



PENGARUH MEDITASI MINDFULNESS DALAM MENEKAN KENAKALAN REMAJA

Ni Gusti Ayu Putu Suryani¹
Universitas Udayana

Abstract

Teenagers experience a period of transition from childhood to adulthood, it can be said a period of searching for identity. At this time teenagers often take aggressive actions such as bullying behavior, consuming illegal drugs, and often behaving that poses a risk to society. These behaviors can be prevented through a mindfulness meditation approach, which can be done by sitting comfortably, quietly and focusing on the object of mental awareness and can be done through the process of breathing, chanting a mantra or statement of visualization of appreciation and then consciously examining the mind openly. Through this mindfulness meditation routinely, teenagers will be able to maintain emotional stability, always positively accept themselves as they are and be able to face life more calmly.

Keywords

Hinduism, Justification Claims

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja bukan lagi anak-anak, namun ia belum juga dapat dikatakan dewasa. Pada masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, yang mana sebagian besar waktunya akan dihabiskan bersama dengan teman sebayanya (peer group). Tidak jarang, dalam masa ini, remaja kerap melakukan tindakan agresif guna mendapatkan pengakuan dari publik ataupun dari teman kelompoknya. Tindakan agresi ini

dapat berupa penyerangan acak pada orang yang mereka temui, perilaku bullying, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, dan perilaku beresiko lainnya. Hal ini pun tidak jarang menimbulkan keresahan pada masyarakat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu teknik observasi dan teknik kepustakaan. Teknik observasi adalah suatu cara atau teknis mengumpulkan data dengan

¹iga.suryani13@gmail.com

melakukan pengamatan secara langsung di lapangan dan menarik kesimpulan secara umum. Observasi juga dilakukan dengan cara agar mengumpulkan informasi dan data yang relevan sesuai dengan pengamatan penulis.

Teknik Kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 2003).

PEMBAHASAN

Meditasi

Meditasi merupakan suatu teknik atau metode latihan yang digunakan dalam melatih perhatian dalam meningkatkan kesadaran, yang nantinya dapat meningkatkan kontrol terhadap proses-proses mental yang terjadi (Walsh, 1983 dalam Tejena., & Sukmayanti, 2018). Humphrey (dalam Pramudhanti, 2016) juga menyatakan bahwa meditasi adalah suatu proses perjalanan meniti ke dalam diri, dan kesadaran diri ditingkatkan untuk pengembangan diri secara positif. Menurut Merta (dalam Pramudhanti, 2016) meditasi merupakan suatu teknik dalam mengkonsentrasikan pikiran agar lebih waspada dan bijaksana serta dapat digunakan untuk mencegah atau menyembuhkan penyakit. Berdasarkan pada beberapa pendapat ahli tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa meditasi adalah suatu metode latihan dengan memusatkan perhatian atau konsentrasi guna mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif yang nantinya hal tersebut akan berdampak positif pada kondisi fisik maupun psikologis.

Meditasi Menurut Sastra Agama Hindu

Pada umumnya meditasi bertujuan untuk menenangkan jiwa atau batin, serta mengarahkan seseorang untuk dapat lebih tenang menghadapi kehidupan ini. Sehingga bukan sesuatu yang berlebihan jika meditasi itu dikatakan sebagai suatu perenungan yang khusyuk dan terkait juga dengan makna kehidupan yang lebih mendalam, sehingga dapat mendengarkan suara Tuhan dengan jiwa. Hal tersebut merupakan cara umum yang dijalankan dan di nilai tinggi di antara jalan rohani dalam pencarian kekuatan dan ketenangan. Meditasi dikenal sebagai bagian dari kehidupan spiritual berbagai agama besar yang berkembang pada saat ini meskipun dengan istilah dan konsep yang berbeda. Dalam agama Hindu, perenungan dan meditasi disebut *dhyāna*. *Dhyāna* masuk dalam salah satu praktik yoga dan merupakan sarana untuk *samadhi* dan pengetahuan diri.

Dalam bahasa sansekerta, *dhyāna* berarti perenungan, refleksi, dan meditasi abstrak yang mendalam. *Bhagavadgita Bab VI* sloka 11-15 terkait *dhyāna* Yoga yang membahas tentang meditasi adalah sebagai berikut :

*“śucau deśe pratisthapyā
sthiram asanam atmanah
nāty-ucchritam nāti-nicam
cailājina-kuśottaram”*

(*Bhagavadgita Bab VI* sloka 11)

Terjemahan:

“Duduk tegak di tempat yang bersih-suci, dengan menggunakan alas rumput kusa atau alang-alang, kulit rusa, dan kain (ditumpuk yang satu diatas yang lain; alang-alang, kulit rusa, dan kain) - tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah”.

*“tatraikāgram manah krtvā
yata-cittendriya-kriyah
upaviśyāsane yuñjyād
yogam ātma- viśuddhaye”
(Bhagavadgita Bab VI sloka 12)*

Terjemahan :

“Demikian, duduk di tempat itu, dengan memusatkan seluruh kesadaran ppada satu titik (diri sendiri); mengendalikan gugusan pikiran serta perasaan dan seluruh kegiatan indra, hendaknya seseorang mengupayakan pembersihan (*cleansing*) diri lewat Yoga”.

*“samam kāya-śiro-grivam
dhārayann acalam sthirah
sampsreksya nāsikāgram svam
diśās cānavalokayan”
(Bhagavadgita Bab VI sloka 13)*

Terjemahan:

“Duduk tenang tanpa gerakan, dengan mempertahankan badan, kepala, dan leher tegak, lurus; dengan kesadaran sepenuhnya terpusatkan pada ujung atas hidung (di tengah kedua alis mata), tanpa memandang ke arah lain”.

*“praśāntātmā vigata-bhir
brahmacāri-vrate sthitah
manah samyamyā mac-citto
yukta āsita mat-parah”
(Bhagavadgita Bab VI sloka 14)*

Terjemahan:

“Dengan tekad yang bulat untuk mempertahankan kesucian diri atau brahmacarya serta membuang jauh rasa takut; dengan pikiran terkendali dan terpusatkan pada-Ku, hendaknya seorang Yogi duduk tenang, larut dalam kesadaran-Ku”.

*“yuñjann evam sadātmānam
yogi niyata-mānasah
śāntim nirvāna-paramām
mat-samsthām adhigacchati”
(Bhagavadgita Bab VI sloka 15)*

Terjemahan:

“Demikian, dengan seluruh gugusan pikiran serta perasaannya terpusatkan padaKu, seorang Yogi yang telah berhasil mengendalikan pikirannya, mencapai kedamaian sejati - *Nirvāna* tertinggi yang bersumber dari-Ku juga”.

Dari uraian sloka-sloka yang terdapat dalam sastra-sastra Hindu diketahui bahwa ajaran meditasi sumbernya dari Weda salah satunya adalah Bhagavadgita, Wedalah yang menuntun manusia agar selalu hidup yang teratur, sehingga memperoleh tubuh yang sehat, sejahtera dan mental yang tenang.

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Menekan Kenakalan Remaja

Istilah *mindfulness* dalam bahasa Inggris yang berarti kesadaran, perhatian, ingatan, pengenalan, kejernihan pikiran. Menurut Kabat Zinn (dalam Afandi, 2012) *mindfulness* adalah usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian, dan tidak ada penilaian terhadapnya. Brown (dalam Goodman, 2007) mengatakan bahwa *mindfulness* dikenal sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu ke waktu. Sedangkan Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kondisi kesadaran penuh perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat sekarang.

Menurut Sri Paññavaro Mahathera (dalam Wijaya, 2018), *mindfulness* dapat dilatih dengan metode meditasi. Salah satunya dengan memperhatikan napas atau dengan mengamati pengalaman dan bagaimana pengalaman itu berlangsung tanpa memberikan pemaknaan, menghakimi, menilai, memberi nama atau label, melibatkan emosi, atau berusaha dengan sesuatu cara mengubah pengalaman itu. *Mindfulness* juga dapat dipraktikkan dan dilatih secara informal dalam keseharian dengan mengembangkan kesadaran menerima pengalaman internal maupun eksternal. *Mindfulness* dapat memutus respon perilaku otomatis yang selama ini menguasai diri seseorang, baik disadari atau tidak, dan membuat individu menjadi sadar akan pola perilaku maladaptif yang dialami atau dilakukan.

Latihan meditasi *mindfulness* dapat dilakukan dengan cara duduk yang nyaman, tenang, dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernapasan, suara, mantra, atau pernyataan-pernyataan, visualisasi atau penghayatan) dan kemudian secara sadar meneliti pikiran secara terbuka, mengganti secara bebas dari satu persepsi dengan persepsi lain yang lebih lanjut. Kabat Zinn (dalam Afandi, 2012) dalam meditasi *mindfulness* seseorang juga dilatih untuk mampu mengamati perubahan yang terjadi pada sensasi tubuh, pikiran, emosi, dan menjelaskan aktifitas-aktifitas dan keadaan-keadaan mental secara lebih detail. Dalam proses latihan meditasi *mindfulness* diharapkan tidak ada pikiran, bayangan, atau sensasi yang mengganggu (Albeniz & Holmes,

dalam Afandi, 2012). Kenakalan remaja atau yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *juvenile delinquency* merupakan gejala patologis sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial. Akibatnya mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang (Kartono, dalam Sumara., et al, 2017). Menurut Santrock (dalam Sumara., et al, 2017), kenakalan remaja merupakan kumpulan dari berbagai perilaku remaja yang tidak dapat diterima secara sosial hingga terjadi tindakan kriminal. Dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja meliputi segala perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Perilaku tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan orang-orang disekitarnya, baik secara fisik maupun psikologis.

Terdapat berbagai macam bentuk perilaku kenakalan remaja, seperti; a) membolos, b) *bullying*, c) tawuran, d) geng motor, e) pergaulan bebas (seks bebas, mengkonsumsi minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang), f) berkelahi, g) balap liar, h) berjudi. Terdapat banyak faktor yang melatar belakangi atau memicu terjadinya perilaku kenakalan remaja ini, yaitu terdiri dari faktor internal dan eksternal;

a. Faktor Internal

1. Krisis identitas
2. Kontrol diri yang lemah

b. Faktor Eksternal

1. Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orangtua
2. Minimnya pemahaman tentang keagamaan

3. Pengaruh dari lingkungan sekitar
4. Tempat Pendidikan

Menurut Kartono (dalam Afandi, 2012), remaja yang melakukan kenakalan disebabkan oleh kurangnya kontrol diri yang dimiliki oleh remaja tersebut. Remaja belum bisa memperhitungkan akibat jangka pendek atau jangka panjang dari perbuatannya. Untuk mengatasi hal tersebut, remaja memerlukan suatu metode untuk meningkatkan kontrol diri yang dimilikinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kabat Zinn dkk (dalam Afandi, 2012), didapatkan hasil bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*. Shapiro (dalam Afandi, 2012) menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Peningkatan kontrol diri dengan *mindfulness* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Nick, 2011 dalam Afandi, 2012). Dengan melakukan meditasi *mindfulness*, remaja akan dapat meningkatkan kontrol dirinya, meningkatkan emosi positif, menerima keadaan dirinya secara apa adanya, dan

menjadi lebih tenang. Yang mana hal tersebut tentunya akan memberikan dampak terkait perilaku remaja sehari-hari. Ketika emosi remaja telah stabil dan remaja mulai menerima keadaan dirinya secara apa adanya, maka remaja akan dapat mengambil keputusan dengan kepala dingin dan telah memikirkan konsekuensi yang akan ditimbulkan oleh keputusannya tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan jika kenakalan remaja merupakan segala macam perilaku yang menyimpang dari norma-norma sosial serta menimbulkan kerugian pada diri remaja tersebut dan orang disekitarnya. Perilaku menyimpang ini bisa terjadi karena remaja belum memiliki kontrol diri yang baik, sehingga kerap kali tidak memikirkan dampak dari segala perilaku atau keputusan yang diambilnya, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri dari remaja adalah dengan melakukan latihan meditasi *mindfulness*. Dengan rutin melakukan meditasi *mindfulness*, remaja dapat menjaga stabilitas emosi positif, menerima dirinya secara apa adanya, serta memiliki pembawaan diri yang lebih tenang.

SARAN

Meditasi *mindfulness* melatih dan meningkatkan kontrol diri yang mana dapat menjadi faktor protektif atau mencegah maupun menekan terjadinya perilaku agresif remaja, diharapkan praktik meditasi *mindfulness* ini dapat

mulai diterapkan kepada remaja. Tidak hanya terbatas pada tujuan untuk menekan atau mencegah terjadinya perilaku agresif, namun seperti yang telah dijelaskan bahwa meditasi juga dapat membantu individu dalam menjalankan proses-proses mental yang dihadapinya sepanjang hidup. Penerapan dapat dimulai dari lingkungan sekolah atau komunitas di sekitar rumah dalam menerapkan meditasi *mindfulness* ini.

Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa setiap perubahan yang melibatkan perilaku, tentunya tidak mudah untuk dilakukan, sehingga memerlukan kedisiplinan dan kegigihan dari individu tersebut. Begitu pun dengan praktik meditasi *mindfulness* ini, memerlukan kedisiplinan dan konsistensi dari dalam diri individu bersangkutan, barulah praktik meditasi ini dapat memberikan manfaat dan mencapai tujuan sesuai dengan harapan. Marilah para orang tua dan anak-anak remaja maupun orang dewasa melakukan meditasi *mindfulness* secara rutin sehingga mental menjadi lebih seimbang dalam kehidupan yang syarat dengan berbagai macam tantangan di era globalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N.A. (2012). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. Pamator, Darmayasa. (2015). Bhagavad Gita (Nyanyian Tuhan). Denpasar: Yayasan Dharma Sthapanam
- Dhavamony, M. (1995). Fenomenologi Agama. Yogyakarta: Kanisius
- John W. Santrock (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Pramudhanti, H. (2016). Efektivitas Meditasi Transendental untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang
- Sumara, D., Humaedi, S., Santoso, M.B. (2017). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. Jurnal Penelitian dan PPM
- Tejena, N., & Suarya, L. (2018). MEDITASI MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA. Jurnal Psikologi Udayana, Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40408>
- Wijaya, Y. D. (2018). Modul Manajemen Stres. Universitas Esa Unggu