingkungan ini juga berdampak pada perkembangan individu. Contohnya teman sebaya sebagai bagian lingkungan pergaulan dapat memengaruhi kecenderungan belajar siswa remaja<sup>3</sup>. Serangkaian penelitian terhadap orang-orang yang telah mendedikasikan minimal 10.000 jam untuk latihan meditasi formal menggarisbawahi potensi perubahan kognitif, emosional, dan neuroplastik yang bertahan lama<sup>4</sup>, dan memberikan jaminan ilmiah untuk intervensi pendidikan yang bertujuan, melalui latihan teratur yang berkelanjutan, untuk menumbuhkan perhatian, pengaturan emosi, dan empati<sup>5</sup>.

Dengan berbagai pemaparan peneliti terdahulu, pembahasan persoalan mengacu kepada bagaimana mengantisipasi berbagai perubahan yang terjadi dalam proses kehidupan dari sudut pandang Buddhis.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan pendekatan kajian literatur. Kajian literatur sendiri memuat ulasan mengenai teori, temuan atau penelitian terdahulu. Pendekatan ini berdasar pada sumber-sumber rujukan yang didapatkan dari bermacam-macam sumber referensi dan pustaka yang relevan dan terbaru misalnya, buku, jurnal, dan website guna untuk memperoleh, mengkaji serta menjelaskan variable dalam tulisan ini.<sup>6</sup> Pengumpulan data didukung dengan pengkajian beberapa jurnal dan kitab Buddhis sebagai sumber referensi untuk menghasilkan sebuah tulisan berkenaan dengan topik tertentu, serta analisis terhadap kajian literatur yang dilakukan.

---

<sup>1</sup> Setiyawan, P., Sri Rejeki, E., & Sukisno, S. "Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha," *Journal on Education*, 06(01), (2023): 7881–7889. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/4194>

<sup>2</sup> Budiman, A., Sutikyanto, & Mujiyanto. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kedisiplinan Remaja di Lembaga Orang Tua Asuh Dharma Kalyana, Keling, Jepara Tahun 2023," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), (2023): 671–675. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/19306>

<sup>3</sup> Siswanto, D., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara". *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), (2023): 676–680. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i3.19308>

<sup>4</sup> Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008 dalam Davidson, R. "the Mind and Life Education Research Network. (2013) Contemplative practices and mental training: Prospects for American education". *Child Dev Perspect*, 6(2), (2012):146-153, . doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x

<sup>5</sup> Diamond & Lee, 2011 dalam Davidson, R. "the Mind and Life Education Research Network. (2013) Contemplative practices and mental training: Prospects for American education". *Child Dev Perspect*, 6(2), (2012):146-153, . doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x

<sup>6</sup> Ameilia Zuliyanti Siregar dan Nurlianan Harahap, *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi* (Yogyakarta: Deepublish (Grup Penerbit CV Budi Utama), 2019), 48-51

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Pandangan Buddhis tentang perubahan

Perubahan terjadi di setiap aspek kehidupan, karena segala bentukan mengalami perubahan. Bentukan materi yang ada di dunia ini tidak kekal yang berarti akan selalu mengalami perubahan, baik perubahan yang lambat maupun cepat. Bentukan materi seperti tubuh manusia dan benda-benda fisik lainnya, juga bentukan pikiran dan bagiannya seperti perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran selalu mengalami perubahan<sup>7</sup>. Perubahan bercirikan segala sesuatu yang muncul akan lenyap<sup>8</sup>. Ini berarti setiap tahapan yang dilalui dalam hidup akan berbeda dengan yang lalu, karena yang lalu sudah lenyap, sudah berubah. Beberapa bentukan secara kasat mata kadang tidak terlihat adanya perubahan terutama untuk bentukan yang mengalami perubahan yang lambat, namun jika diteliti lebih mendalam akan terlihat terjadinya perubahan.

Perubahan yang dihadapi dalam kehidupan memerlukan kesiapan mental, sehingga bisa berpikir lebih jernih, fleksibel dan kreatif untuk menghadapinya. Salah satu cara mempersiapkan mental menghadapi perubahan melalui latihan meditasi. Terdapat dua kelompok besar meditasi Buddhis yakni meditasi ketenangan (*samatha*) dan meditasi *vipassanā*. Dua jenis meditasi ini saling melengkapi dan digunakan bersama-sama<sup>9</sup>.

Meditasi *Vipassanā* dengan perhatian langsung kepada pemahaman mendalam dan pada kebenaran sejati<sup>10</sup> dapat membantu pengembangan kebijaksanaan terhadap ketidakkekalan dan sebab alami penderitaan, membawa pemahaman mendalam tentang keberadaan, dan mendukung kebebasan dari siklus penderitaan<sup>11</sup>. Meditasi *Vipassanā* membuat orang menjadi penuh perhatian, bertindak dengan kesadaran, dan dapat menangani emosi dan perilaku dengan tepat. Hasilnya, orang dapat hidup dengan damai<sup>12</sup>.

Perhatian penuh yang terlatih melalui meditasi merupakan instrumen terbaik dalam penguasaan diri<sup>13</sup>. Meditasi *Vipassana* terbagi dalam empat landasan perhatian, yakni perenungan dengan tekun dan penuh perhatian apa adanya terhadap: tubuh

---

<sup>7</sup> Ñāṇamoli dan Bodhi. *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2013), I.230.

<sup>8</sup> Ibid, 380.

<sup>9</sup> Ferry, F., Kabri, K., & Surya, J. The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10) (2023): 1924–1937. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/devotion.v4i10.580>

<sup>10</sup> Bodhi, *Anguttara Nikāya, Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 2*. Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara (Jakarta: DhammaCitta Press, 2015), 89-90

<sup>11</sup> Ferry, *The Effect of Mindful*, 1927

<sup>12</sup> Thich Nhat Tu dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. (Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019), 413-425.

<sup>13</sup> Access to Insight (BCBS Edition), "The Seven Factors of Enlightenment", <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/piyadassi/wheel001.html> (diakses 24 Desember 2023).

(*kayanupassana*), perasaan (*vedananupassana*), pikiran (*cittanupassana*), dan objek-objek mental (*dhammanupassana*)<sup>14</sup>. *Dhammapada* juga menyebutkan bahwa seseorang yang bergembira dalam perhatian penuh, dan melihat bahaya dalam kelengahan, tak akan terperosok lagi<sup>15</sup>.

Meditasi *Vipassana* juga dapat digunakan untuk membantu menghilangkan keterikatan pada ego, sehingga tidak merasa malu atau takut saat direndahkan atau dipermalukan sebaliknya dapat merespon dengan lebih terampil. Ego memiliki beragam keperluan, salah satunya adalah menjaga diri agar tetap merasa aman di dunia. Oleh karena itu, ketika diri merasa terancam, ego akan muncul membela diri, namun sering kali bereaksi berlebihan sehingga menyebabkan lebih banyak penderitaan dan permasalahan. Oleh karena itu, jika anak-anak dapat dibimbing untuk menenangkan tuntutan ego mereka dengan bersikap bumi dan rasional serta dengan mengingat bahwa mereka tidak perlu terlalu menanggapi pandangan orang lain terhadap dirinya, dan bahwa mereka dapat meredam kemarahan dan rasa sakit hanya dengan secara lembut membawa diri kembali ke saat ini. Mereka akan menghadapi badai apa pun dan dengan damai membiarkan momen-momen itu berlalu begitu saja tanpa menjadi marah dan bereaksi berlebihan. Ketika dalam keadaan tenang dan seimbang karena melatih kesadaran pada saat ini, maka kemampuan mendengarkan meningkat dengan lebih baik terhadap orang-orang di sekitarnya, sehingga lebih mampu melihat penderitaan dan alasan seseorang berperilaku seperti itu. Jika merespons secara reaktif atau agresif terhadap penindasan, ini hanya akan membuat diri sendiri lebih menderita dan kadang merasa tidak berdaya, hal ini sering kali diharapkan oleh si penindas. Oleh karena itu, kita akan merasa dirugikan dua kali, pertama oleh si penindas dan kemudian oleh tanggapan kita sendiri yang dipicu oleh emosi. Kita perlu menyadari pikiran dan fungsinya secara hati-hati dan berusaha mengendalikannya. Jika seseorang dapat mengendalikan pikiran, maka hal itu mendatangkan kebahagiaan<sup>16</sup>.

Terdapat berbagai jenis meditasi *samatha* yang bisa dipakai untuk menghadapi perubahan. *Samyutta Nikaya* menyebutkan salah satunya dengan meditasi yang disertai pengembangan *Metta*, *Karuna*, *Mudita*, dan *Upekkha*<sup>17</sup>. *Metta* berarti cinta kasih, keramahan, niat baik, kebajikan, persahabatan, kerukunan, tidak menyerang dan tanpa kekerasan. Batin yang dipenuhi *metta* menginginkan kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain (*parahita-parasukha-kamana*). Melalui *metta* seseorang meninggalkan segala

---

<sup>14</sup> Ñāṇamoli. *Majjhima Nikāya Khotbah- Khotbah*. 1.55

<sup>15</sup> K. R. Norman, *The word of the doctrine (Dhammapada)* (Great Britain: The Pali Text Society, 2000). 32.

<sup>16</sup> Thich Nhat Tu dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. (Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019), 31.

<sup>17</sup> Bodhi. *Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha, Buku 5*. Terjemahan Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2010), 118-121.

jenis kebencian dan permusuhan, sebaliknya mengembangkan pikiran ramah dan baik<sup>18</sup>. Dalam *Karaniya Metta Sutta*, cinta kasih seperti diumpamakan seorang ibu terhadap anak tunggalnya: jujur, lemah lembut, ramah, tidak sombong, melindungi, mengharapkan dan mengupayakan kebahagiaan anaknya. Ini berarti cinta kasih tanpa syarat, tanpa pamrih, cinta kasih yang tidak melekat pada obyek yang dicintai, sehingga tidak menimbulkan penderitaan saat obyek tersebut berubah. Cinta kasih jenis ini dilatih dan dikembangkan kepada semua makhluk hidup ke seluruh penjuru: yang lemah atau kuat, tinggi, gemuk atau sedang, pendek, kecil atau besar tanpa kecuali; yang terlihat atau tidak terlihat, yang tinggal jauh maupun dekat<sup>19</sup>.

Latihan meditasi cinta kasih diawali dengan aspirasi: "Seperti halnya saya ingin bahagia dan bebas dari penderitaan, semoga semua makhluk hidup bahagia dan terbebas dari penderitaan". Kemudian seseorang memperluas pikiran cinta kasih tersebut kepada seseorang yang ia hormati, misalnya, seorang guru; kemudian kepada orang-orang tercinta, kepada orang-orang yang acuh tak acuh, dan akhirnya kepada musuh, jika ada, atau kepada orang-orang yang tidak disukai. Karena meditasi ini berkaitan dengan kebahagiaan makhluk hidup, obyek yang dipilih sebaiknya bukan orang yang telah meninggal, obyek orang yang mungkin memiliki ketertarikan seksual juga dihindari<sup>20</sup>. Proses meditasi ini perlu dilakukan berulang-ulang dan bertahap, sesuai dengan kemampuan dan perkembangan batin. *Metta* dikembangkan mulai ke dalam diri sendiri dan kemudian menyebarkannya kepada semua makhluk hidup<sup>21</sup>.

Pengembangan cinta kasih yang selalu dilatih akan memberikan banyak manfaat baik dalam kehidupan sehari-hari sampai dengan manfaat yang tertinggi. *Mettānisaṃsa Sutta*<sup>22</sup> menguraikan 11 manfaat dari melatih *Metta*: tidur dengan nyenyak (*sukhaṃ supatī*); terjaga dengan bahagia (*sukhaṃ paṭibujjhatī*); tidak bermimpi buruk (*na pāpakaṃ supinaṃ passatī*); disukai manusia (*manussānaṃ piyo hotī*); disukai makhluk bukan manusia (*amanussānaṃ piyo hotī*); para dewata melindunginya (*devatā rakkhanti*); api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya (*nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati*); pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi (*tuvaṇṇaṃ cittaṃ samādhīyati*); raut wajahnya tenang (*mukhavaṇṇo vippasīdatī*); saat meninggal dunia tidak bingung (*asammūḷho kālaṃ karoti*); dan jika belum mencapai kesucian, setelah meninggal terlahir di alam brahma (*uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hotī*). Di dalam *sutta* tersebut,

---

<sup>18</sup> Access to Insight (BCBS Edition), "Metta: The Philosophy and Practice of Universal Love", <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html> (diakses 24 Desember 2023)

<sup>19</sup> Access to Insight (BCBS Edition), "Karaniya Metta Sutta: The Hymn of Universal Love" (Khp 9), <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/khp/khp.9.budd.html> (diakses 24 Desember 2023).

<sup>20</sup> Access to Insight (BCBS Edition). "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html> (diakses 24 Desember 2023).

<sup>21</sup> Thich Nhat Tu dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. (Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019), 413-425.

<sup>22</sup> Bodhi, *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha*, Buku 5. Terjemahan Indra Anggara (Jakarta: Dhammacitta Press, 2015), 342.

manfaat-manfaat tersebut diperoleh jika: ditekuni (*āsevitāya*), dikembangkan / ditingkatkan (*bhāvitāya*) dan dilatih dengan serius (*bahulikatāya*), dijadikan kendaraan pergi kemanapun (*yāṇikatāya*) dan landasan (*vatthukatāya*), dijalankan sebagai kebiasaan (*anuṭṭhitāya*), dikokohkan (*paricitāya*) dan dilaksanakan dengan benar (*susamāradhāya*). Sebagai informasi, alam *brahma* adalah salah satu dari kelompok alam surga yang tinggi (ada 21 alam surga yang dihuni dewa dewi dari tingkat terendah sampai tertinggi)<sup>23</sup>.

*Karuna* (belas kasih) tidak menjadikan seseorang ikut menjadi korban penderitaan. Pikiran, perkataan dan perbuatannya penuh belas kasihan, namun batinnya tetap tenteram dan tenang. Belas kasih membuat pikiran lebih damai menghadapi keadaan sendiri dengan menunjukkan bahwa kehidupan orang lain seringkali jauh lebih sulit. *Mudita* berarti turut berbahagia atas kebahagiaan yang sedang dialami orang lain. *Upekkha* adalah keseimbangan batin yang berasal dari kebijaksanaan, hal ini diperlukan untuk menghadapi dunia yang terus berubah dan silih berganti seperti kesuksesan, kegagalan, dipuji, dicela, untung, rugi, dihormati atau tidak dihormati. Saat keseimbangan batin kurang terlatih, gelombang emosi akan mengalami gejolak yang tiada henti<sup>24</sup>. Pemaparan sebelumnya bisa dijelaskan sebagai berikut: penerapan *Metta* terhadap semua makhluk hidup, *Karuna* terhadap makhluk hidup yang sedang mengalami kesulitan, *Mudita* terhadap makhluk hidup yang sedang mengalami kebahagiaan, dan *Upekkha* terhadap kondisi yang sulit diatasi, sehingga secara silih berganti batin akan selalu berada dalam keadaan baik apapun kondisi yang sedang dihadapi.

Misalnya ketika seorang siswa mengalami perundungan. Daripada marah kepada orang yang dianggap merendahkan, tidak menghargai, atau mengganggu, siswa tersebut bisa mengembangkan kebaikan, kasih sayang, dan pengertian. Hanya karena seseorang menghakimi, bukan berarti tahu apa yang dilakukannya. Orang tersebut melihat melalui lensa persepsi mereka sendiri disertai kurangnya empati. Batin yang seimbang (*Upekkha*) terhadap seseorang yang membuat kesal tentu tidak mudah jika meditasi *mindfulness* (perhatian penuh / kesadaran) belum terlatih. Maka bisa dimulai dengan melatih cinta kasih (*Metta*) dan kasih sayang (*Karuna*) terlebih dahulu. Jika tidak berhasil, cobalah melatih keseimbangan batin (memandang secara netral) pada orang tersebut. Ketika seseorang berbicara kepada kita, pada awalnya informasi masuk dari indera eksternal, yang kemudian diolah, yang bisa menghasilkan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ketika keseimbangan batin terlatih, maka tidak melekat lagi kepada perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Keseimbangan batin akan membantu

---

<sup>23</sup> Access to Insight (BCBS Edition), "The Thirty-one Planes of Existence", <http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sagga/loka.html> (diakses 25 Desember 2023).

<sup>24</sup> Access to Insight (BCBS Edition). "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html> (diakses 24 Desember 2023).

mengatasi gangguan dalam diri<sup>25</sup>. Penjelasannya saat diri terlalu terbawa pada perasaan menyenangkan ada potensi menjadi lengah, demikian sebaliknya saat terlalu terbawa pada perasaan tidak menyenangkan ada potensi menjadi sedih, marah, dan kecewa, sehingga keduanya ini bisa berpotensi menghasilkan penderitaan.

Di sutta yang lain dijelaskan bahwa terdapat empat landasan kekuatan batin (*Iddhipada*) yang jika dikembangkan dan dilatih akan berbuah dan bermanfaat besar dalam menghadapi perubahan, yakni landasan kekuatan batin yang memiliki konsentrasi yang dihasilkan dari: (1) keinginan dan kehendak berusaha (*cita-cita*); (2) kegigihan; (3) pikiran; (4) penyelidikan. Ke empat faktor ini dilakukan terus menerus dengan tidak terlalu kendur (bersekutu dengan kemalasan) juga tidak terlalu tegang (bersekutu dengan kegelisahan), tidak kacau karena terpengaruh oleh kenikmatan nafsu indria, dan konsisten<sup>26</sup>. Ciri-ciri kemalasan juga dibahas dalam *Sigalovada Sutta* yakni keengganan beraktivitas karena alasan: terlalu dingin, terlalu panas, terlalu pagi, terlalu larut, terlalu lapar, atau terlalu kenyang. Akibat kemalasan, banyak tugas yang tidak terselesaikan sehingga kesejahteraan tidak diperoleh, sedangkan kekayaan yang ada semakin berkurang<sup>27</sup>.

Dalam *Mangala Sutta*, salah satu berkah utama adalah berpengetahuan luas, berketerampilan, terlatih baik dalam tata susila, dan bertutur kata dengan baik<sup>28</sup>. Kemampuan ini juga diperlukan dalam mengantisipasi berbagai perubahan agar dapat melaluinya dengan baik. Contoh berpengetahuan luas dan berketerampilan dalam pendidikan adalah kemampuan untuk menerapkan kompetensi pedagogik sehingga dampak negatif pada perilaku belajar siswa dapat teratasi. Dampak negatif yang dimaksud seperti kurangnya motivasi dan minat belajar, ketidakmampuan memahami materi, rendahnya keterlibatan proses belajar, ketidakmampuan mengembangkan keterampilan, frustrasi dan kecemasan<sup>29</sup>. Pendidik perlu menyesuaikan perilaku dan cara berpikirnya untuk mencapai hasil yang lebih baik, yakni membantu peserta didik untuk belajar, bukan mengajar mereka<sup>30</sup>. Untuk bisa mengikuti perubahan zaman maka perlu terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, dan ini membutuhkan semangat.

---

<sup>25</sup> Thich Nhat Tu dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. (Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019), 32-33.

<sup>26</sup> Bodhi. *Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha*, Buku 5. Terjemahan Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2010), 276.

<sup>27</sup> Maurice Walshe, *Dīgha Nikāya, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Terjemahan Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press (DhammaCitta Press, 2009), III.184.

<sup>28</sup> Access to Insight, "Mangala Sutta, Khp 5" <https://www.accesstosight.org/tipitaka/kn/khp/khp.5.nara.html> (diakses 4 November 2023)

<sup>29</sup> Banar, Supartono, dan Surya, J. "Hubungan Kompetensi Pedagogik Guru dengan Perubahan Perilaku Belajar Siswa Beragama Buddha," *Journal on Education*, 6(1) (2023): 8011-8020, <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4212>

<sup>30</sup> John Whitmore, *Coaching for Performance*, (London: Nicholas Brealey Publishing, 2009), 10.

Semangat (*virīya*), dapat menahan diri dari kemalasan yang muncul dari kebodohan seseorang yang tidak mau bekerja keras dalam menghadapi masalah<sup>31</sup>.

Tata susila yang disebutkan di atas, dalam ajaran Buddha minimal menjalankan 5 latihan kemoralan (*pañca-sīla*). *Anguttara Nikāya* Jilid 4 buku 7-9 menyebutkan 5 latihan kemoralan sebagai berikut: (1) Pelatihan diri untuk tidak membunuh; (2) Pelatihan diri untuk tidak mengambil apa yang tidak diberikan; (3) Pelatihan diri untuk tidak berbuat asusila; (4) Pelatihan diri untuk tidak berbohong; (5) Pelatihan diri untuk tidak meminum minuman yang memabukkan, yang menjadi landasan bagi kelengahan. Dengan menjalankan *pañca-sīla*, praktisi tersebut memberikan kebebasan tidak terbatas kepada banyak makhluk hidup dari ketakutan, permusuhan, dan kesengsaraan. Praktisi tersebut pada gilirannya juga menikmati kebebasan tidak terbatas dari ketakutan, permusuhan, dan kesengsaraan<sup>32</sup>.

Dalam *Anguttara Nikāya* juga disebutkan pelanggaran *pañca-sīla* dan bertutur kata yang tidak baik yang dilakukan berulang-ulang, dikembangkan, dan dilatih, akan berakibat pada penderitaan setelah kematian terlahir kembali di alam neraka, alam binatang, dan alam hantu menderita. Jika terlahir kembali sebagai manusia, minimal mengkondisikan: (1) umur kehidupan yang singkat (akibat dari sering membunuh); (2) mengalami kehilangan kekayaan (akibat dari sering mengambil apa yang tidak diberikan); (3) mendapatkan permusuhan dan persaingan (akibat dari sering berbuat asusila); (4) mendapatkan tuduhan palsu (akibat dari sering berbohong); (5) mengalami perpecahan dengan teman (akibat dari sering berucap yang memecah-belah); (6) mendengar suara-suara yang tidak menyenangkan (akibat dari sering berucap kasar); (7) mengalami ketidakpercayaan orang lain atas kata-katanya (akibat dari sering bergosip); (8) mengalami gangguan mental (akibat dari sering meminum minuman keras)<sup>33</sup>. Selain itu dalam *Sigālovada Sutta* disebutkan enam bahaya dari ketagihan pada minuman keras yang menyebabkan kelambanan: menghabiskan uang yang ada sekarang, meningkatkan pertengkaran, tubuh rentan terserang penyakit, kehilangan nama baik, terlihat tidak sopan, dan melemahkan kecerdasan<sup>34</sup>.

Dari uraian di atas, ketika seseorang menjalankan sila (*pañca-sīla*) dengan sebaik-baiknya, maka sesuai hukum *kamma* (tabur tuai) perubahan kehidupan yang dialaminya akan mengarah pada kehidupan yang lebih baik. Selama seseorang belum terlatih batin dan jasmaninya, maka orang tersebut akan mudah terbawa pada perubahan-perubahan yang buruk yang berujung pada pelanggaran-pelanggaran moralitas. Oleh karena itu Sang

---

<sup>31</sup> Widodo, F., Supartono, & Utami, S. Pengaruh Minat Membaca (Perpustakaan Sekolah) Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Beragama Buddha. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 5(2), (2023): 1–13. <https://doi.org/10.55606/sinov.v5i2.614>

<sup>32</sup> Bodhi, *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 4*. Terjemahan Indra Anggara (Jakarta: Dhammacitta Press, 2015), IV.246.

<sup>33</sup> Bodhi, *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 4*. Terjemahan Indra Anggara (Jakarta: Dhammacitta Press, 2015), IV.247–8

<sup>34</sup> Maurice Walshe. *Dīgha Nikāya, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Terjemahan Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press (DhammaCitta Press, 2009), III.182–3.



Buddha menekankan pentingnya menjaga pergaulan, agar tidak mudah terbawa atau terprovokasi yang berujung pada penderitaan. Dalam *Mangala Sutta* disebutkan salah satu berkah utama adalah tidak bergaul dengan orang bodoh dan bergaul dengan orang bijak. Orang bodoh yang dimaksud bercirikan berpikir, berucap dan bertindak yang buruk. Dalam *Sigalovada Sutta*, Sang Buddha menyarankan untuk menjauhi pergaulan dengan orang-orang yang terlibat dalam perjudian, tamak, yang suka mabuk, perilaku menipu, dan mereka yang mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadi mereka sendiri saat berteman<sup>35</sup>. Selanjutnya terdapat empat jenis teman palsu yang perlu dihindari: (1) orang yang mengambil seluruhnya, bercirikan orang yang: mengambil semuanya, menginginkan banyak dengan mengeluarkan sedikit, melakukan kewajibannya karena takut, dan mencari keuntungan sendiri; (2) Individu yang banyak bicara dibedakan oleh kecenderungan mereka untuk membicarakan masa yang telah lewat dan yang akan datang, membual untuk mendapatkan simpati, dan menghindari dengan alasan tidak mampu ketika sesuatu harus dikerjakan; (3) orang yang suka menyanjung, bercirikan: mendukung tindakan jahat, menolak tindakan yang berbudi, memberikan pujian saat berada di hadapan temannya namun mengecam saat temannya tidak ada; dan (4) teman pemboros, bercirikan mendampingi ketika sedang mengkonsumsi minuman beralkohol, berjalan-jalan tanpa tujuan selama jam-jam yang tidak sesuai, mendatangi tempat hiburan, dan dalam kegiatan perjudian<sup>36</sup>.

Untuk mendukung kemajuan hidup, Sang Buddha menyarankan pergaulan dengan empat jenis teman: teman penolong, teman pada waktu senang dan susah, teman pemberi nasehat baik, dan teman yang bersimpati. Teman penolong dapat dicirikan melalui empat cara: (1) menjagamu di saat lengah, (2) menjaga hartamu di saat lengah, (3) melindungi di saat ketakutan melanda, (4) memberikan bantuan lebih banyak dari yang diperlukan. Teman pada waktu senang dan susah dicirikan melalui empat cara: (1) menceritakan rahasianya, (2) melindungi informasi rahasiamu, (3) setia dan mendukungmu saat periode sulit, (4) bahkan bersedia mengorbankan hidupnya demimu. Teman pemberi nasehat dapat dicirikan melalui empat cara: (1) mencegahmu terlibat dalam tindakan jahat, (2) membantumu dalam melakukan perbuatan baik, (3) menerangkan hal-hal yang belum diketahui, dan (4) membimbingmu jalan ke surga. Teman yang bersimpati dicirikan melalui empat cara: (1) tidak bergembira saat anda mengalami kesulitan, (2) merasa senang atas kesejahteraanmu, (3) mencegah orang yang berbicara buruk tentang dirimu, dan (4) memuji orang yang menyanjungmu<sup>37</sup>.

Agar terhindar dari peluang bertemu lingkungan yang beresiko mengarahkan pada perubahan hidup yang buruk, seseorang perlu membatasi dirinya dari: sering mengunjungi tempat hiburan, berkeliaran di jalanan pada waktu yang tidak pantas, dan

---

<sup>35</sup> Ibid, 184

<sup>36</sup> Ibid, 185-6

<sup>37</sup> Maurice Walshe. *Dīgha Nikāya*, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha. Terjemahan Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press (DhammaCitta Press, 2009), III.187-8.

ketagihan berjudi<sup>38</sup>. Dalam hal ini usia remaja patut mendapat perhatian, karena pada tahap ini terjadi banyak perubahan, yang mencakup perubahan fisiologis maupun psikologis. Remaja cenderung tidak memiliki kepribadian yang konsisten, membuat mereka sangat rentan terhadap pengaruh eksternal yang berdampak bagi perkembangan kepribadian dan perilakunya, diantaranya pengaruh dari dampak negatif media sosial dan interaksi antara teman sebaya<sup>39</sup>. Pengaruh ini bisa positif seperti terlibat dalam kegiatan bermanfaat yang membentuk kelompok studi dan mematuhi norma-norma sosial. Sebaliknya, pengaruh negatif dapat berupa pelanggaran norma-norma sosial atau peraturan di lingkungan pendidikan<sup>40</sup>. Temuan penelitian di SMA Negeri 1 Donorojo mengindikasikan beberapa pengaruh negatif seperti: (1) Siswa tertentu tidak hadir saat pelajaran di ruang kelas malah berkumpul di dalam kafetaria sekolah. Beberapa siswa mengkonsumsi makanan atau minuman selama jam kelas dan mengabaikan partisipasi dalam pelajaran sampai jam berikutnya. (2) Sebagian siswa kembali ke tempat tinggal mereka sebelum akhir kelas. (3) seiring proses pembelajaran berlangsung, sebagian siswa terlibat dalam percakapan dengan rekan-rekannya dan tidak fokus terhadap materi pengajaran<sup>41</sup>.

### **Berbagai Antisipasi dan Perlakuan Terhadap Perubahan**

Berbagai cara bisa dilakukan untuk menghadapi perubahan di lingkungan pendidikan Buddhis, baik melalui pendekatan internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari luar diri) sebagai berikut:

Pertama, antisipasi terhadap perubahan teknologi melalui pengembangan media pembelajaran berbasis android pada materi Mengetahui Sejarah Agama Buddha untuk diimplementasikan dalam proses belajar mengajar<sup>42</sup>. Aktivitas dan animasi dalam media pembelajaran tersebut juga dapat mempermudah pemahaman dan memotivasi siswa untuk belajar dengan lebih antusias<sup>43</sup>. Tahapan proses dimulai dengan analisa kebutuhan dan observasi lapangan, lalu membuat desain media pembelajaran, dilanjutkan dengan

---

<sup>38</sup> Ibid, 182.

<sup>39</sup> Didik Siswanto, Partono Nyanasuryanadi, Eko Prasetyo, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 6 No. 3 (2023): 676, <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>

<sup>40</sup> Budikuncoroningsih, S. "Pengaruh Teman Sebaya dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Agresivitas Siswa di Sekolah Dasar Gugus Sugarda," *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 1(2) (2017): 86, <https://doi.org/10.30595/jssh.v1i2.1704>

<sup>41</sup> Didik Siswanto, Partono Nyanasuryanadi, Eko Prasetyo, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 6 No. 3 (2023): 677, <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>

<sup>42</sup> Budayat, Endang Sri Rejeki, dan Sukisno, "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android pada Materi Mengetahui Sejarah Agama Buddha SMP di Kecamatan Gladagsari," *Journal on Education*, 6(1) (2023): 7987-7997. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4210>

<sup>43</sup> Miftahul Husna, I Nyoman Sudana Degeng, Dedi Kuswandi, "Peran Multimedia Interaktif dalam Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar", *Prosiding TEP & PDs Transformasi Pendidikan Abad 21*, 1 No. 7 (2017), 34-41.

pengembangan sehingga menjadi aplikasi android. Tahap selanjutnya dilakukan uji kelayakan baik terhadap desain, produksi dan kualitas teknisnya serta uji kelayakan terhadap materi (pendidikan, isi materi, instruksional / pembelajaran), Setelah pengujian, lalu implementasi ke murid-murid kelas VII SMP Smaratungga dan evaluasi hasil implementasi. Setelah melalui proses tersebut, diperoleh hasil bahwa media pembelajaran berbasis android layak untuk diimplementasikan dalam proses belajar mengajar<sup>44</sup>.

Kedua, ketika menghadapi perubahan pembelajaran, juga diperlukan upaya tertentu agar perubahan dapat dijalani dengan baik. Contohnya ketika terjadi perubahan kurikulum pembelajaran, peserta didik yang sebelumnya sudah terbiasa dengan budaya belajar pasif menjadi bingung dengan kegiatan pembelajaran aktif. Peserta didik tidak terbiasa bertanya, mengumpulkan data, dan menyampaikan temuannya. Peneliti mengatasinya dengan memandu peserta didik dan memberikan hadiah kepada peserta didik yang mengikuti pembelajaran secara aktif<sup>45</sup>. Perubahan pendekatan pembelajaran yang memungkinkan siswa mengembangkan kreativitas dan berperan aktif dalam proses pembelajaran. Siswa mengembangkan pengetahuan dan memecahkan masalah yang diberikan guru. Dengan demikian, kemampuan berpikir siswa akan terlatih, khususnya berpikir kreatif. Berpikir kreatif dapat membantu siswa untuk mampu melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang dan menghasilkan berbagai gagasan<sup>46</sup>. Kreativitas berhubungan dengan pengerahan empat usaha benar (*sammappadhāna*), yakni berusaha, membangkitkan kegigihan, mengarahkan pikirannya, dan berupaya memunculkan keinginan untuk: (1) tidak memunculkan kondisi-kondisi tidak bermanfaat yang belum muncul; (2) meninggalkan kondisi-kondisi tidak bermanfaat yang telah muncul; (3) memunculkan kondisi-kondisi bermanfaat yang belum muncul; (4) mempertahankan dan meningkatkan kondisi-kondisi bermanfaat yang telah muncul<sup>47</sup>. Dalam konteks pendidikan, pengerahan ini mengacu pada pengerahan kualitas-kualitas baik seperti kemoralan, pengetahuan dan ketrampilan menuntut ilmu. Perhatian dengan bijaksana diperlukan untuk mengerahkan empat usaha benar, sehingga noda-noda (kualitas tidak bermanfaat) yang belum muncul tidak akan muncul dan noda-noda yang telah muncul ditinggalkan<sup>48</sup>.

---

<sup>44</sup> Budayat, Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis, 7991.

<sup>45</sup> Ni Putu Sukmaliani, Tjhia Khie Khiong, & Endang Sri Rejeki, "The influence of the scientific approach learning model on the learning outcomes of Buddhism and students' creative thinking skills". *Smaratungga: Jurnal Of Education and Buddhist Studies*, 1(2), (2021): 1-11, <https://doi.org/10.53417/sjeb.v1i2.52>

<sup>46</sup> M. Reyhan Florean, "Penerapan metode problem solving untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran IPS di kelas IV SDN Pojok 03 Kabupaten Tulungagung." *PENA SD (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Sekolah Dasar)*, 2(1) (2016): 9-22. <https://core.ac.uk/download/pdf/328198471.pdf>

<sup>47</sup> Bodhi. *Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha, Buku 5*. Terjemahan Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2010), 244.

<sup>48</sup> Ñāṇamoli dan Bodhi. *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha* Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2013), 1.7.

Ketiga, penerapan pelatihan meditasi nafas dan meditasi duduk untuk mengurangi stress akibat perubahan, seperti penelitian yang dilakukan di Nanyang Zhi Hui High School, Medan<sup>49</sup>. Stres dalam jumlah tertentu diperlukan agar setiap orang dapat bekerja secara efisien, meningkatkan kinerja dan kesejahteraan. Stres bisa dikelola dengan cara yang lebih sehat untuk menghindari masalah kesehatan tertentu. Stres yang berlebihan umumnya menyebabkan depresi, kebosanan, kesehatan yang buruk, dan kecemasan<sup>50</sup>. Siswa stres dalam proses belajar karena kurangnya sumber daya untuk mengatasi tuntutan terkait akademik seperti rasa takut tidak mendapatkan penempatan di universitas, ujian, beban tugas mata kuliah, tidak cukupnya waktu revisi tugas, harapan yang tinggi, kurangnya minat pada mata pelajaran tertentu, dan adanya faktor hukuman. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan stres akademik dan menurunkan kesehatan psikologis di kalangan siswa<sup>51</sup>. Meditasi secara rutin dapat membantu mengatasi ketegangan seseorang dalam menghadapi permasalahan, dan menjernihkan pikiran dari hal-hal negatif. Meditasi juga membantu seseorang untuk hidup pada saat ini tanpa terpaku pada masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan yang belum terjadi. Meditasi membantu memfokuskan pikiran dan menghindari kegelisahan sehingga memberikan ketenangan pikiran<sup>52</sup>. Dari hasil penelitian atas penerapan meditasi nafas dan meditasi duduk menunjukkan pengurangan tingkat stres siswa-siswa di Nanyang Zhi Hui High School<sup>53</sup>.

Petunjuk latihan meditasi nafas terdapat pada *Anapanasati Sutta* yang diawali dengan duduk bersila di tempat yang kondusif, menegakkan tubuh, dan menegakkan perhatian pada nafas, penuh perhatian saat menarik nafas, dan penuh perhatian saat menghembuskan nafas, sadar dan paham bahwa saat ini sedang menarik dan menghembuskan nafas, sehingga bisa mengetahui dengan jelas apapun perubahan yang terjadi dalam proses menarik dan menghembuskan nafas seperti ada kalanya nafas panjang, ada kalanya nafas pendek<sup>54</sup>. Saat meditasi nafas, nafas tidak perlu diatur, biarkan bernafas secara alami. Saat perhatian ke nafas melemah dan pikiran jadi melamun,

---

<sup>49</sup> Ferry, Kabri, dan Julia Surya, "The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan." *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10), (2023), 1924-1937. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/devotion.v4i10.580>

<sup>50</sup> Benson, Herbert., Casey, Aggie., Dadoly, Annmarie., Coltera, Francesa., Allison, K. Cahill. "Stress management: approaches for preventing and reducing stress." *Harvard Health Publications* (2011):1-9 dikutip dalam Ferry, The Effect of Mindful Breathing, 1925.

<sup>51</sup> Hau Jett Lin, Muhamad Saiful Bahri Yusoff, "Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students," *International Medical Journal* Vol. 20, No. 6, (2013): 1-6, <https://www.researchgate.net/publication/259186979>

<sup>52</sup> Adinda Faizah Rahman & Busro, "Meditation as a Path to Inner Calm in the Life of Buddhists", *Subhasita: Journal of Buddhist and Religious Studies*, Vol. 1, No. 1, (2023): 1-16. <https://www.smaratungga.ac.id/journal/index.php/jsb>

<sup>53</sup> Ferry, The Effect of Mindful, 1936.

<sup>54</sup> Ñāṇamoli dan Bodhi. *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha* Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara (DhammaCitta Press, 2013), III.82.

memikirkan hal lain, maka perhatian perlu dikembalikan ke aktivitas saat ini yakni sedang melakukan meditasi nafas.

Keempat, perubahan sarana belajar untuk menarik perhatian peserta didik yang mulai bosan dengan cara-cara belajar yang lama. Contohnya seperti sarana media buku Pop-Up berisi kisah Jataka yang berhasil menarik perhatian peserta didik di Sekolah Minggu Buddhis Culla Sekha<sup>55</sup>. Program Sekolah Minggu biasanya dilaksanakan pada hari Minggu pagi dan berlangsung kurang lebih 2 jam. Kegiatan yang dilaksanakan di Sekolah Minggu antara lain mengajarkan nilai-nilai keagamaan, cerita-cerita dari kitab suci, permainan, dan kegiatan kreatif yang selaras dengan tema keagamaan. Sekolah Minggu dapat menjadi pilihan bagi para orang tua yang ingin memberikan pendidikan agama kepada anaknya di luar sekolah formal. Namun program Sekolah Minggu harus tetap mengedepankan standar keselamatan dan kesehatan anak, memastikan tidak ada unsur kekerasan atau diskriminasi dalam proses pembelajaran. Cerita Jataka berisi kumpulan kisah kehidupan lampau Siddhartha Gautama sebelum mencapai pencerahan sebagai Buddha. Kisah Jataka adalah bagian dari kitab suci Tipitaka (*Cariya Pitaka Khuddaka Nikaya*). Cerita Jataka mengandung banyak pesan moral yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kisah Jataka sudah banyak terpahat di dinding candi-candi di Indonesia, khususnya candi-candi seperti Borobudur, Mendut, dan Pawon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan media Pop-up Book memperoleh 93% dengan kategori “sangat baik” menurut ahli media, 84% dengan kategori “baik” menurut ahli materi, dan 92,7% dengan kategori “sangat baik” berdasarkan respon siswa<sup>56</sup>.

Kelima, penerapan perkembangan teknologi seperti media audio visual untuk menyampaikan pembelajaran *Dhamma* melalui kisah *Kacchapa Jātaka* yang terbukti berhasil menarik minat anak-anak sekolah minggu Buddhis<sup>57</sup>. Ada lima manfaat dalam mendengarkan *Dhamma*: (1) mendengar apa yang belum pernah didengar; (2) mengklarifikasi apa yang telah didengar; (3) keluar dari kebingungan / keraguan; (4) meluruskan pandangan; (5) menenteramkan pikiran<sup>58</sup>. Hasil penelitian menunjukkan 74,4% minat anak mengikuti kegiatan Sekolah Minggu Budha Metta Dhamma dipengaruhi oleh penggunaan media audiovisual *Kacchapa Jātaka*<sup>59</sup>.

---

<sup>55</sup> Pradana, J. A., Utomo, B., & Muslianty, D. “Development of Jataka Pop-Up Book As Instructional Media for Sunday School Buddhist Students at Culla Sekha Level.” *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 10(4), (2023), 990. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8685>

<sup>56</sup> Joko Adi Pradana, Budi Utomo, dan Devy Muslianty, “Development of Jataka Pop-Up Book As Instructional Media for Sunday School Buddhist Students at Culla Sekha Level.” *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 10(4), (2023), 990. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8685>

<sup>57</sup> Mujiyanto, Sukisno, dan Eko Prasetyo, “Kacchapa Jātaka audiovisual media: effect on children’s interest in participating in the Buddhist Sunday School,” *Smaratungga: Jurnal of Education And Buddhist Studies*, 2(1), (2022), 1–10. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v2i1.66>

<sup>58</sup> Bodhi, *Anguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 3*. Terjemahan Indra Anggara (Jakarta: Dhammacitta Press, 2015), 248.

<sup>59</sup> Mujiyanto, Sukisno, dan Eko Prasetyo, “Kacchapa Jātaka audiovisual media: effect on children’s interest in participating in the Buddhist Sunday School,” *Smaratungga: Jurnal of Education And Buddhist Studies*, 2(1), (2022), 1–10. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v2i1.66>

*Kacchapa Jataka* mengisahkan tentang pentingnya memiliki batin yang tenang dan fleksibel saat terjadi perubahan. Ada dua kisah dalam *Kacchapa Jataka*, yang pertama (dan yang dimaksudkan di dalam jurnal di atas) adalah nomor 215, mengisahkan kura-kura yang ingin berkunjung ke tempat yang indah di Himalaya dan dibantu dua ekor angsa menuju kesana. Kura-kura tersebut diminta menggigit di tengah-tengah sebuah tongkat, sedangkan kedua ujung tongkat dicengkeram oleh kedua angsa tersebut dan dibawa terbang, sehingga kura-kura tersebut ikut terangkat terbang. Sebelum terbang, kedua ekor angsa sudah mengingatkan kepada kura-kura untuk tidak sekalipun melepaskan gigitannya dari tongkat saat masih di angkasa, dan kura-kura menyanggupi. Namun di tengah perjalanan kura-kura ini melupakan komitmennya akibat marah diejek oleh sekelompok anak-anak yang melihatnya ikut terbang, sehingga kura-kura tersebut membuka mulutnya ingin membalas ejekan anak-anak tersebut, yang berujung pada kematian akibat terlepas dari tongkat dan terjatuh dari ketinggian<sup>60</sup>. Kisah ini memberi pelajaran berharga pentingnya memiliki pengendalian diri dan fleksibel mengikuti perubahan aturan, dalam hal ini aturan di perjalanan, agar selamat sampai tujuan.

Kisah *Jataka* kedua nomor 178 mengisahkan seekor kura-kura yang tidak mau pindah ke lokasi yang lebih baik di saat tempat tinggalnya sedang dilanda kekeringan, padahal saat itu masih ada kesempatan pindah ke tempat yang lebih layak bersama penghuni sungai lainnya saat tanda-tanda kekeringan mulai terlihat. Akhirnya sang kura-kura tersebut meninggal dalam keadaan menderita. Pesan moral dari kisah ini bahwa makhluk hidup yang batinnya terlalu melekat pada yang dimilikinya saat ini akan mengalami penderitaan saat situasi berubah karena tidak rela berpisah dengan yang dimilikinya di saat sudah waktunya berpisah (J.178)<sup>61</sup>.

Keenam, perlunya menjaga karakter yang baik, sehingga ketika terjadi perubahan dalam hidup masih bisa menghadapinya dengan baik. Mengajak anak-anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan Buddha (meliputi ritual puja bakti, ceramah *Dhamma*, *viharagita*, bersih-bersih rumah ibadah, peringatan hari raya keagamaan, *fangshen* / tradisi menyelamatkan makhluk hidup dengan melepasnya ke alam liar, dan lain-lain) menumbuhkan keyakinan, peningkatan perilaku baik, pengalaman Dhamma, dan meneladani sifat Buddha. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan antara kegiatan keagamaan Buddha terhadap pembentukan karakter Buddhis peserta didik beragama Buddha di SMP Smaratungga<sup>62</sup>. Di sisi lain, kegiatan ritual keagamaan juga memberi dampak positif kepada orang dewasa. Berbagai permasalahan sosial ekonomi dan kurangnya sistem dukungan sosial dan emosional seringkali menimbulkan kondisi

---

<sup>60</sup> T.W. Rhys Davids, *Buddhist Birth Stories, Jataka Tales (Vol. I)* (London: Trubner & Co., Ludgate Hill, 1880): 215.

<sup>61</sup> E.B. Cowell, *The Jataka, Stories of The Buddha's Former Births (Vol. II)* (London: Cambridge University Press Warehouse, 1895-1907): 178.

<sup>62</sup> Muditya Ratna Dewi, Sutikyanto, dan Mujiyanto, "Pengaruh Kegiatan Keagamaan Buddha Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Beragama Buddha SMP Smaratungga Ampel," *ABIP: Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 09(1), (2023): 94–103. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i1.855>

psikologis seperti kecemasan, depresi, dan situasi stres. Hal ini sering terjadi kepada ibu rumah tangga. Kegiatan ritual keagamaan dan adaptasi lingkungan cenderung dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut<sup>63</sup>.

Ketujuh, dalam membantu siswa sekolah mengatasi permasalahan akibat berbagai perubahan diperlukan guru yang memiliki keterampilan membina dan memberikan konseling dengan baik. Penerapan pembinaan dengan Model Siklus Kolb di sekolah Pundarika Makasar menunjukkan bahwa pembinaan merupakan suatu metode komunikasi untuk membantu pendidik mengarahkan peserta didik dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi, dan tetap pada tujuan. Hal ini memberikan pengalaman positif untuk mendapatkan hasil yang lebih baik bagi peserta didik maupun pendidik<sup>64</sup>.

#### 4. Kesimpulan

Perubahan adalah sebuah keniscayaan dan merupakan bagian dari kehidupan. Perubahan terjadi dimana saja, baik di dalam diri maupun di luar diri. Individu yang bisa bertahan hidup dan berkembang adalah individu yang mampu mengantisipasi berbagai perubahan. Dari pembahasan mengenai antisipasi menghadapi perubahan yang terjadi di lingkungan pendidikan Buddhis, menambah wawasan berkaitan dengan berbagai cara menghadapi perubahan, sehingga perubahan di lingkungan pendidikan seperti teknologi, lingkungan pembelajaran dan lainnya tetap bisa diantisipasi untuk mendukung proses belajar yang lebih baik.

Antisipasi beragam dari pengembangan meditasi untuk mengatasi stress akibat perubahan, pengembangan beragam pendekatan dalam proses pembelajaran agar semakin berpengetahuan dan berketerampilan untuk menghadapi perubahan, maupun pengembangan karakter dan moralitas agar lebih siap saat perubahan terjadi.

Ketika batin belum terlatih menghadapi perubahan maka perlu dilakukan berbagai tindakan pengamanan dan pelatihan bertahap, diantaranya memilih pergaulan dengan teman-teman yang baik, tidak terlibat dalam situasi yang beresiko seperti berkeliaran di waktu malam sampai larut, berlatih meditasi untuk menguatkan batin menghadapi perubahan, dan berlatih moralitas untuk melindungi diri dari perubahan yang buruk.

#### Referensi

Access to Insight, "Mangala Sutta, Khp 5"  
<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/khp/khp.5.nara.html> (diakses 4 November 2023)

---

<sup>63</sup> Thich Nhat Tu dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. (Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019), 95.

<sup>64</sup> Jokky dan Julia Surya, "Coaching as A Strategy for Empowering Communication Skills in The Educational Context," *International Journal of Educational Management and Innovation*, Vol. 3 No. 2 (2022): 198-209. <https://doi.org/10.12928/ijemi.v3i2.5792>

- Access to Insight (BCBS Edition), "Metta: The Philosophy and Practice of Universal Love", <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html> (diakses 24 Desember 2023)
- Access to Insight (BCBS Edition), "Karaniya Metta Sutta: The Hymn of Universal Love" (Khp 9), <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/khp/khp.9.budd.html> (diakses 24 Desember 2023).
- Access to Insight (BCBS Edition). "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html> (diakses 24 Desember 2023).
- Access to Insight (BCBS Edition), "The Seven Factors of Enlightenment", <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/piyadassi/wheel001.html> (diakses 24 Desember 2023).
- Access to Insight (BCBS Edition), "The Thirty-one Planes of Existence", <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sagga/loka.html> (diakses 25 Desember 2023).
- Adinda Faizah Rahman & Busro, "Meditation as a Path to Inner Calm in the Life of Buddhists", *Subhasita: Journal of Buddhist and Religious Studies*, Vol. 1, No. 1, (2023): 1-16. <https://www.smaratungga.ac.id/journal/index.php/jsb>
- Banar, Supartono, dan Surya, J. "Hubungan Kompetensi Pedagogik Guru dengan Perubahan Perilaku Belajar Siswa Beragama Buddha," *Journal on Education*, 6(1) (2023): 8011–8020, <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4212>
- Benson, Herbert., Casey, Aggie., Dadoly, Annmarie., Coltera, Francesa., Allison, K. Cahill. "Stress management: approaches for preventing and reducing stress." Harvard Health Publications (2011):1-9 dikutip dalam Kabri, dan Julia Surya, "The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan," *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10) (2023): 1924–1937. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/devotion.v4i10.580>
- Bodhi, *Āṅguttara Nikāya, Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 2*. Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press, 2015.
- Bodhi, *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 3*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press, 2015.
- Bodhi, *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 4*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press, 2015.
- Bodhi. *Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha, Buku 5*. Terjemahan Indra Anggara. DhammaCitta Press, 2010,



- Budayat, Endang Sri Rejeki, dan Sukisno, "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android pada Materi Menenal Sejarah Agama Buddha SMP di Kecamatan Gladagsari," *Journal on Education*, 6(1), (2023): 7987–7997. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4210>
- Budiman, A., Sutikyanto, & Mujiyanto. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kedisiplinan Remaja di Lembaga Orang Tua Asuh Dharma Kalyana, Keling, Jepara Tahun 2023," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), (2023): 671–675. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/19306>
- Cowell, E.B., *The Jataka, Stories of The Buddha's Former Births (Vol. II)*. London: Cambridge University Press Warehouse, 1895-1907.
- David, T.W. Rhys, *Buddhist Birth Stories, Jataka Tales (Vol. I)*. London: Trubner & Co., Ludgate Hill, 1880.
- Siswanto, Didik., Partono Nyanasuryanadi, Eko Prasetyo, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 6 No. 3 (2023): 677, <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Ferry, Kabri, dan Julia Surya, "The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan," *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10) (2023): 1924–1937. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/devotion.v4i10.580>
- Flores, M. Reyhan, "Penerapan metode problem solving untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran IPS di kelas IV SDN Pojok 03 Kabupaten Tulungagung." *PENA SD (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Sekolah Dasar)*, 2(1) (2016): 9–22. <https://core.ac.uk/download/pdf/328198471.pdf>
- Husna, Miftahul., I Nyoman Sudana Degeng, Dedi Kuswandi, "Peran Multimedia Interaktif dalam Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar", *Prosiding TEP & PDs Transformasi Pendidikan Abad 21*, 1 No. 7 (2017), 34-41.
- John Whitmore, *Coaching for Performance*, London: Nicholas Brealey Publishing, 2009.
- Jokky dan Julia Surya, "Coaching as A Strategy for Empowering Communication Skills in The Educational Context," *International Journal of Educational Management and Innovation*, Vol. 3 No. 2 (2022): 198-209. <https://doi.org/10.12928/ijemi.v3i2.5792>
- Lin, Hau Jett and Muhamad Saiful Bahri Yusoff, "Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students," *International Medical Journal* Vol. 20, No. 6 (2013): 1 - 6, <https://www.researchgate.net/publication/259186979>
- Ñāṇamoli dan Bodhi, *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Terjemahan Edi Wijaya - Indra Anggara. DhammaCitta Press, 2013
- Norman, K. R. *The word of the doctrine (Dhammapada)*. Great Britain: The Pali Text Society, 2000).

- Siswanto, D., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara". *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), (2023): 676–680.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i3.19308>
- Tu, Thich Nhat dan Thich Duc Thien. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*. Ho Chi Minh: Hong Duc Publishing House, 2019.
- Mujiyanto, Sukisno, dan Eko Prasetyo, "Kacchapa Jātaka audiovisual media: effect on children's interest in participating in the Buddhist Sunday School. *Smaratungga: Jurnal of Education and Buddhist Studies*, 2(1), (2022): 1–10.  
<https://doi.org/10.53417/sjeb.v2i1.66>
- Pradana, Joko Adi., Budi Utomo, dan Devy Muslianty, "Development of Jataka Pop-Up Book As Instructional Media for Sunday School Buddhist Students at Culla Sekha Level." *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 10(4), (2023): 990-999. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8685>
- Osadi, A., Fernando, N., & Welgama, V. "Pendekatan Berbasis Ensemble Classifier untuk Klasifikasi Soal Ujian ke Tingkat Kognitif Taksonomi Bloom". *Jurnal Internasional Aplikasi Komputer*, 162(4), (2017): 1–6. <https://doi.org/10.5120/ijca2017913328>
- Dewi, Muditya Ratna., Sutikyanto, dan Mujiyanto, "Pengaruh Kegiatan Keagamaan Buddha Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Beragama Buddha SMP Smaratungga Ampel." *ABIP: Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 09(1), (2023):94–103.  
<https://doi.org/10.53565/abip.v9i1.855>
- Setiyawan, P., Sri Rejeki, E., & Sukisno, S. "Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha," *Journal on Education*, 06(01), (2023): 7881–7889.  
<https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/4194>
- Siregar, Ameilia Zuliyanti dan Nurlianan Harahap, *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi*. Yogyakarta: Deepublish (Grup Penerbit CV Budi Utama), 2019
- Sukmaliani, Ni Putu., Tjhia Khie Khiong, & Endang Sri Rejeki, "The influence of the scientific approach learning model on the learning outcomes of Buddhism and students' creative thinking skills". *Smaratungga: Jurnal Of Education and Buddhist Studies*, 1(2), (2021): 1–11, <https://doi.org/10.53417/sjeb.v1i2.52>
- Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008 dalam Davidson, R. "the Mind and Life Education Research Network. (2013) Contemplative practices and mental training: Prospects for American education". *Child Dev Perspect*, 6(2), (2012):146-153, .  
[doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x)
- Diamond & Lee, 2011 dalam Davidson, R. "the Mind and Life Education Research Network. (2013) Contemplative practices and mental training: Prospects for American education". *Child Dev Perspect*, 6(2), (2012):146-153, .  
[doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x)

- Walshe, Maurice. *Dīgha Nikāya, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Terjemahan Team Giri Mangala Publication dan Team DhammaCitta Press. DhammaCitta Press, 2009.
- Widodo, F., Supartono, & Utami, S. Pengaruh Minat Membaca (Perpustakaan Sekolah) Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Beragama Buddha. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 5(2), (2023): 1–13.  
<https://doi.org/10.55606/sinov.v5i2.614>