

## **PENGEMBANGAN PANDUAN MEDITASI KETENANGAN BERBASIS ANDROID BAGI REMAJA**

### ***DEVELOPMENT OF AN ANDROID-BASED SERENITY MEDITATION GUIDE FOR TEENS***

Adinda Wisetia<sup>1</sup>, Eka Hita Loka<sup>2</sup>, Metta Cris Angel<sup>3</sup>, Sugianto<sup>4</sup>  
<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STABN Sriwijaya  
<sup>3</sup> Program Studi Kepenyuluhan Buddha, STABN Sriwijaya  
<sup>4</sup> Program Studi PGSD, STABN Sriwijaya  
sugianto@stabn-sriwijaya.ac.id

#### **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum adanya panduan meditasi ketenangan berbasis android bagi remaja. Tujuan dari penelitian ini mengembangkan aplikasi panduan meditasi ketenangan berbasis android bagi remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (ADDIE). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan wawancara. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, pedoman wawancara, dan lembar validitas instrumen. Teknik keabsahan data telah mendapat validasi instrumen penilaian oleh ahli. Teknik analisis data menggunakan analisis Gregory. Hasil dari penelitian ini adalah aplikasi panduan meditasi ketenangan berbasis android bagi remaja (TAPA-KU). Remaja yang menggunakan aplikasi TAPA-KU dapat mengikuti panduan meditasi ketenangan dengan baik. Remaja menggunakan meditasi ketenangan sebagai media mengatasi tekanan mental. Aplikasi TAPA-KU masuk kategori baik karena nilai validasi konstruk  $>0,75$ , serta aplikasi TAPA-KU secara keseluruhan mendapatkan skor 86,65 % termasuk kategori sangat baik.

**Kata kunci:** Meditasi Ketenangan, TAPA-KU, Android, Remaja

#### **Abstract**

*The problem in this study is that there is no an android-based serenity meditation guide for teenager. The aims of this research is to develop an android-based serenity meditation guide for teenager. The method used in this research is Research and Development (R&D) with the Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation (ADDIE) development model. Data collection techniques use questionnaires and interviews. Data collection instruments use questionnaires (grids), interview guidelines, and instrument validity sheets. The data validity technique has been validated by experts. The data analysis technique uses Gregory analysis. The results of this study are TAPA-KU can be used as a meditation guide, users can use this application interested in serenity meditation by using the TAPA-KU application. Teenagers need calm meditation as coping with stress with the help of the TAPA-KU application. The TAPA-KU application meets the standards and is fairly good because the construct validation value is  $> 0.75$ , and the TAPA-KU application as a whole gets a score of 86.65%.*

**Keywords:** Serenity Meditation, TAPA-KU, Android, Teenager

## **PENDAHULUAN**

Meditasi adalah ajaran pokok yang terdapat dalam agama Buddha. Buddha mengajarkan meditasi sebagai salah satu cara untuk mencapai tujuan tertinggi yakni *Nibbana*. *Nibbana* merupakan kebahagiaan tertinggi bila seseorang sudah terbebas dari kekotoran batin, yakni ketidaktahuan, keserakahan, dan kebencian.

Secara umum, meditasi dalam agama Buddha terbagi menjadi dua yakni meditasi ketenangan dan meditasi pandangan terang. Meditasi ketenangan dilakukan dengan mengarahkan batin pada satu objek meditasi untuk mencapai ketenangan. Meditasi ketenangan yang dipraktikkan dengan baik akan memberi dampak yang baik, secara spiritual maupun pada aspek kesehatan. Meditasi ketenangan merupakan pola hidup sehat yang dapat membantu seseorang menjadi lebih tenang menghadapi permasalahan kehidupan, melatih kesabaran, konsentrasi.

Meditasi ketenangan adalah sarana untuk mencapai transformasi mental dan ketenangan pikiran (Bramantyo, 2015: 81). Meditasi ketenangan menjadi sarana untuk mengolah batin menjadi lebih berkualitas. Batin yang semula tidak tenang menjadi tenang dan yang semula tidak fokus menjadi fokus. Dengan melaksanakan meditasi ketenangan yang benar, seseorang akan memiliki kualitas batin yang lebih baik dari pada sebelum berlatih meditasi ketenangan

Meditasi juga memberikan manfaat dalam aspek kehidupan sehari-hari. Orang yang rajin melatih meditasi akan memiliki batin lebih tenang, terkontrol dan terkendali. Memiliki kesadaran yang baik dan kebijaksanaan hidup. Selalu sadar dengan segala aktivitas yang dilakukan dan hidup apa adanya. Pembiasaan meditasi juga akan membuat orang menjadi lebih waspada, lebih berhati-hati dalam bertutur (Sugianto, 2019: 113). Remaja terutama pada usia sekolah, pembiasaan meditasi berdampak positif pada kemampuan untuk mengontrol diri, mampu mengendalikan diri dengan baik dalam menyikapi fenomena-fenomena yang kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Praktik pembiasaan meditasi butuh panduan meditasi. Panduan meditasi dapat berupa audio, panduan yang berupa suara. Dengan media ini, pengguna media ini dapat memutar media berkali-kali sesuai dengan kebutuhan meditasi, (Sugianto, 2018: 101). Panduan meditasi adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh seseorang yang sedang belajar untuk membiasakan diri berlatih meditasi ketenangan. Panduan meditasi menjadi sarana untuk memudahkan remaja yang sedang berlatih meditasi, tanpa harus menunggu kegiatan latihan meditasi yang diselenggarakan di pusat meditasi atau vihara

Terkait manfaat meditasi bagi remaja, berdasarkan hasil penelitian dari Romadhoni (2020: 84) praktik meditasi berpengaruh pada tingkat stress remaja. Meditasi akan membuat tingkat stress remaja menjadi menurun. Remaja memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stress dengan berlatih meditasi. Meskipun memiliki banyak manfaat, meditasi belum sepenuhnya menjadi kebiasaan hidup bagi umat Buddha terutama pada usia remaja. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan tim peneliti sebelum mengembangkan aplikasi meditasi kepada 91 remaja buddhis di Tangerang dengan kisaran usia 16 – 22, hasilnya diketahui bahwa sebanyak 23,1% remaja masih jarang bahkan tidak pernah praktik meditasi dikarenakan berbagai alasan. Salah satunya adalah persoalan hidup remaja yang dapat mengarah pada tekanan mental karena tidak mampu mengendalikan pikiran yang disebabkan watak atau karakter remaja yang mudah cemas. Oleh karena itu, meditasi sangat baik untuk dilatih dan dibiasakan oleh remaja.

Remaja yang tertarik dengan meditasi ketenangan akan bermeditasi dengan memanfaatkan waktu yang tersedia. Untuk dapat memahami cara bermeditasi yang efektif, maka dibutuhkan panduan atau media meditasi yang tepat bagi remaja. Panduan atau media yang mudah digunakan remaja dan yang familiar atau umum dipakai oleh remaja dengan memanfaatkan teknologi android. Media panduan meditasi juga disesuaikan dengan watak atau keperibadian remaja yang berbeda-beda. Media panduan meditasi yang saat ini tersedia masih terbatas, seperti media panduan meditasi ketenangan yang dibuat oleh Sutanto. Media berisi informasi postur tubuh saat bermeditasi, penjelasan manfaatnya meditasi ketenangan terhadap fisik, serta manfaat meditasi yang berguna dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sutanto, 2020: 1). Keterbatasan media ini adalah belum tersedianya panduan yang dapat dijadikan alat bagi remaja yang akan berlatih meditasi dari kegiatan pembukaan, menuju kegiatan inti meditasi, dan kegiatan penutup. Pengguna hanya memperoleh pengetahuan tentang meditasi ketenangan saja, sehingga media ini belum sepenuhnya dapat membantu remaja yang ingin berlatih meditasi ketenangan.

Dengan memperhatikan permasalahan di atas dan ketersediaan media panduan yang meditasi yang ada, upaya yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan mengembangkan panduan meditasi ketenangan bagi remaja berbasis android dengan materi yang lebih lengkap, disertai audio panduan meditasi. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah mengembangkan aplikasi panduan meditasi ketenangan berbasis android bagi remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan aplikasi panduan meditasi ketenangan berbasis android bagi remaja.

Android adalah sistem operasi berbasis linux yang dirancang untuk perangkat bergerak layar sentuh seperti telepon pintar dan computer tablet. Pengembangan aplikasi dengan menggunakan Android dipilih karena android memiliki arsitektur development yang kaya, misalnya pada bagian fitur tersedia pilihan seperti *touchscreen*, *audio support*, dan *security* (Yudhanto, 2017: 1 – 5). Kelebihan android dapat dimanfaatkan untuk pengembangan panduan meditasi berbasis Android berpotensi menjadi alat untuk memandu remaja yang berlatih meditasi ketenangan secara efektif dan efisien

Meditasi berasal dari bahasa Pali yang diterjemahkan yaitu, “*bhāvāna*” artinya pengembangan mental. *Bhāvāna* berarti pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Objek yang digunakan untuk meditasi ketenganam berjumlah 40 (empat puluh) objek meditasi, yang dibagi menjadi 7 kelompok. 40 objek tersebut dapat disesuaikan dengan 6 watak manusia (*carita*) (*Visudhimagga*)

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan ditandai perkembangan biologis dan psikologis (Hidayati, 2016: 137). Perkembangan fisik dan mental remaja mulai berkembang secara optimal. Organ-organ fisik remaja mulai berfungsi dengan baik. Adakalanya pada masa remaja muncul stress. Oleh karena itu, butuh kemampuan untuk mengelola stress dengan benar. *Coping stress* merupakan suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan *stress* (Lazarus dan Folkman, 1984). Remaja perlu memahami hal-hal yang menjadi sumber penyebab permasalahan yang dihadapi dan sikap yang harus ditunjukkan dalam merespon permasalahan tersebut.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)*. Desain penelitian menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*) yang mengadaptasi dari model Astuti (2020). Waktu penelitian ini dilakukan pada tahun 2021, antara bulan Agustus s.d. Desember 2021. Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten (STABN Sriwijaya). Subjek penelitian yaitu remaja dengan rentang usia 12-21 tahun yang aktif di beberapa vihara di sekitar kampus STABN Sriwijaya. Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan empat tahapan yakni: *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Data penelitian berupa hasil angket dan transkrip wawancara, instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah pedoman angket (kuesioner), pedoman wawancara, dan lembar validitas instrumen. Pengujian validitas menggunakan uji Gregory dengan penguji 2 expert judgment. Teknik keabsahan data dengan melihat hasil lembar validitas instrumen yang telah divalidasi oleh ahli. Teknik analisis data menggunakan analisis Gregory.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### *1. Analyze*

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, diketahui sebanyak 23,1% dari remaja masih jarang bahkan tidak pernah praktik meditasi dikarenakan berbagai alasan. Kebanyakan dari responden beralasan aktivitas remaja yang padat, seperti bekerja, kuliah, dan sekolah. Aktivitas-aktivitas tersebut membuat remaja lelah secara fisik, sehingga memilih memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat dibandingkan bermeditasi. Selain itu, sebagian remaja buddhis malas mempraktikkan meditasi karena tidak ada panduan atau bimbingan pada saat bermeditasi, dan menganggap bahwa praktik meditasi sulit, membosankan, membuang-buang waktu dan tidak bermanfaat.

Panduan meditasi yang simple seperti aplikasi berbasis android diperlukan remaja. Melalui aplikasi tersebut remaja dapat belajar dan melaksanakan praktik meditasi yang efektif, menarik, dan terpadu, serta dapat bermeditasi kapan pun dan dimana pun ingin meditasi. Panduan meditasi yang dikembangkan diberi nama TAPA-KU yang terinspirasi dari kata “tapa” dan “aku”. Kata tapa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, berarti menahan hawa nafsu. Artinya aplikasi TAPA-KU merupakan media yang dikembangkan untuk melatih remaja belajar menahan hawa nafsu dengan berlatih meditasi ketenangan.

#### *2. Design*

Penulis membuat gambar desain awal menggunakan sketsa tangan untuk membuat desain logo, sertifikat, *flowchart*, dan *storyboard* (yang berisi template isi aplikasi). Mengacu pada gambar sketsa, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan aplikasi Canva untuk membuat yang lebih rapi dengan beberapa penyesuaian. Desain awal (*initial design*) yaitu rancangan aplikasi dari aplikasi TAPA-KU dibuat oleh peneliti. Kemudian penyusunan desain yaitu menyusun desain aplikasi TAPA-KU berbasis Android. Perancangan awal yang telah dibuat yaitu konten aplikasi meliputi *question and answer (Q and A)*, fitur My Carita, dan audio panduan dan visual desain yang menarik. Peneliti juga menyusun *Q and A* pada fitur aplikasi berdasarkan analisis kebutuhan. Penulis juga membuat narasi untuk pengisian suara pada panduan meditasi. *Fitur My Carita* berisi instrumen untuk menentukan watak remaja yang

kemudian menjadi dasar dalam pemilihan obyek meditasi. Instrumen ini menggunakan hasil penelitian Karbono (2017) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Panduan Meditasi Ketenangan Berbasis Android Bagi Remaja (TAPA-KU) menggunakan basis pengoperasian OS Android, yang membutuhkan spesifikasi *Screen Size* berukuran 720 x 1280, RAM berukuran minimal 1 GB, ROM dengan ukuran 150 MB *free space* untuk program, dan OS dengan spesifikasi minimum Android Marshmallow. Adapun lebih spesifikasi yang lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1 Spesifikasi Produk**

Keterangan	Spesifikasi Minimum
Screen Size	720 x 1280
RAM	1 GB
ROM	150 MB free space untuk program
OS	Android Marshmallow

Pembuatan desain aplikasi TAPA-KU menggunakan software *adobe animate* dengan bahasa pemrograman *actionsript 3*. Selanjutnya setelah tahap pembuatan aplikasi selesai, dilanjutkan ke tahap *testing* aplikasi untuk mencari *bug* atau kesalahan fungsi dari aplikasi. Setelah dipastikan tidak ada kesalahan dilanjutkan ke tahap verifikasi.

### 3. Development

Tahap pengembangan media panduan meditasi ketenangan yang pertama dilakukan dengan melakukan penilaian materi dan media. Materi yang akan dinilai terdapat pada fitur Q and A (*question and answer*) dan audio panduan meditasi, yang dilakukan oleh ahli materi. Aspek penilaian materi panduan meditasi berdasarkan konten atau isi dari media panduan tersebut. Ada dua orang ahli materi yang bertugas melakukan penilaian dengan menggunakan instrument yang sudah tervalidasi.

Mengacu pada hasil penilaian ahli materi, bila dilakukan tabulasi silang dengan menggunakan analisis Gregory maka dapat diperoleh hasil A = 0, B = 2, C = 1, dan D = 15. Berdasarkan data penilaian tersebut, bila dilakukan perhitungan diperoleh adalah 0,83. Dari hasil itu, dapatkan kesimpulan bahwa Panduan Meditasi Ketenangan Berbasis Android Bagi Remaja (TAPA-KU) telah memenuhi standar dan terbilang baik karena nilai validasi konstruk >0,75.

Penilaian terhadap media panduan meditasi ketenangan berbasis android (TAPA-KU) dilakukan oleh dua ahli media. Penilaian dilakukan pada aspek sistem aplikasi, komunikasi visual aplikasi, dan komunikasi audio aplikasi. Mengacu pada tabel di atas, bila dilakukan tabulasi silang dengan menggunakan analisis Gregory maka dapat diperoleh hasil A = 0, B = 0, C = 0, dan D = 18. Berdasarkan data penilaian tersebut, bila dilakukan perhitungan diperoleh hasil sebesar 1. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat kesimpulan Panduan Meditasi Ketenangan Berbasis Android Bagi Remaja (TAPA-KU) telah memenuhi standar dan terbilang baik karena nilai validasi konstruk >0,75.

### 4. Implementation

Implementasi dari media panduan meditasi ketenangan berbasis android (TAPA-KU) dilakukan kepada 29 responden yang terdiri dari remaja Vihara Sobhita dan Mahasiswa STABN Sriwijaya. Setelah 29 remaja menguji coba aplikasi TAPA-KU, maka dilakukan penilaian menggunakan kuesioner/angket. Mengacu dari hasil penilaian responden, diperoleh hasil penilaian persentase efektivitas sistem aplikasi 86,75%; persentase efektivitas nilai komunikasi visual media 85,75%; persentase efektivitas nilai komunikasi audio media 87,23%. Berdasarkan ketiga aspek tersebut maka diperoleh nilai rata-rata persentase efektivitas Panduan Meditasi Ketenangan Berbasis Android Bagi Remaja (TAPA-KU) secara keseluruhan adalah 86,65%. Hasil Penilaian per-indikator, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 2 Hasil Penilaian**

No.	Indikator	Persentase (%)
1.	Sistem Aplikasi	86,75%
2.	Komunikasi Visual Panduan Meditasi	85,36%
3.	Komunikasi Audio Panduan Meditasi	87,23%
4.	Konten	86,65%

## 5. Evaluation

Berdasarkan hasil uji coba beta dari responden didapatkan hasil evaluasinya adalah: 1) jeda pengingat dalam pengantar meditasi terlalu lama, 2) durasi meditasi terlalu lama, 3) narasinya lebih baik diganti dengan kata ganti orang ketiga (remaja). Tindak lanjut yang dilakukan peneliti adalah dengan mempersingkat jeda pengingat dalam pengantar meditasi, memperpendek durasi meditasi, narasi disesuaikan dengan sasaran dari pengguna aplikasi yang berusia remaja. Selanjutnya berdasarkan hasil uji coba alpha kepada 29 responden dengan menggunakan aplikasi TAPA-KU dengan hasil keseluruhan 86,65%, sehingga dilakukan penyempurnaan tahap akhir terhadap aplikasi TAPA-KU.

## PEMBAHASAN

Pengembangan panduan meditasi ketenangan berbasis Android untuk remaja didasarkan pada kebutuhan masyarakat terutama pada usia remaja yang membutuhkan panduan meditasi ketenangan. Pada masa remaja, anak-anak sedang memasuki masa peralihan dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada masa ini remaja mengalami berbagai persoalan hidup, yang bila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan masalah bagi remaja yang bersangkutan maupun orang-orang yang ada di sekitar mereka seperti teman atau keluarga.

Remaja yang umumnya cenderung menggunakan *gadget* dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Dari bangun tidur sampai dengan akan tidur, remaja sering terkoneksi dengan gadget untuk berbagai kegiatan terutama saat menggunakan media sosial. Banyaknya aplikasi yang tersedia di gadget yang berbasis android juga menjadi daya tarik bagi remaja dalam menggunakannya. Bila tidak bijaksana dalam penggunaan gadget berpotensi untuk menimbulkan stress atau mengarah pada gangguan kejiwaan. Stress atau gangguan kejiwaan pada remaja tidak serta merta disebabkan oleh gadget.

Menyikapi masalah kejiwaan pada remaja, Buddhisme memiliki metode atau cara dalam mengatasi masalah tersebut. Sebuah aktivitas yang mengarah pada pencapaian ketenangan batin, yakni dengan melakukan meditasi. Meditasi cenderung melibatkan aktivitas internal, yang aktivitas dengan diri sendiri terutama dengan obyek meditasi ketenangan yang digunakan. Hal inilah yang kadang menjadi kesulitan bagi remaja yang sedang belajar berlatih meditasi. Untuk itu dibutuhkan adanya panduan meditasi ketenangan yang cocok bagi remaja.

TAPA-KU merupakan panduan meditasi ketenangan yang dirancang untuk remaja. Dalam panduan ini terlebih dahulu pengguna diberi kesempatan untuk mengenal karakter diri sendiri atau carita serta obyek meditasi yang cocok. Berdasarkan Kitab Visudhimagga, ada empat puluh obyek meditasi yang dapat digunakan dalam meditasi ketenangan.

Namun pada produk yang perdana, dalam aplikasi TAPA-KU selanjutnya baru menyediakan meditasi ketenangan, sedangkan obyek meditasi lain akan menjadi bagian dari pengembangan produk ini. Selain itu, pengguna TAPA-KU juga diberikan penjelasan yang tepat tentang meditasi. Fasilitas Q and A disediakan dalam aplikasi ini agar pengguna aplikasi tidak memiliki pandangan yang salah terhadap meditasi ketenangan, karena bila salah dalam memahami meditasi maka pelaku meditasi berpotensi mengalami kesulitan atau tersesat dalam proses meditasi.

Kemudian pada bagian isi panduan meditasi, panduan dibagi menjadi tiga bagian dengan pertimbangan aplikasi ini dapat digunakan untuk remaja yang baru belajar meditasi, remaja yang sedang berlatih meditasi, atau remaja yang sudah terbiasa bermeditasi ketenangan. Bagi pemula yang baru belajar meditasi ketenangan, audio panduan meditasi lebih detail dengan intensitas yang lebih banyak. Sebaliknya bagi yang sedang berlatih, durasi audio lebih singkat dengan mempertimbangkan kebutuhan pengguna. Demikian pula yang telah terbiasa bermeditasi, audio panduannya lebih singkat agar waktu meditasi lebih banyak difokuskan kepada obyek meditasi dari pada mendengarkan audio panduan meditasi.

Latihan meditasi yang benar menimbulkan manfaat positif bagi remaja. Meditasi ketenangan dengan obyek pernafasan menjadi salah satu meditasi ketenangan yang dapat dilatih oleh remaja. Dalam melatih meditasi ini, mahasiswa fokus memperhatikan nafas masuk dan nafas keluar. Menurut *Anapanasati Sutta* (MN 118) meditasi penafasan bila dikembangkan akan memberikan buah yang besar. Buah terbesar dari pengembangan meditasi penafasan adalah memperoleh pengetahuan sejati dan pembebasan (Nanamoli, Bodhi, 2013).

Berdasarkan hasil implementasi, TAPA-KU dinilai layak digunakan sebagai panduan meditasi oleh pengguna, hal ini didasarkan pada penilaian pengguna terhadap sistem yang terdapat pada aplikasi, tampilan atau visual, dan audio yang terdapat pada TAPA-KU. Ini menandakan bahwa TAPA-KU sebagai panduan meditasi ketenangan bagi remaja layak untuk digunakan sebagai alat bantu remaja yang sedang belajar

meditasi atau membiasakan berlatih meditasi ketenangan.

Meditasi ketenangan merupakan dasar untuk mengembangkan meditasi perhatian benar (*mindfulness*). Dengan melatih diri membiasakan bermeditasi ketenangan akan mendukung pelaksanaan *mindfulness*. Kebiasaan bermeditasi ketenangan akan mempermudah seseorang dalam mengamati segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri dalam aspek batin atau badan jasmani. Selaras dengan penelitian Romadhoni (2020: 84), meditasi *mindfulness* memberikan efek positif bagi remaja terutama dalam mengelola stress. Permasalahan hidup yang dialami oleh remaja dapat dihadapi dengan bijak, sehingga tidak menjadi beban mental yang sulit untuk dihadapi. Remaja menjadi lebih mampu dalam mengelola stress.

Panduan meditasi bagi remaja sangat penting. Hal ini dengan mempertimbangkan remaja rentan mengalami berbagai permasalahan, mulai dari permasalahan di lingkup keluarga, sekolah, pertemanan, hingga aktivitas di dunia maya. Remaja yang tidak mampu mengelola batin yang muncul pada saat menghadapi permasalahan berdampak pada *mood* yang berubah ubah atau suasana hati. Dengan mengikuti panduan yang terdapat pada aplikasi, remaja menjadi fokus pada obyek meditasi, sehingga batin menjadi tenang. Bila kebiasaan ini dikembangkan akan berdampak positif bagi remaja. Sejalan dengan penelitian Sari, panduan meditasi bagi remaja terutama berbasis aplikasi menjadi kebutuhan dalam rangka membangun kondisi batin yang tenang (Sari, 2022). Hasil penelitian Setyadi, Kustiani, & Sukodoyo (2020) meditasi meningkatkan perhatian, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan kesadaran, meningkatkan ketenangan, pengendalian emosi, pengendalian diri, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, melatih pola berpikir, pastikan mengambil keputusan, sopan santun, dan mengikuti sila dengan baik. Selain itu, lebih memperhatikan dosen saat memberikan materi, sadar dalam melakukan segala hal, fokus pada apa yang dilakukan sehari-hari, bergembira, merenung, berpikir jernih, teratur, mengulas dengan tenang, tidak merendahkan diri, dan memiliki kontrol lebih besar terhadap diri sendiri. Meditasi sangat penting melatih ketenangan batin dan untuk kekuatan mental remaja.

Pelatihan meditasi dengan menggunakan media aplikasi sangat membantu remaja dalam berlatih. Hasil penelitian Sukodoyo (2018), media pembelajaran yang baik sangat mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran. Media pembelajaran yang diajarkan dengan menerapkan cinta kasih dan kasih sayang membawa ketenangan dan kedamaian bagi peserta didik dalam belajar. Sejalan dengan penelitian Wijayanto, Sukodoyo, & Endah Ekowati (2021) melalui media pembelajaran peserta didik menjadi lebih semangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran merupakan indikasi bahwa pesan moral yang ingin disampaikan melalui media yang tepat telah tersampaikan dengan baik.

Hasil penelitian Purnama, Sukodoyo, & Waluyo (2022) menyatakan bahwa media pembelajaran dapat memotivasi peserta didik untuk mempelajari materi. Media pembelajaran dengan aplikasi dapat melatih kemandirian peserta didik sehingga belajar tetap dapat dilakukan sekalipun tidak ada guru atau pembimbing. Berkaitan dengan pengembangan produk selanjutnya, guru dapat menggunakan *google sites* sebagai ruang kerja kolaborasi dengan beberapa pengembang media, seperti pembuat game, video, dan media lainnya untuk melengkapi konten yang kosong (Listyo, Sukodoyo, & Waluyo, 2022). Aplikasi TAPA-KU dapat mempermudah remaja sebagai peserta didik dalam belajar meditasi menggunakan media digital yang kekinian.

Berdasarkan penelitian Sehati, Sukodoyo, & Waluyo (2020) bahwa media pembelajaran yang baik membawa hasil yang baik pula dalam hal belajar peserta didik. Pesan moral tentang rasa syukur dan cinta terhadap hewan membantu guru mengenal aspek nilai moral dan agama. Dengan demikian, aplikasi TAPA-KU dapat membantu remaja untuk mengetahui aspek perkembangan moral, sosial, dan emosional. Meditasi Buddhis disebut *cittabhāvanā* atau pengembangan batin (Medhacitto, 2023: 185). Pelaksanaan meditasi Buddhis dilakukan untuk tujuan mengembangkan batin. Meditasi dipraktikkan dengan posisi yang nyaman dan rileks agar tidak mengganggu proses pengembangan batin. Posisi yang biasa disebutkan antara lain posisi duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Tujuan utama meditasi diajarkan oleh Buddha untuk mengikis kekotoran batin (Medhacitto, 2023: 187).

## **PENUTUP**

Aplikasi TAPA-KU merupakan aplikasi panduan meditasi yang berbasis android yang dapat digunakan secara efektif dan fleksibel oleh remaja untuk praktik meditasi. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, aplikasi TAPA-KU telah memenuhi standar dan terbilang baik karena nilai validasi konstruk  $>0,75$ . Berdasarkan hasil penilaian efektivitas aplikasi TAPA-KU secara

keseluruhan mendapatkan skor 86,65%. Aplikasi TAPA-KU berukuran kecil dan dapat dengan mudah di *download* di *play store*, di *smartphone*, ataupun tablet yang mempunyai sistem operasi android. Aplikasi TAPA-KU mendukung remaja berlatih pengembangan batin.

## DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, Diah Arum, Indri Ari Ani, Rega Juniawan, (2020). “Kaki Si Budi” (Teka Teki Silang Buddhis Berbasis Android), Laporan Pengembangan Kreativitas Mahasiswa. Tangerang: Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten.
- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Jurnal Orientasi Baru*, 24(1).
- Buddhaghosa, Bhadantācariya (2011). *The Path of Purification (Visuddhimagga)* (Bhikkhu Ñanamoli, Trans). Colombo: Buddhist Publication Society.
- Gregory, Mankiw N., (2000), *Teori Ekonomi Makro* (Imam Nurmawan, Trans), Edisi Keempat, Jakarta: Erlangga.
- Hidayati, Khoirul Bariyyah dan M. Farid. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5 (02), 137-144; DOI: doi.org/10.30996/persona.v5i02.730
- Karbono, K. (2017). Pengembangan Instrumen Temperamen (Carita) Dalam Perspektif Buddhis Berdasar Kitab Visuddhimagga (Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Buddha Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 126-142. DOI: http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i2.3513
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal And Coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Medhacitto, Tri Saputra. (2023). *Buddha Dhamma sebagai Pedoman Hidup*. Yogyakarta: Gama Bakti Wahana.
- Nanamoli, Bodhi. (2013). *Majjhima Nikaya: Khotbah-khotbah Menengah*. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Purnama, I., Sukodoyo, S., & Waluyo, W. (2022). Pengembangan Bahan Ajar Lembar Kerja Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pencerahan*, 15(2), 15-32. https://doi.org/10.58762/jupen.v15i02.110
- Romadhoni, Rahayu Woro dan Wiwik Widiatie. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *JURNAL EDUNursing, Vol. 4, No. 2, September 2020*, 77 – 86
- Sari, S. F. (2022). *Aplikasi Relaxation (Yurelax) Untuk Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja Berbasis Android*. Jember: Politeknik Negeri Jember.
- Sehati, S., Sukodoyo, S., & Waluyo, W. (2020). Development of Pop-Up Book Theory Dalhadhamma Jātaka as Lesson Media Early Childhood Education Programs. *Jurnal Pencerahan*, 13(2), 1-17. https://doi.org/10.58762/jupen.v13i2.47
- Setyadi, D., Kustiani, K., & Sukodoyo, S. (2020). Vipassanā Meditation Meaning for Student Syailendra Buddhist College. *Jurnal Pencerahan*, 13(1), 52-61. https://doi.org/10.58762/jupen.v13i1.35
- Sugianto (2018). Pembiasaan Meditasi pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang. *Jurnal Vijjacariya*, Vol. 5 No. 1:95-105.
- Sugianto, S. (2019). Persepsi Umat Buddha Terhadap Kegiatan Pelatihan Meditasi di Vihara Siripada Tangerang. *Vijjacarya: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 6(1);
- Sukodoyo, S. (2018). Teachers Love as a Predictor of Buddhist Students Moral Action in Central Java. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37 (1) 15, 127-138. https://doi.org/10.21831/cp/v37i1.17855
- Sutanto, A., Erandaru, E., & Cahyadi, J. (2020). Perancangan Animasi Tentang Teknik Dan Manfaat Meditasi Pernapasan. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 10;
- Wijayanto, G., Sukodoyo, S., & Endah Ekowati, W. (2021). Development of Jātaka Puppet Videos as Learning Media for Adi Sekha Students At Adhiccitta Buddhist Sunday School. *Jurnal Pencerahan*, 14(2), 13-28. https://doi.org/10.58762/jupen.v14i2.61
- Yudhanto, Y., & Wijayanto, A. (2018). *Mudah Membuat dan Berbisnis Aplikasi Android dengan Android Studio*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Listyo, D., Sukodoyo, S., & Waluyo, W. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Website *Google Sites* untuk Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Smp Kelas VIII pada Masa Pandemi. *Jurnal Pencerahan*, 15(1), 7-24. https://doi.org/10.58762/jupen.v15i1.65