



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Data Penelitian

Penulis melakukan pengumpulan data dengan mengacu kepada media buku sebagai salah satu cara pengumpulan data yang terpercaya. Untuk memperkuat data yang sudah diperoleh, penulis juga melakukan pengumpulan data dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Metode tersebut dilakukan dengan cara menyebar kuesioner, FGD (*Focus Group Discussion*) kepada remaja Buddhis, observasi, dan wawancara dengan beberapa pemuka agama Buddha dan juga dengan pembimbing yang ahli dengan tujuan meminta arahan dan saran dalam menyelesaikan Perancangan Buku panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis ini.

Wawancara dilakukan terhadap pemuka agama Buddha atau Bhante Nyanagupta, Bhante Nyanabhadra, dan Sister Risingmoon untuk memperoleh data yang terpercaya mengenai topik Hidup Berkesadaran. Wawancara juga dilakukan terhadap beberapa pembimbing yang berpengalaman dalam membimbing remaja dalam ret-ret atau berlatih hidup berkesadaran guna untuk mengetahui dan melengkapi konten yang penulis perlu untuk mengisi perancangan buku panduan Hidup Berkesadaran ini.

FGD yang dilakukan terhadap remaja Buddhis yang telah berlatih hidup berkesadaran guna untuk memperoleh data mengenai masalah apa saja yang sedang mereka hadapi di usia-usia mereka saat ini, terutama disekolah dan

lingkungan mereka. Sekaligus memperoleh data mengenai dampak baik yang mereka peroleh setelah berlatih hidup berkesadaran.

3.1.1. Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap beberapa pemuka Agama Buddha, Bhante Nyanagupta, Bhante Nyanabhadra, dan Sister Risingmoon. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan data mengenai Hidup Berkesadaran penuh dan manfaatnya untuk remaja. Wawancara tersebut juga bertujuan untuk mendapatkan arahan dan saran dari pemuka Agama Buddha yang ahli di bidang Hidup Berkesadaran untuk kepentingan penulis dalam merancang Buku Panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis.

3.1.1.1. Wawancara dengan Bhante Nyanagupta



Gambar 3.1. Foto dengan Bhane Nyanagupta

Wawancara dilakukan kepada Bhante Nyanagupta pada hari Sabtu, 15 September 2018 pada pukul 14.00 WIB di Wihara Ekayana Arama, Tanjung Duren, Jakarta Barat. Bhante Nyanagupta merupakan salah satu monastik yang kerap aktif dalam mengembangkan Hidup Berkesadaran di Indonesia. Dalam kesempatan wawancara tersebut penulis mendapatkan banyak data mengenai apa itu Hidup berkesadaran penuh, manfaatnya, dan bagaimana cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam pengontrolan emosi. Bhante Nyanagupta menjabarkan bahwa menerapkan hidup berkesadaran penuh tentu dapat berdampak positif bagi yang menerapkannya, termasuk remaja. Bhante Nyanagupta juga menambahkan bahwa menerapkan Hidup Berkesadaran penuh bagi remaja tidak hanya mengembangkan pengontrolan diri tetapi juga mencakup latihan moralitas, namun memang praktik hidup berkesadaran penuh untuk remaja perlu adanya bentuk pengenalan atau metode yang menarik dan tepat. Mengenai konten buku, Bhante Nyanagupta juga menyarankan agar pengisian konten dibuat lebih menarik untuk kalangan remaja.

Kesimpulan penulis dalam wawancara kepada Bhante Nyanagupta adalah mengembangkan hidup berkesadaran untuk remaja perlu adanya media baru yang unik agar remaja lebih tertarik dan ingin mencoba menerapkan hidup berkesadaran dalam sehari-hari, namun tetap mengedepankan esensi hidup berkesadaran itu sendiri.

3.1.1.2. Wawancara dengan Bhante Nyanabhadra



Gambar 3.2. Screenshot wawancara dengan Bhante Nyanabhadra via zoom

Wawancara dilakukan kepada Bhante Nyanabhadra pada Minggu, 16 september 2018 pukul 18.30 WIB via *online* melalui aplikasi *Zoom.us*. Wawancara dilakukan via *online* karena beliau yang bersangkutan sedang melanjutkan studi S3-Nya di Thailand, namun dengan kebesaran hati beliau menyanggupkan permintaan penulis agar dapat melakukan wawancara tatap muka kepada beliau. Bhante Nyanabhadra sendiri merupakan salah satu monastik yang mewakili Plum Village Indonesia dalam mengembangkan hidup berkesadaran penuh dengan metode-metode yang baru dan lebih kekinian. Beliau ditahbiskan langsung dari Zen Master Thich Nhat Hanh, pelopor utama Hidup Berkesadaran Penuh.

Wawancara terhadap Bhante Nyanabhadra dilakukan guna mendapatkan data mengenai apa itu Hidup berkesadaran penuh, manfaatnya, dan bagaimana cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam meinmbulkan

efek tenang sehingga ada hubungannya dengan pengontrolan emosi pada remaja. Beliau mengatakan bahwa hidup berkesadaran dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan dalam kondisi apapun. Bhante juga menambahkan bahwa penerapan hidup berkesadaran untuk remaja harus mengikuti perkembangan juga mengikuti bahasa remaja, agar remaja lebih tertarik dan merasa cocok sehingga mau mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Bhante juga menyarankan dan memberikan referensi kepada penulis buku-buku yang dapat membantu penulis dalam merancang buku panduan hidup berkesadaran untuk remaja ini.

Kesimpulan yang didapatkan oleh penulis dari wawancara bersama Bhante Nyanabhadra adalah beliau sangat mengenal dan memahami remaja secara psikologis sehingga mampu mengembangkan metode hidup berkesadaran yang menarik untuk remaja, sehingga penulis banyak belajar dan mendapatkan data yang dapat dijadikan konten untuk buku panduan hidup berkesadaran untuk remaja ini.

3.1.1.3. Wawancara dengan Guru Ehipassiko School, BSD



Gambar 3.3. Foto dengan Bu Merisia Kusnadi

Wawancara dilakukan kepada Bu Meirisia Kusnadi, yaitu guru Bahasa Indonesia yang juga merupakan guru pembimbing hidup berkesadaran di Ehipassiko School, BSD, di Wihara Ekayana Serpong, 27 September 2018. Ehipassiko School sendiri merupakan satu-satunya sekolah di Indonesia yang menerapkan Mindfulness dalam pembelajarannya.

Wawancara ini penulis lakukan guna mendapatkan data mengenai apakah praktik Hidup Berkesadaran efektif dan bermanfaat untuk remaja usia 12 – 18 tahun yang saat ini sedang duduk di bangku SMP – SMA. Pada wawancara yang lumayan singkat ini, Bu Meiriska menjelaskan bahwa anak-anak sangat terbuka dengan konsep hidup berkesadaran ini, mereka mau dan ingin mengikuti arahan dari pembimbing untuk melakukan praktik Hidup Berkesadaran ini di Sekolah, terutama saat-saat baru masuk kelas, di pertengahan kelas, dan akhir kelas. Bu Mei memaparkan bahwa praktik ini sangat membantu guru dalam mengontrol murid, murid jadi lebih tenang dan bisa mengondisikan diri mereka. Beliau juga mengatakan bahwa praktik Hidup Berkesadaran ini sangat mempengaruhi konsentrasi dan emosi murid, sehingga proses belajar jadi lebih *relax* dan kondusif. Namun, beliau juga menambahkan bukan berarti murid-murid di Ehipassiko School selalu tertib dan tenang, ada kalanya mereka tetap seperti remaja-remaja pada umumnya yang mengeskpresikan emosi bosan, marah, takut. Namun dengan praktik Hidup Berkesadaran, Bu Mei meyakini bahwa praktik ini dapat membantu murid-murid dalam mengontrol emosi mereka. Beliau menambahkan bahwa tentu saja praktik seperti ini harus dilakukan secara rutin

agar manfaatnya terasa, maka dari itu tiada hari tanpa praktik *Mindfulness* di Ehipassiko School, BSD. Bu Mei juga menunjukkan respon yang positif ketika penulis memaparkan niat penulis dalam perancangan buku panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis ini, ia mengatakan bahwa proyek ini sangat bagus dan jika benar dipublikasikan kemungkinan dapat menjadi media guru dalam melatih murid praktik Hidup Berkesadaran.

Kesimpulan penulis pada wawancara Bu Meiriska ini adalah pentingnya dan bermanfaatnya Hidup Berkesadaran untuk Remaja. Praktik ini tidak sulit dan tidak mustahil untuk diterapkan kepada anak-anak usia 12 – 18 tahun karena ternyata mereka menunjukkan rasa ketertarikan dan merasakan manfaat dari Hidup Berkesadaran ini.

3.1.2 Kuesioner

Kuesioner dibutuhkan untuk memperoleh data secara massal menggunakan media internet atau biasa disebut *google form* yang dibagikan kepada target primer yaitu anak remaja yang berusia 12 – 18 tahun dan beragama Buddha di sekitar Jakarta dan Tangerang. Pembuatan kuesioner bersifat sederhana untuk mempermudah *audience* dalam melakukan pengisian kuesioner.

3.1.2.1. Hasil Survei Kuesioner Pentingnya Hidup Berkesadaran untuk Remaja

Penulis menggunakan proses kuesioner untuk mendapatkan data mengenai pentingnya cara hidup berkesadaran di lingkungan remaja.

Populasi remaja Buddhis di Indonesia terutama di perkotaan bersumber dari data Sensus penduduk, Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (BPS- RI) adalah sebanyak 265.392 dengan kelompok umur 10 – 19 tahun.

Hasil di dapatkan dari 73 responden, dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 12%.

Perhitungannya adalah:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

$$\text{Sehingga: } n = 265.392 / (1 + (265.392 \times 0,12^2))$$

$$n = 265.392 / (1 + (265.392 \times 0,00144))$$

$$n = 265.392 / (1 + 3821.64)$$

$$n = 265.392 / 3822.64$$

$$n = 69.42 \text{ atau dibulatkan menjadi } 70 \text{ orang}$$

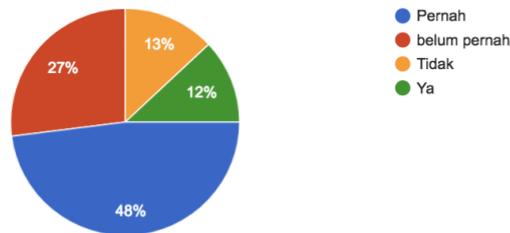
N U S A N I A R A

Berikut contoh pertanyaan yang penulis bagikan didalam kuesioner.

1. Apakah Anda pernah mengikuti latihan/kegiatan yang berhubungan dengan berlatih cara hidup berkesadaran?

Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan "Day of Mindfulness"/ kegiatan yang berhubungan dengan cara hidup berkesadaran?

100 tanggapan



Gambar 3.4. Hasil Kuesioner 1

Respon : 73 responden

Jawaban : 33 menjawab belum, 40 menjawab pernah

2. Apakah yang dapat Anda rasakan selama mengikuti latihan/ kegiatan yang berhubungan dengan berlatih cara hidup berkesadaran?

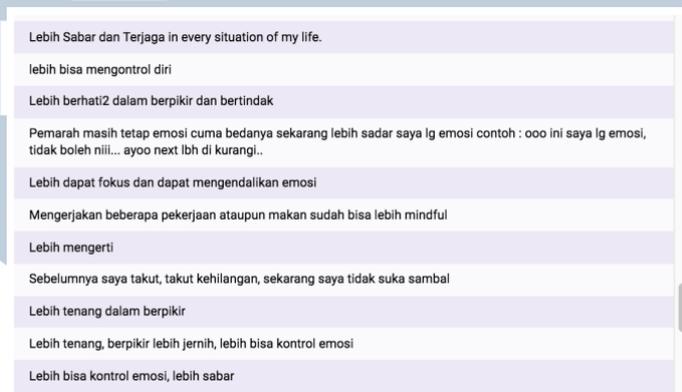
Ketenangan batin
Ya merasa lebih tenang dan nyaman
Ketenangan batin, kedamaian dalam hati
Merasa tenang, tidak tergesa.
Nyaman dan tertarik
Ntah lah belum pernah juga
Tenanh nyaman
Tenang, damai, relax, bosan
Merasa lebih tenang, damai
Belum pernah
Tenang, nyaman, fokus
Nyaman, tenang, dan bahagia

Gambar 3.5. Hasil kuesioner 2

Respon : 40 responden

Jawaban : Setelah penulis rangkum, rata-rata responden mengatakan bahwa selama mengikuti latihan hidup berkesadaran mereka lebih merasa tenang, damai, rileks, dan terbebas dari beban pikiran.

4. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apa dampak yang dapat Anda rasakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari?



Gambar 3. 6 Hasil Kuesioner 3

Respon : 40 responden

Jawaban : Hasil rangkuman penulis dari jawaban-jawaban responden adalah rata-rata responden mengakui bahwa setelah berlatih hidup berkesadaran mereka lebih tenang, lebih fokus, dapat mengontrol diri, lebih sabar, dan tidak tergesa-gesa dalam bertindak.

Kesimpulan yang penulis dapatkan dari menyebar kuesioner mengenai pentingnya Hidup Berkesadaran diusia remaja adalah remaja sudah mengetahui dan tertarik dengan hidup berkesadaran dan sudah tahu manfaatnya.

3.1.2.2. Hasil Survei Kuesioner Masalah yang dialami Remaja

Penulis menggunakan proses kuesioner untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang dialami remaja Buddhis usia 12 – 18 tahun.

Populasi remaja Buddhis di Indonesia terutama di perkotaan bersumber dari data Sensus penduduk, Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (BPS- RI) adalah sebanyak 265.392 dengan kelompok umur 10 – 19 tahun.

Hasil di dapatkan dari 110 responden, dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 10%.

Perhitungannya adalah:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

$$\text{Sehingga: } n = 265.392 / (1 + (265.392 \times 0,1^2))$$

$$n = 265.392 / (1 + (265.392 \times 0,01))$$

$$n = 265.392 / (1 + 2653.92)$$

$$n = 265.392 / 2654.92$$

$n = 99.96$ atau dibulatkan menjadi 100 orang

Berikut contoh pertanyaan yang penulis bagikan didalam kuesioner.

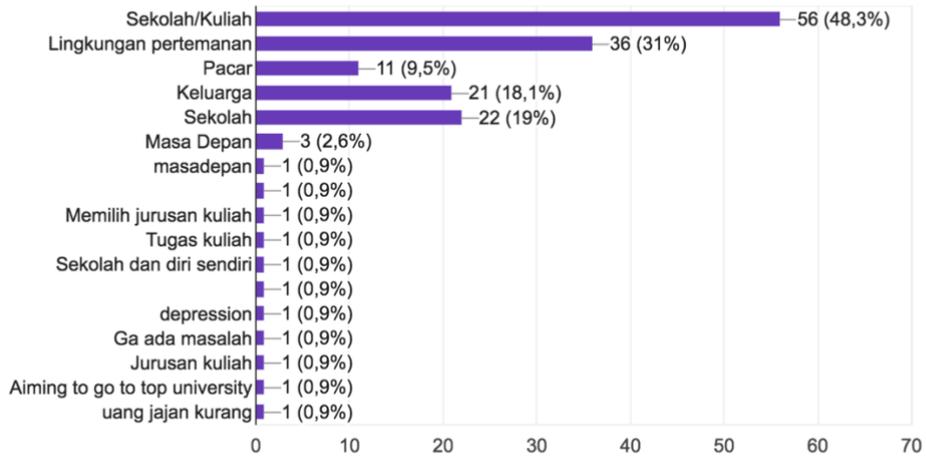
1. Sebagai Remaja, apakah masalah terbesarmu saat ini?

Lalu penulis memberikan beberapa pilihan, seperti:

- a. Sekolah/Kuliah
- b. Lingkungan Pertemanan
- c. Pacar
- d. Keluarga
- e. Lainnya :

Sebagai Remaja, apakah masalah terbesarmu saat ini?

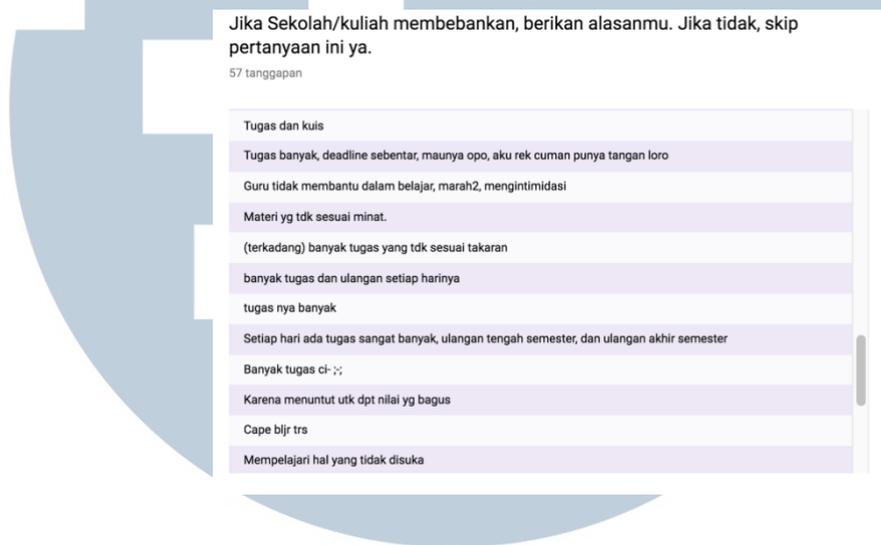
116 tanggapan



Respon : 116 respon (ada yang mengisi 2 pilihan)

Jawaban : 70 Menjawab Sekolah/Kuliah, 36 Lingkungan, 21 Keluarga, 11 Pacar, 7 masa depan, dan lainnya. Bisa disimpulkan bahwa permasalahan terbesar remaja menurut mereka sendiri adalah Sekolah.

2. Jika Sekolah/Kuliah membebankan, berikan alasanmu.



Gambar 3.7. Hasil Kuesioner 4

Respon : 57 tanggapan

Jawaban : Hampir dari jawaban responden adalah susahny materi pelajaran, tugas yang terlalu banyak, guru yang menuntut, dan jam sekolah yang terlalu lama.

Kesimpulan yang penulis dapatkan adalah permasalahan utama yang dialami dan menjadi beban bagi remaja Buddhis usia 12 – 18 tahun di Indonesia adalah Sekolah, baru disusul oleh permasalahan lingkungan pertemanan dan keluarga.

3.1.3. FGD (*Focus Group Discussion*)



Gambar 3.8. FGD Bersama 5 remaja di WES

Penulis mengadakan *focus group discussion* kepada beberapa remaja Buddhis di Wihara Ekayana Serpong, Summarecon, Gading Serpong guna untuk mendapatkan data kualitatif mengenai masalah-masalah yang sedang mereka alami di kehidupan mereka sebagai remaja, terutama di sekolah. Selain itu, penulis juga memperoleh data mengenai pendapat mereka mengenai berlatih hidup berkesadaran, apa dampak positifnya bagi mereka. Yang dimana FGD dihadiri oleh Dio, Felicia, Pamela, Valencia, dan Febrian. Mereka mengatakan bahwa kehidupan sebagai remaja zaman sekarang cukup membebani, terutama sekolah, mereka berpendapat bahwa hanya 20% guru yang membantu mereka dalam belajar. Mereka juga mengakui bahwa, PR atau Pekerjaan Rumah yang diberikan guru sangat banyak dan tidak masuk akal, dampaknya mereka menyontek 90% PR mereka. Sehingga stress yang ada disekolah sangat

berdampak buruk bagi gaya hidup mereka karena ketika pulang sekolah mereka lebih memilih untuk bersenang-senang.

3.1.4. Studi Eksisting

Tabel 3. 1 Studi Eksisting

	Mindfulness Work	How to be an Explorer of The World
Informasi Buku	Penulis : Anna Black Ilustrasi : Amy Louis Evan Harga : Rp. 150.000,-	Penulis : Keri Smith Ilustrasi : Keri Smith Harga : Rp. 270.000,-
Cerita	Sebuah buku berkategori <i>Self-help</i> yang isinya berupa panduan-panduan bekerja secara sadar penuh, juga berisi tips & trik mengatasi masalah dalam berkerja dengan teknik <i>mindfulness</i> .	Sebuah buku panduan kreatif menjelajah kehidupan. Didalam buku ini terdapat banyak sekali interaksi antara buku dan pembaca, dimana merupakan maksud dari buku ini, yaitu mengajak pembacanya untuk bereksplorasi tentang kehidupan.
Ilustrasi	Ilustrasi dibuat sederhana, menggunakan teknik <i>watercolor</i> . Menggunakan outline, namun tetap mengedepankan kesan tidak rapih agar tetap memiliki	Ilustrasi, gambar, dan foto dibuat lebih nyentrik atau terkesan mengejutkan mata. Namun sangat asik untuk dilihat dan tidak bosan untuk terus dilihat.

	unsur cat air.	
Pewarnaan	Pewarnaan menggunakan teknik <i>watercolor</i> dengan warna-warna soft, terkesan <i>vintage</i> .	Pewarnaan hanya menggunakan 2 warna, yaitu Abu-abu gelap dan <i>Orange</i> . Terkesan sederhana namun tetap nyentrik.
Tipografi	<i>Typeface</i> yang digunakan campuran antara <i>serif</i> dan <i>san serif</i> dengan dominan warna hitam.	<i>Typeface</i> yang digunakan menggunakan <i>font handwriting</i> sehingga memiliki kesan sederhana dan <i>friendly</i> .
Layout	<i>Layout</i> tulisan mendominasi halaman namun diselipkan beberapa ilustrasi pendukung.	Gambar atau Ilustrasi mendominasi satu halaman baru kemudian halaman selanjutnya berupa konten materi.

Berdasarkan studi eksisting di atas, penulis membuat kesimpulan bahwa buku panduan juga memerlukan ilustrasi, gambar, dan foto sebagai penunjang konten agar lebih mudah dipahami bagi pembaca. Dalam hal desain, kedua buku diatas menggunakan pewarnaan dan layouting yang menarik, sehingga tidak membosankan jika membacanya terlalu lama.

3.2. Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang digunakan oleh penulis berdasarkan Zeegen dan Cruss (2005, hlm. 89, 92) adalah sebagai berikut :

1. Perumusan Masalah

Penulis mengamati fenomena perubahan emosi remaja yang bersifat aktif dan reaktif yang berdampak pada seringnya remaja mengeluarkan reaksi emosi negatif seperti sering takut, cemas, sedih, marah, dan lain-lain.

2. Menentukan tujuan

Penulis menentukan tujuan dari fenomena yang ada dengan merancang buku panduan Hidup Berkesadaran untuk remaja Buddhis yang berusia 12 – 18 tahun.

3. Menentukan Konsep

Setelah tujuan ditentukan baik dari target hingga media, langkah selanjutnya adalah penulis menentukan konsep, gaya visual, dan tehnik *layouting* yang sesuai dengan topik dan juga target yang sudah ditentukan.

4. Sketsa

Dengan konsep dan gaya visual yang telah ditentukan akan mempermudah penulis untuk memulai membuat sketsa kasar yang akan digunakan dalam buku. Sketsa akan membantu penulis dalam memvisualisasikan ide kedalam bentuk gambar.

5. Pendekatan finishing

Pada buku, diperlukan adanya uji coba untuk mempermudah penulis melihat adanya kesalahan sehingga penulis dapat mengevaluasi dan juga melakukan revisi jika diperlukan.

6. Penyelesaian

Setelah melakukan revisi, penulis melakukan finalisasi dengan menentukan jenis penjiilidan, pemilihan kertas, dan juga tipe *finishing* dalam buku sehingga siap cetak dan kemudia siap dipublikasikan.

3.3. Konten Buku

Konten buku panduan *Mindfulness* untuk Remaja dikonfirmasi oleh Ibu Navikarana Nirata selaku salah satu fasilitator hidup berkesadaran/ *Mindfulness* untuk remaja pada komunitas Plum Village Indonesia dan sangat aktif dalam menangani komisi remaja buddhis di Wihara Ekayana Arama, Tanjung Duren. Berikut konten buku yang telah dibaca dan direvisi oleh beliau. Konten buku terdiri dari 1 bagian pembuka, 2 bagian isi dan interaksi, dan 1 bagian jurnal, yaitu:

3.3.1. Konten Pembuka

Konten pembuka terdiri dari 6 bagian, yaitu:

1. *Life as a Teenager*
2. *What is Stress?*
3. *What is Mindfulness?*
4. *How can Mindfulness changes me?*

5. *The Benefits of Mindfulness Practice*

6. *How to use this book?*

Buku ini datang dengan 2 part menarik untuk remaja! Part 1 pada buku ini adalah inti dari latihan mindfulness ‘core mindfulness practice’ dan Part 2 pada buku ini adalah eksplorasi dari latihan mindfulness untuk mengatasi stress pada situasi tertentu, terutama di sekolah, rumah, dan pada konflik dengan orang lain.

3.3.2. Konten Isi

Tabel 3. 2 Konten Isi Buku

<i>PART 1</i> <i>Core Mindfulness Training</i>	<i>Chapter 1 - Breathe</i>
	<i>Chapter 2 - Shift out the Autopilot</i>
	<i>Chapter 3 – Opening your heart and Mind</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>Begginers Mind</i>- <i>Self Compassion</i>- <i>Loving Kindness</i>
	<i>Chapter 4 – Just Sitting</i>
	<i>Chapter 5 – Mindful in Motion</i>
	<i>Chapter 6 – Caring for your body</i>
	<i>Chapter 7 – Leaving each moment as it is</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>Freeing you from the Past and the Future</i>- <i>Freeing you from Judgements</i>- <i>This is it.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Dealing with Distraction</i> - <i>The feeling of Gratitude</i> - <i>Enjoying the Little Things</i>
<p style="text-align: center;"><i>PART 2</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Handling Stressful Situation with Mindfulness</i></p>	<p><i>Chapter 1 - Handling difficult Situation</i></p>
	<p><i>Chapter 2 – Handling School Stress</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Exam Stress</i> - <i>Breaktime</i> - <i>Lunch Break</i> - <i>Bell’s of Mindfulness</i> - <i>Mistakes for Good</i> - <i>Handling Perfectionism in Mindfulness</i> - <i>Broken Relationship</i> - <i>Conflict with other Teens</i>
	<p><i>Chapter 3 – Mindful peacemaking at Home</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Taking care of yourself first</i> - <i>Avoiding Argument</i> - <i>Mindful Communication</i>

U N I V E R S I T A S
 M U L T I M E D I A
 N U S A N T A R A