

IMPLEMENTASI PROGRAM KASNING DALAM MENINGKATKAN *MINDFULLNES* (KSE) DAN PIKIRAN HARMONIS SISWA SMP NEGERI SATU ATAP 1 TAMPAKSIRING

Ni Luh Putu Ayu Setiawati
SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring
Email: nisetiawati521@guru.smp.belajar.id

ABSTRAK

Kegiatan Hening yang dilaksanakan adalah melaksanakan program meditasi setiap hari Kamis yaitu dari pukul 07.15 sampai 07.45. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengontrol emosi dalam diri dan mampu mengikuti kegiatan belajar dengan penuh semangat dan konsentrasi. Metode yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Dimana peneliti turun kelapangan dalam mencari data. Dan mengumpulkan data sesuai dengan apa yang ada dilapangan. Kegiatan Hening dalam agama Hindu itu sama dengan meditasi. Meditasi adalah cara memusatkan pikiran atau perhatian dan juga konsentrasi dalam disiplin spiritual. Selain itu dalam meditasi juga terjadi perenungan – perenungan terhadap hal – hal yang telah dilakukan agar timbul suasana yang nyaman dan emosi menjadi lebih terkontrol dalam memulai suatu kegiatan. Mindfullnes dalam KSE adalah hampir sama dengan meditasi, akan tetapi dalam penerapan mindfullnes adalah suatu teknik sederhana yaitu dengan duduk tenang dan mengatur nafas lalu focus pada detak jantung dan arah pernafasan. Tujuan dan manfaat dari kegiatan Kasning adalah : a. Mengendalikan ego dan emosional seluruh warga sekolah, b. Meningkatkan konsentrasi, c. Menghilangkan stress, d. Menstabilkan tekanan darah, e. Memicu pertumbuhan sel otak.

Kata Kunci : Program Kasning, Mindfullnes (KSE), Pikiran Harmonis.

ABSTRACT

The Silent Activity carried out is to carry out a meditation program every Thursday, from 07.15 to 07.45. This is done to improve students' understanding of the importance of controlling their emotions and being able to follow learning activities with enthusiasm and concentration. The method used in this study is a descriptive qualitative method. Where researchers go to the field to find data. And collect data according to what is in the field. Silent Activities in Hinduism are the same as meditation. Meditation is a way to focus the mind or attention and also concentration in spiritual discipline. In addition, in meditation there is also contemplation of things that have been done so that a comfortable atmosphere arises and emotions become more controlled in starting an activity. Mindfulness in KSE is almost the same as meditation, but in the application of mindfulness is a simple technique, namely by sitting quietly and regulating breathing then focusing on the heartbeat and direction of breathing. The objectives and benefits of Kasning activities are: a. Controlling the ego and emotions of all school residents, b. Increasing concentration, c. Relieving stress, d. Stabilizing blood pressure, e. Triggering brain cell growth.

Keywords: Kasning Program, Mindfullnes (KSE), Harmonious Mind.

PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berkembang pesat. Sebagai manusia yang hidup di era globalisasi harus mampu beradaptasi dalam perlembangakan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tetapi perkembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi sering diibaratkan sebagai pisau bermata dua, di satu sisi menguntungkan manusia yaitu dapat mempermudah segala keseharian yang dilakukan oleh umat manusia. Tetapi di satu sisi dampak perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga berdampak negatif, yaitu terkait dengan perubahan karakter manusia dan juga manusia cenderung lebih mementingkan keuntungan yang bersifat pribadi dibandingkan dengan adab dari norma – norma kesopanan ataupun aturan – aturan norma agama. Dampak negatif dari perkembangan teknologi yang bersifat negatif tersebut dapat dilihat dari karakter siswa di era sekarang. Bila dibandingkan dengan karakter siswa khususnya sebelum pandemi Covid-19 terjadi, karakter dan sopan santun siswa pada saat itu lebih mempunyai adab dan sopan santun. Sedangkan bila dibandingkan dengan karakter siswa yang sekarang cenderung dari tingkat sopan santunnya kurang. Akibat dari keadaan siswa tersebut, para guru harus berusaha secara berkesinambungan untuk meningkatkan karakter dan emosi yang ada pada diri siswa. Salah satu cara meningkatkan hal tersebut adalah berusaha untuk menciptakan program yang dapat meningkatkan kesadaran siswa. Di SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring yang terletak di ujung perbatasan antara kabupaten Gianyar dan kabupaten Bangli. Tepatnya terletak di Br. Malet, Desa Manukaya, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar.

Dilihat dari letak geografis lokasi SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring tersebut kurang lebih di dataran tinggi dan pekerjaan masyarakat disana cenderung ke perkebunan. Sehingga siswa yang bersekolah di SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring bukan hanya dari daerah Manukaya, Gianyar tetapi juga dari Malet, kabupaten Bangli. Hal tersebut membuat perbedaan beberapa sifat dan emosional dari siswa. Berdasarkan hal – hal tersebut, yaitu dari perkembangan teknologi, letak geografis dan dampak dari pandemi Covid-19, dari pihak sekolah mengadakan program Kasning atau singkatan dari Kamis Hening. Kegiatan Hening yang dilaksanakan adalah melaksanakan program meditasi setiap hari Kamis yaitu dari pukul 07.15 sampai 07.45. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengontrol emosi dalam diri dan mampu mengikuti kegiatan belajar dengan penuh semangat dan konsentrasi. Selain untuk menumbuhkan konsentrasi dalam kegiatan Kasning tersebut juga bertujuan untuk menumbuhkan kedamaian diri dan setelah selesai melaksanakan Kasning siap menjalani kehidupan yang penuh ketegangan dalam keseharian dengan mampu mengaktualisasikan tubuh dan jiwa yang damai, sehingga keharmonisan hidup terwujud.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Moloeng dalam Tia Perdani (2020) merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh partisipan seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain. Sehingga pada penelitian ini data yang dikumpulkan merupakan data kualitatif dengan instrumen pengumpul data kualitatif. Dimana peneliti turun kelapangan dalam mencari data. Dan mengumpulkan data sesuai dengan apa yang ada dilapangan. Sugiyono memaparkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dan data yang diperoleh cenderung data kualitatif dengan teknik analisis data yang bersifat kualitatif (Tia Perdani, 2020).

PEMBAHASAN

Hakikat Kasning (Kamis Hening)

Dalam agama Hindu tujuan hidup manusia adalah “*Moksartham Jagatdhita ya Ca Iti Dharma*”. Dalam Ajaran Hindu menjelaskan bahwa terdapat empat jalan untuk mencapai Moksa atau kesempurnaan. Keempat jalan ini disebut juga dengan Catur Marga Yoga. Adapun bagian – bagian dari Catur Yoga Marga, yaitu : a. Bahkti Marga adalah cara menghubungkan diri dengan Tuhan berlandaskan cinta kasih mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, b. Karma Marga adalah upaya untuk mencapai kesempurnaan dengan kebajikan tanpa pamrih, c. Jnana

Marga adalah mempersatukan jiwatman dengan paramatman yang dicapai dengan jalan mempelajari ilmu pengetahuan dan filsafat pembebasan diri dari ikatan-ikatan keduniawian, d. Raja Marga adalah jalan rohani untuk mencapai moksa dengan tiga jalan pelaksanaan, yaitu tapa-brata, yoga, dan samadhi. Tapa-brata adalah latihan mengendalikan emosi atau nafsu dalam diri ke arah positif.

Sementara itu, yoga dan samadhi merupakan latihan untuk menyatukan Atman dengan Brahman melalui meditasi atau pemusatan pikiran.

Dalam program Kasning ini lebih menekankan pada meditasi dan pemusatan pikiran agar pikiran menjadi lebih tenang dalam melaksanakan kewajiban sebagai seorang siswa. Dalam bahasa Sanskerta meditasi adalah *dhyāna* yaitu pemusatan perhatian yang terus menerus kepada suatu objek sehingga orang yang bermeditasi sampai pada perenungan yang dalam. Meditasi adalah proses lebih lanjut dari *dharana* yang artinya berkonsentrasi atau pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu objek baik itu di dalam tubuh maupun di luar tubuh (Jendra,1995:14).

Sedangkan dalam Suryani (1999: 11) yang merupakan seorang psikiater menjelaskan pula, meditasi adalah suatu proses pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar. Meditasi merupakan kondisi kesadaran manusia dalam memfokuskan pikiran pada keadaan tubuh secara sadar menjadi rileks dan pikiran dibiarkan menjadi hening. Maswinara (1997:7) mengatakan terdapat banyak definisi tentang meditasi. Meditasi adalah konsentrasi yang mendalam dan *yoga* meditasi adalah disiplin spiritual mengenai konsentrasi kepada Tuhan.

Dari pemaparan meditasi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Kasning merupakan kepanjangan Kamis Hening, dimana setiap hari Kamis melaksanakan program Hening. Hening dalam agama Hindu itu sama dengan meditasi. Meditasi adalah cara memusatkan pikiran atau perhatian dan juga konsentrasi dalam disiplin spiritual. Selain itu dalam meditasi juga terjadi perenungan – perenungan terhadap hal – hal yang telah dilakukan agar timbul suasana yang nyaman dan emosi menjadi lebih terkontrol dalam memulai suatu kegiatan.

Hakikat Mindfullnes (KSE) dan Pikiran Harmonis

Dalam kurikulum merdeka banyak sekali hal – hal yang berubah daripada kurikulum – kurikulum sebelumnya. Dalam kurikulum merdeka perhatian pendidikan lebih ke murid. Karena murid menjadi pusat pembelajaran dalam kurikulum merdeka. Karakter murid yang terdiri dari bermacam – macam karakter menjadi beban bagi seorang guru dalam kegiatan pembelajaran. Karakter – karakter murid dipengaruhi oleh pikiran – pikiran manusia. Pikiran manusia banyak dipengaruhi oleh hal – hal yang bersifat emosional dan ego. Maka dari itu perlu adanya pemahaman mengenai KSE (Kompetensi Sosial Emosional).

Kompetensi Sosial Emosional (KSE) merupakan hal yang penting bagi murid, warga negara, dan pencari kerja di abad 21. KSE penting dimiliki oleh murid abad 21 untuk sukses dalam lingkungan sekolah, kerja, hidup dengan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan. Tujuan dari Kompetensi Sosial Emosional (KSE) adalah yaitu peningkatan kompetensi sosial dan emosional, terciptanya lingkungan belajar yang lebih positif, peningkatan sikap positif dan toleransi murid terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan sekolah. Selain itu, KSE di kelas terbukti dapat menghasilkan pencapaian akademik yang lebih baik. KSE memberikan pondasi yang kuat bagi murid untuk dapat sukses dalam berbagai area kehidupan mereka di luar akademik, termasuk kesejahteraan psikologis (*well-being*) secara optimal. Menurut kamus Oxford English Dictionary, *well-being* dapat diartikan sebagai kondisi nyaman, sehat, dan bahagia. *Well-being* adalah sebuah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat memenuhi kebutuhan dirinya dengan menciptakan dan mengelola lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Noble and McGrath (2016) menyebutkan bahwa

well-being murid yang optimal adalah keadaan emosional yang berkelanjutan (relatif stabil) yang ditandai dengan: sikap dan suasana hati yang secara umum positif, relasi yang positif dengan sesama murid dan guru, resiliensi, optimalisasi diri, dan tingkat kepuasan diri yang tinggi berkaitan dengan pengalaman belajar mereka di sekolah (Modul Calon Guru Penggerak Angkatan 10, 2024).

Mindfulness dalam KSE adalah hampir sama dengan meditasi, akan tetapi dalam penerapan mindfulness adalah suatu teknik sederhana yaitu dengan duduk tenang dan mengatur nafas lalu focus pada detak jantung dan arah pernafasan.

Mindfulness melibatkan kesadaran sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi di setiap momen yang sengaja dibawa seseorang dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh penerimaan (Segal, Williams, & Teasdale, 2012). *Mindfulness* adalah kesadaran yang terbuka dan merupakan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang (Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* didefinisikan sebagai “*awareness of present experience, with acceptance*” (Germer, 2009). Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris, 2009). Menjadi *mindful* artinya individu sadar akan apapun kondisinya saat ini, terlepas dari kejadian masa lalu dan masa depan (Achaddiana, 2020).

Manfaat *mindfulness* juga mencakup penurunan pada perhatian yang tidak perlu yang didedikasikan terhadap pada pengalaman masa lalu atau masa mendatang serta meningkatkan fokus pada momen yang sedang terjadi di masa sekarang (Desrosiers, Vine, Curtiss, & Klemanski, dalam Achaddiana 2020). Melalui promosi keterlibatan tanpa penghakiman terhadap pengalaman saat ini, *mindfulness* kemungkinan mampu meningkatkan kemampuan murid untuk berkembang dengan cepat sesuai tuntutan lingkungan. Salah satu penelitian observasional menemukan bahwa disposisi *mindfulness* diasosiasikan dengan tendensi untuk secara aktif terlibat dengan pengalaman yang sedang terjadi dan menggunakan strategi regulasi yang berfokus masalah (Palmer & Rodger, dalam Achaddiana, 2020).

Implementasi Kasning dalam Meningkatkan Mindfulness (KSE) dan Pikiran Harmonis

Kegiatan Kasning dilaksanakan setiap hari Kamis, dimana kegiatan tersebut diisi dengan Hening atau meditasi secara bersama – sama oleh guru dan seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring. Pada kegiatan ini salah satu guru akan memimpin kegiatan Kasning dan memberikan kata – kata penguatan serta motivasi agar siswa merasa nyaman dan tenang. Kegiatan Kasning dilakukan dengan duduk mengambil posisi yang tenang, biasanya yang laki- laki dengan posisi *silasana* dan yang perempuan dengan posisi *bajrasana*.

Setelah mengambil posisi duduk kemudian salah satu guru memimpin kegiatan hening yang pertama dilakukan adalah pengaturan nafas dalam ajaran agama Hindu disebut dengan *pranayama* sedangkan dalam KSE disebut dengan *mindfulness*. Pengaturan nafas ini berfungsi untuk menenangkan kondisi psikologis siswa. Kemudian di mulai dengan kegiatan hening atau meditasi yang dipimpin oleh seorang guru dan juga guru tersebut memberikan kata – kata yang bersifat positif dan membangun semangat siswa agar siswa dapat mengontrol ego dan emosional diri. Berikut ini gambar tentang proses pelaksanaan Kasning di SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring :



Tujuan dan manfaat dari kegiatan Kasning adalah :

- a. Mengendalikan ego dan emosional seluruh warga sekolah.
- b. Meningkatkan konsentrasi
- c. Menghilangkan stress.
- d. Menstabilkan tekanan darah.
- e. Memicu pertumbuhan sel otak

Adapun hal – hal lain yang juga menjadi manfaat dari hening atau meditasi, dimana semua hal tersebut mengacu ke Kompetensi Sosial Emosional siswa dan tentunya menumbuhkan pikiran yang harmonis bagi siswa. Karena jika ego dan emosional siswa sudah bisa dikendalikan otomatis pikiran siswa menjadi tenang dan harmonis.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian pembahasan diatas simpulan yang dapat diambil yaitu :

Kasning merupakan kepanjangan Kamis Hening, dimana setiap hari Kamis melaksanakan program Hening. Hening dalam agama Hindu itu sama dengan meditasi. Meditasi adalah cara memusatkan pikiran atau perhatian dan juga konsentrasi dalam disiplin spiritual. Selain itu dalam meditasi juga terjadi perenungan – perenungan terhadap hal – hal yang telah dilakukan agar timbul suasana yang nyaman dan emosi menjadi lebih terkontrol dalam memulai suatu kegiatan. Mindfullnes dalam KSE adalah hampir sama dengan meditasi, akan tetapi dalam penerapan mindfullnes adalah suatu teknik sederhana yaitu dengan duduk tenang dan mengatur nafas lalu focus pada detak jantung dan arah pernafasan. Kegiatan Kasning dilaksanakan setiap hari Kamis, dimana kegiatan tersebut diisi dengan Hening atau meditasi secara bersama – sama oleh guru dan selurus siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri Satu Atap 1 Tampaksiring. Pada kegiatan ini salah satu guru akan memimpin kegiatan Kasning dan memberikan kata – kata penguatan serta motivasi agar siswa merasa nyaman dan tenang.

Kegiatan Kasning dilakukan dengan duduk mengambil posisi yang tenang, biasanya yang laki-laki dengan posisi *silasana* dan yang perempuan dengan posisi *bajrasana*.

Saran yang disampaikan yaitu program Hening sudah sangat bagus dalam pelaksanaannya dan sangat relevan bila dikaitkan dengan keadaan pendidikan di era sekarang. Untuk kedepannya kegiatan – kegiatan tersebut agar dapat terus berkembang agar siswa dapat mengendalikan ego dan emosionalnya untuk karakter siswa yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achaddiana, Islamiyah, dkk. 2020. Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Indonesia.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822– 848.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, Nueva York .
- Jendra, I Wayan. 1995. *Samadhi Hening Tanpa Kata*. Denpasar: Manik Geni.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Maswinara, I Wayan. 1999. *Panggilan Veda*. Surabaya: Paramita.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Suryani, Luh Ketut. 1999. *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Tia Perdani, 2020. Perubahan Pola Pembelajaran di Sekolah Dasar pada Masa Pandemi COVID-19. Universitas Pendidikan Indonesia|repository.upi.edu|perpustakaan.upi.edu