

Gambaran Mindfulness Umat Hindu Saat Perayaan Hari Raya Nyepi di Kecamatan Angkona Desa Solo

Description of Mindfulness of Hindus During the Celebration of Nyepi Day in Angkona Distric, Desa Solo

Ayu Lestari*, Patmawaty Taibe, Musawwir
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: mbalestariayu2001@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami, menganalisis, dan menafsirkan mengenai gambaran dan makna ritual Nyepi yang dilaksanakan oleh umat Hindu di Kecamatan Angkona Desa Solo secara turun-temurun setiap setahun sekali. Secara problematik pertanyaan penelitian ini mempunyai implikasi bersifat fungsional dan bersifat kualitatif. Untuk mengumpulkan data di lapangan, penelitian ini menggunakan metode observasi partisipasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rangkaian upacara yang dilaksanakan pada Hari Raya Nyepi oleh umat Hindu di Kecamatan Angkona Desa Solo merupakan upacara inisiasi yang di selenggarakan menjelang pergantian tahun Caka. Dalam konteks ini, pelaksanaan Nyepi sebagai rangkaian Hari Raya Nyepi bermakna untuk mengendalikan diri melalui pelaksanaan ritual catur brata penyepian. Puncaknya pada pelaksanaan Nyepi ini, umat Hindu melakukan shamadi dan memuja Ida Sang Hyang Widi Wasu untuk memohon ilham-ilham dan petunjuk-petunjuk-Nya dalam upaya mengarungi lembaran hidup baru di tahun Caka yang baru. Sementara itu, Hari Ngembak Geni yang di rayakan sehari setelah hari Nyepi mengandung makna sangat mendalam, yaitu untuk mewujudkan suasana kebersamaan dan kemanusiaan yang menjadi simbol kehidupan selaras, seimbang, dan harmonis yang didambakan.

Kata Kunci: Mindfulness, Hari Raya Nyepi, Hindu.

Abstract

This study aims to understand, analyze, and interpret the description and meaning of the Nyepi ritual, carried out by Hindus in Angkona District, Solo Village, for generations once a year. Problematically, this research question has functional and qualitative implications. To collect data in the field, this study used participatory observation and in-depth interviews. The results showed that the series of ceremonies held on Nyepi Day by Hindus in Angkona District, Solo Village, were initiation ceremonies held before the turn of the Caka year. In this context, the implementation of Nyepi as a series of Nyepi Day means to control oneself through the implementation of offering rituals. The climax is during Nyepi, Hindus perform shaadi and worship Ida Sang Hyang Widi Wasu to ask for His inspiration and instructions to navigate a new chapter of life in the new Caka year. Meanwhile, Ngembak Geni Day, celebrated the day after Nyepi, has a profound meaning, namely to create an atmosphere of togetherness and humanity, symbolizing the coveted harmonious, balanced and harmonious life.

Keywords: Mindfulness, Celebration of Nyepi, Hindu.

PENDAHULUAN

Agama hindu merupakan agama terbesar ketiga di Indonesia. Menurut data dari Indonesia investments menerangkan bahwa di saat ini, sekitar 1,7% dari penduduk Indonesia menganut agama Hindu, atau mencakup sekitar empat juta orang dari total jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 250 juta orang. Lokasi di Indonesia tempat tinggal komunitas-komunitas Hindu yang cukup besar yaitu terdapat di wilayah Bali, Sulawesi (Tengah, Selatan, dan tenggara), Kalimantan Tengah dan Sumatera

Selatan (Lampung) (Anonim, 2022). Berdasarkan data penduduk dari kantor camat di desa Solo terdapat 6.763 orang yang beragama Hindu.

Nyepi berasal dari kata sepi (artinya sunyi, senyap). Hari Raya Nyepi merupakan perayaan Tahun Baru Hindu berdasarkan penanggalan pada kalender caka, yang dimulai sejak tahun 78 Masehi. Hari raya Nyepi ini adalah hari raya suci umat Hindu yang dirayakan setiap tahun baru caka. Dalam perhitungan caka, 1 tahun memiliki 12 bulan, dan bulan pertamanya disebut citra masa (Paramarta, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Winarta (2018) mengatakan bahwa Hari suci Nyepi sebagai peringatan hari bergantian tahun merupakan perayaan hari suci yang unik. Hampir di seluruh tempat dunia melakukan perayaan hari suci dan pergantian tahun dengan berbagai aktifitas, suka cita dan kemeriahan, namun Hari Suci Nyepi dirayakan dengan harus meniadakan aktifitas, diam dalam kesunyian. Masyarakat non-Hindu pun selalu bersikap lapang dada menghormati perayaan Nyepi sehingga perayaan nyepi senantiasa damai dan tentram (Gaduh, A. W., & Ambarnuari, M, 2020).

Perayaan Nyepi dilaksanakan selama 24 jam. Perayaan Nyepi merupakan simbol untuk menjauhkan diri dari hal-hal bersifat hiburan dan berkonsentrasi untuk memuja Tuhan. Pada pelaksanaan ritual tersebut, Umat Hindu melaksanakan meditasi, puasa makan dan minum selama satu hari penuh. Warga yang melanggar akan dikenai sanksi dengan berupa denda ataupun peringatan berdasarkan tingkat pelanggaran di desanya masing-masing (Badriyah, I. U, 2014). Keyakinan tersebut dilatar belakangi oleh sejarah yang mengatakan, hari raya Nyepi ada karena pertikaian antarsuku bangsa (Netra & Oka, 2009). Oleh sebab itu, sebelum umat Hindu melaksanakan Nyepi, terlebih dahulu mempertunjukkan tradisi ogoh-ogoh dimana merupakan bagian dari upacara Nyepi sebagai simbol kekuatan atau energi negatif dan positif yang dirancang dan dibalut dalam sebuah seni sebagai simbolisasi Bhuta sebagai unsur negatif menjadi unsur positif (Paramarta, 2020).

Kehidupan budaya Nyepi di Kecamatan Angkona desa Solo memiliki perbedaan pendapat dengan makna Nyepi yang sesungguhnya. Budaya Nyepi di desa Solo dianggap sebagai hal yang tidak wajib dan mereka hanya sebagai pelaksana saja. Mereka yang tidak terlalu mengetahui bagaimana makna nyepi akan berujung pada ketidakpatuhan saat melaksanakan Nyepi. Masyarakat yang sangat memahami arti dan makna dari tradisi tersebut akan merasakan kepuasan sendiri dan berkonsentrasi penuh untuk memuja Tuhan. Masyarakat di desa solo banyak yang melakukan pelanggaran saat pelaksanaan Nyepi dibandingkan dengan desa lain seperti desa Balirejo, Wanasari, Mantadulu dan Tawakua.

Suasana kehidupan Nyepi di Kecamatan Angkona Desa Solo berbeda dengan kehidupan di daerah/kota besar lainnya. Suasana Nyepi di Desa Solo cenderung sangat terasa karena menjalankan catur brata penyepian dengan baik sedangkan di kota tidak karena jarak rumah berjauhan. Perbedaan dari tradisi Nyepi di Kota dan Desa Solo hanya terletak pada suasana nya saja, untuk pelaksanaan tradisi Nyepi secara keseluruhan sama hanya berbeda di suasana nya.

Agar tradisi Nyepi ini dapat terus lestari, maka pengetahuan dan pemahaman serta penghayatan masyarakat setempat perlu ditingkatkan. Terutama generasi muda Kecamatan Angkona Desa Solo perlu dibina dan dikembangkan potensinya, karena mereka merupakan aset pembangunan manusia yang sangat besar dan memiliki peran serta posisi yang sangat vital dalam kehidupan bermasyarakat. Generasi muda turut serta andil dalam kehidupan tradisi budaya dan keagamaan di masyarakat, sekaligus sebagai kekuatan moral, kontrol sosial, dan agen perubahan (agen of changes) dalam segala aspek kehidupan (Munir, 2010). Sebagai pewaris budaya luhur Nyepi, tentu membutuhkan kesadaran warga terutama generasi muda yang rentan dengan perubahan ataupun transisi jaman, tetap konsisten melestarikan tradisi unik yang dilakukan oleh sejumlah masyarakat Kecamatan Angkona. Pelaksana dari Nyepi sendiri melibatkan penduduk desa. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga lansia berpartisipasi dalam tradisi ini (Jayendra, 2014).

Pada kenyataannya berdasarkan hasil wawancara banyak dari orang Hindu yang tidak melestarikan makna dari Nyepi bahkan mengatakan bahwa mereka hanya sekedar menjalani dengan keterpaksaan. Selain itu beberapa remaja menjelaskan bahwa saat Nyepi mereka melakukan pelanggaran seperti merokok, makan, minum, dan menggunakan handphone. Para Orang tua juga menjelaskan bahwa dengan berdiam diri dirumah dapat membuatnya sulit untuk menyelesaikan pekerjaan baik didalam maupun diluar rumah. Hal tersebut disebabkan karena mereka merasakan kejenuhan dan tidak mampu menahan emosionalnya akibat kebosanan dalam suasana menyepi. Bertentangan dari hal tersebut, menurut Awanita (2020) hari raya Nyepi merupakan hari raya tahun baru saka dimana semua kegiatan ditiadakan dan tidak melakukan aktifitas apapun. Individu memiliki kecenderungan mengalami berbagai hambatan seperti merasa tidak memiliki harapan, merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan, lelah secara psikis, sedih dan juga depresi (Santrock, 2012).

Namun, dibalik terselesaikannya bentuk pelaksanaan Nyepi berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ternyata, ada 28 orang Umat Hindu yang belum memahami makna Nyepi secara utuh terutama dikalangan remaja dan orang tua. Kebanyakan mereka melaksanakan Nyepi berdasarkan tradisi, tanpa memahami aspek tattwa (filsafat) dan susila (etika yang disampaikan) yang ada di baliknya. Sejalan dengan penelitian Gateri, N. W. (2021) yang menjelaskan realitas ini memerlukan pembenahan mengingat bahwa empat aturan dalam Catur Brata penyepian yakni (amati geni) dilarang menyalakan api/lampu, (amati karya) dilarang melakukan kegiatan fisik/kerja, (amati lelungan) dilarang bepergian ke luar rumah dan (amati Lelanguan) dilarang mengadakan hiburan/rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang.

Rutinitas kehidupan individu dapat berjalan secara otomatis tanpa melibatkan kesadaran dan perhatian penuh. Individu akan dapat mengerti dan merasakan kepuasan hidupnya dalam kondisi sadar. Keadaan otomatis tanpa kesadaran dan perhatian ini merupakan kondisi *mindlessness*, yaitu individu menolak hadir atau mengakui pikiran seperti emosi, atau persepsi mengenai objek yang ada (Brown & Ryan, 2003). Keadaan *mindlessness* menyebabkan berkurangnya kesadaran tiap kejadian yang menyebabkan hilangnya momen-momen yang dirasa puas oleh individu. Sebaliknya, *Mindfulness* adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Pada psikologi positif, *Mindfulness* menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai emosi positif masa kini (Arif, 2016). Sejalan dengan hasil penelitian di atas, peneliti menemukan bahwa berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 28 orang Umat Hindu masih terdapat dari mereka yang belum mampu dalam menyesuaikan diri dengan baik dan kurangnya kebahagiaan yang muncul pada diri individu tersebut karena kurangnya pemahaman dalam memaknai Nyepi dan meniadakan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Tolak ukur kebahagiaan dapat muncul dari *Mindfulness* karena *mindfull* menciptakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan (Brown et al., 2007). Individu yang mengalami kesejahteraan dalam hal psikologis digambarkan dengan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontiyu (Prabowo, 2017). Sejalan dengan definisi diatas, Pedhu, Y. (2022) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa dalam mencapai kesejahteraan psikologis kemampuan individu dalam menguasai dan mengontrol diri dengan lingkungan sekitar.

Individu dapat menerima pengalaman sebagai realitas apa adanya, hal ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif pada individu. Sesuai dengan data yang telah diperoleh diatas bahwa individu yang merayakan Nyepi di Kecamatan Angkona Desa Solo memperlihatkan bahwa kebanyakan masyarakat memandang Nyepi hanya sebagai tradisi turun temurun yang dilakukan setiap setahun sekali. Berdasarkan pada permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Gambaran *Mindfulness* Umat Hindu saat perayaan hari raya Nyepi di Kecamatan Angkona Desa Solo, dengan penggunaan metode kualitatif dengan pendekatan interpretative phenomenological analysis.

Mindfulness

Mindfulness merupakan suatu bentuk kesadaran yang muncul dalam diri individu akibat adanya pemberian perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari (Brown & Ryan, 2003). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Maharani (2016) mengatakan bahwa *Mindfulness* memiliki konsep sendiri bahwa *Mindfulness* ini adalah tahapan dimana individu mampu akan memberi suatu perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut.

Nyepi

Hari Raya Nyepi adalah peringatan atau Perayaan Tahun Baru Caka, tahun yang ditetapkan oleh Maharaja Kanisaka I dari dinasti Kusana, pada hari Minggu Bulan Purnama tanggal 21 Maret tahun 79 Masehi, sebagai tahun nasional kerajaan. Hari Raya Nyepi jatuh sehari sesudah Tileming ke-IX

(kesanga), yaitu pada pananggal pisan sasih kedasa (pratipada sukla waisika) atau pada bulan mati sekitar bulan maret yaitu peralihan pergantian Tahun icaka (Icakawarsa) adalah hari pengerupukan namanya diadakan upacara Butha Yadnya untuk menghilangkan unsur-unsur kejahatan yang merusak kesejahteraan umat manusia (Titip, 2003).

Hindu

Agama hindu merupakan agama terbesar ketiga di Indonesia. Menurut data dari Indonesia investments menerangkan bahwa di saat ini, sekitar 1,7% dari penduduk Indonesia menganut agama Hindu, atau mencakup sekitar empat juta orang dari total jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 250 juta orang. Lokasi di Indonesia tempat tinggal komunitas-komunitas Hindu yang cukup besar yaitu terdapat di wilayah Bali, Sulawesi (Tengah, Selatan, dan tenggara), Kalimantan Tengah dan Sumatera Selatan (Lampung) (Anonim, 2022). Berdasarkan data penduduk dari kantor camat di desa Solo terdapat 6.763 orang yang beragama Hindu.

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria yakni masyarakat yang beragama Hindu. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan subjek dewasa awal, pembuka adat dan camat. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling*, dimana peneliti akan menentukan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu didasari oleh kriteria yang hendak diteliti (Mamik, 2015).

Instrumen penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yakni pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan penelitian reflektif yang menafsirkan inti kesadaran tentang pengalaman yang dialami subjek (Bungin, 2020). Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi karena hendak memahami suatu fenomena yang berhubungan dengan pengalaman partisipan tersebut dengan intersubjektif. Pendekatan fenomenologi yang akan digunakan oleh peneliti yakni pendekatan *interpretative phenomenological analysis*, dimana peneliti hendak menginterpretasikan bagaimana arti pengalaman dari setiap pernyataan yang diutarakan partisipan. Adapun Teknik penggalian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, interpretasi, dan dokumentasi (Bungin, 2020).

Teknik Analisis Data

Analisis data akan dilakukan jika peneliti telah memperoleh data dari lapangan. Sebelum melakukan analisis data peneliti harus memahami pilar utama yang harus dilakukan dalam analisis data (DAPA) *Data Analysis Procedure by Application*. Mengikuti tradisi kelompok migran-kualitatif dan postpositivisme/naturalistik. Pilar ini membawa tradisi *positivisme* dalam analisis data, mereka menggunakan alat analisis bukan peneliti, yaitu berbagai aplikasi komputer. Kendati demikian di akhir analisis, tetap menggunakan peneliti sebagai alat analisis akhir terutama di dalam menjelaskan memos untuk menjadi teori.

Perlu juga diingat bahwa analisis data menggunakan DAP, dilakukan dengan pengolahan data MAXQDA. Aplikasi komputer ini digunakan untuk memperoleh data dari informan pertama hingga informan seterusnya. MAXQDA adalah software yang biasa digunakan untuk penelitian kualitatif. Umumnya penelitian kualitatif bertujuan untuk eksplorasi dan pemahaman data secara lebih mendalam. Data Kualitatif bersifat mendalam serta rinci, sehingga juga bersifat panjang lebar. Akibatnya analisis data kualitatif bersifat spesifik, terutama untuk meringkas data dan menyatukannya dalam suatu alur analisis yang mudah dipahami oleh pihak lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dari wawancara peneliti mendapatkan lima tema besar dari hasil wawancara maupun analisis secara mendalam terhadap subjek. Adapun tema-tema yang dimaksud adalah *Observing, Describing, Acting with Awareness, Non-reacting to inner experience* dan *Non-judging to inner experience*. Adapun hasil analisis data yang telah di peroleh dari wawancara terhadap ketiga subjek menunjukkan bahwa subjek mampu menerapkan *mindfulness* yang baik. Hal ini terlihat dari perilaku subjek yang mampu melakukan pengendalian diri, mampu mengelola

emosi, bijak dalam merespon sesuatu, sadar akan nilai-nilai etika dan moral, bersikap sabar, mampu mendeskripsikan sesuatu hal secara konsisten, mampu berpikir positif, serta mampu menggunakan *coping* yang sehat.

Munculnya perilaku-perilaku tersebut dikarenakan adanya sebuah tradisi yang di anut oleh umat agama hindu yang telah menjadi budaya bagi penganutnya, sehingga hal tersebut memberikan dampak positif yang membuat mereka merasakan ketenangan jiwa, pikiran, mampu mengontrol emosi, mengontrol diri dan juga memiliki cara berpikir yang baik ketika melakukan catur brata penyepian. Uraian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang telah di lakukan oleh Chambers et.,al.,(2008), mengatakan bahwa seseorang dengan kesadaran penuh lebih mampu melakukan sesuatu dengan baik dan benar.

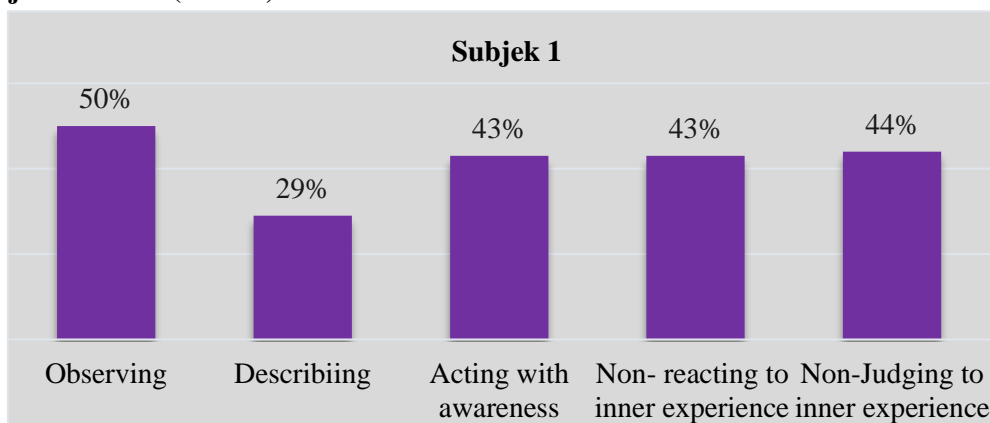
Mindfulness muncul melalui perhatian atau fokus secara penuh dalam intensitas tertentu, karena adanya perilaku subjek yang sadar akan nilai-nilai yang terdapat pada aturan penyepian itu sendiri, sehingga subjek ketika mendapatkan godaan maka cepat melakukan pengalihan respon yang sehat seperti membaca kitab dan sebagainya.

Kemampuan *Mindfulness* yang dimiliki oleh ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki kesadaran penuh ketika menjalankan catur brata penyepian. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara yang telah diperoleh bahwa ketiga subjek mampu mengontrol diri terhadap hal-hal yang tidak diperbolehkan ketika melakukan ritual nyepi, seperti tidak mengadakan hiburan atau rekreasi yang bertujuan untuk senang-senang, tidak boleh menyalakan api atau lampu serta mampu mengendalikan emosi dan tidak melakukan aktivitas lain diluar dari pada aturan penyepian.

Sejalan juga dengan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh Kabat-Zinn (2015), yang mengatakan bahwa individu yang *Mindfulness* itu adalah orang yang melakukan kontemplatif, karena didalam kontemplatif ada yang namanya kesadaran. Kontemplatif sendiri merupakan suatu bentuk aktifitas apapun yang dilakukan secara sadar oleh individu yang terlibat dalam praktek keagamaan atau spiritual lainnya seperti dalam pelaksanaan catur brata penyepian. *Mindfulness* yang terjadi pada ketiga subjek tersebut memiliki keberagaman dan makna yang berbeda yang di alami oleh masing-masing subjek.

Pembahasan

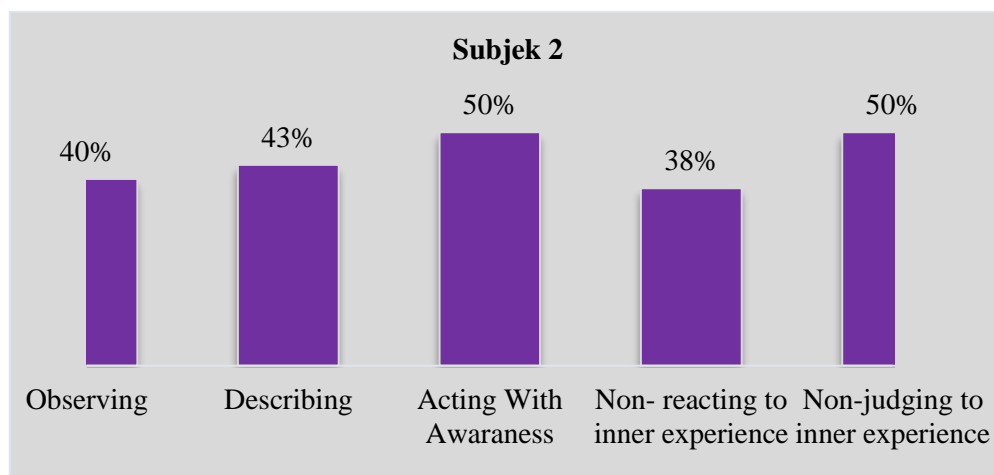
1. Subjek Pertama (Camat)



Gambar 1. Subjek Pertama

Pada subjek pertama didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa *Mindfulness* yang di miliki oleh subjek ini bisa dikatakan cukup baik. hal tersebut terjadi karena subjek mampu menjalankan dan memaknai catur brata penyepian dengan baik. Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis dan wawancara yang telah diperoleh, dimana pada aspek (*Non-reacting to inner experience*) subjek mengatakan bahwa pada saat nyepi harus bisa mengontrol diri agar tidak dapat merusak konsentrasi yang dimiliki yang dapat mempengaruhi emosi, lebih bersabar dan menghindarkan diri dari hal-hal yang merusak fokus saat pelaksanaan nyepi. Hal tersebut menandakan bahwa subjek pertama memiliki *Mindfulness* yang baik terhadap apa yang harus di lakukan dan apa yang tidak boleh di lakukan selama proses nyepi berlangsung.

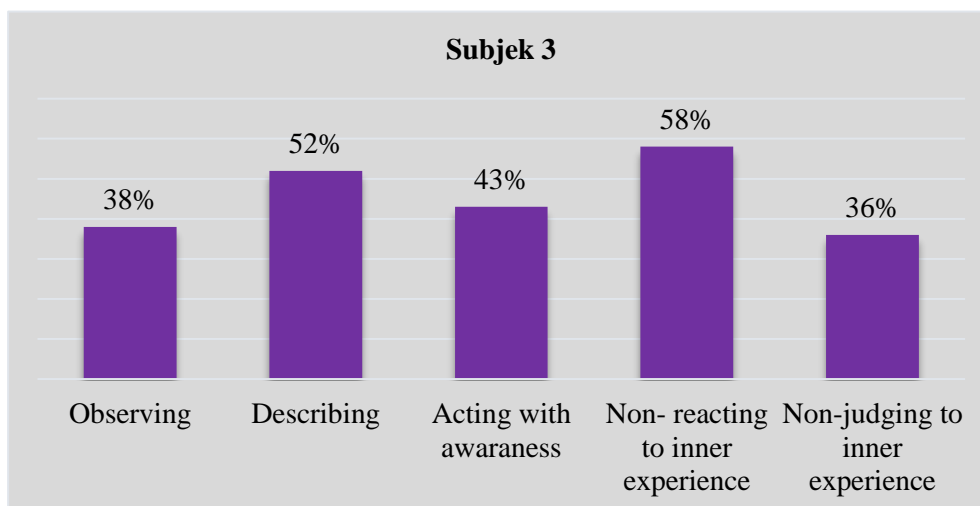
2. Subjek Kedua (Pembuka Adat)



Gambar 2. Subjek Kedua

Pada subjek kedua didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa *Mindfulness* yang di miliki oleh subjek ini juga bisa dikatakan cukup baik. hal tersebut terjadi karena subjek mampu mempersiapkan diri dan memaknai catur brata penyepian dengan baik. Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis dan wawancara yang telah diperoleh, dari kelima aspek yang menjadi tolak ukur *Mindfulness*. Subjek mengatakan bahwa sebelum memasuki tahun baru caka ini subjek sudah mempersiapkan segala hal terutama kesehatan dimana kesehatan merupakan unsur utama yang sangat penting dimiliki untuk menghadapi nyepi untuk berpuasa selama 24 jam. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pada subjek ini memiliki *Mindfulness* yang baik terhadap apa yang akan ia lakukan untuk menyambut tahun baru saka dalam mempersiapkan diri untuk berpuasa selama 24 jam saat nyepi, dengan kata lain subjek sadar akan apa yang di lakukan.

3. Subjek Ketiga (Remaja)



Gambar 3. Subjek Ketiga

Kemudian pada subjek ketiga didapatkan hasil bahwa *Mindfulness* yang di miliki oleh subjek ini juga dapat dikatakan baik. hal tersebut terjadi karena subjek mampu tidak berlebihan dalam memberikan penilaian, bijak dan sadar akan apa yang dilakukan saat menjalankan catur brata penyepian. Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis dan wawancara yang telah diperoleh, dari salah satu kelima aspek yang menjadi tolak ukur *Mindfulness*. Subjek mengatakan bahwa saat nyepi lebih banyak membaca buku dan untuk menyalakan *handphone* kemungkinan dilarang tapi subjek sendiri belum menemukan aturan terkait pelarangannya, karena *handphone* merupakan media sosial yang berbaur tentang hiburan, menghibur diri agar tidak bosan jadi untuk menggantikan sosial media subjek menggantinya dengan membaca buku atau melakukan pertapaan. Dalam proses nyepi juga itu tidak banyak melakukan gerakan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek benar memiliki *Mindfulness* yang

baik terhadap apa yang akan ia lakukan untuk malakukan nyepi, dengan kata lain subjek sadar akan apa yang di lakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini maka menghasilkan bahwa berdasarkan lima aspek perilaku yang menjadi tolak ukur yaitu, *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-reacting to inner experience*, dan *non-judging to inner experience*, maka diperoleh hasil bahwa dari tiga subjek tersebut mampu menerapkan *mindfulness* yang baik dan mampu memaknai dalam menjalankan nyepi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (2009). Subyective well-being of Aceh adolecents after Tsunami: The meaning of disarter and adolecent happiness. *Anima. Indonesian Psychological Journal*, 25(1), 11-29.
- Allen, T., Kiburz, M., Kaitlin (2012). *Mindfulness* and work family balance among working parents . *Journal of vocational behavior*. 80 (2012) 372-379. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.002>
- Arif, I. S. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Awanita, M. (2020). Tradisi Nyakan Diwang (Studi Analisis Pembangunan Karakter Generasi Muda Hindu di Desa Banyuatis). *Jurnal Pasupati*, 7(2), 86-122.
- Badriyah, I. U. (2014). Indikasi Berhentinya Urban Heat Island (Suhu) di Bali Saat Nyepi. *Jurnal Meteorologi dan Geofisika*, 15(3). Dharma Denpasar.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects*. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Gaduh, A. W., & Ambarnuari, M. (2020). Perayaan Hari Suci Nyepi sebagai Implementasi Ajaran Yoga. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 22-37.
- Gateri, N. W. (2021). Makna Hari Raya Nyepi Sebagai Peningkatan Spiritual. *Tampung Penyang*, 19(2), 150-162.
- Jayendra, I. P. S. (2014). Eksistensi Tradisi Nyakan di Lebu dalam Membangun Harmonisasi Umat Beragama di Desa Pakraman Munduk Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng. *Filsafat, Agama Dan Tattwa Dalam Tingkat Kehidupan Umat Beragama Hindu*, 1-8.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis *Mindfulness* terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9 (2), 100-110.
- Mamik. (2015). Metodologi Kualitatif. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Munir, A. (2010). Membangun Karakter Anak Sejak Dini (Evriza Marantika (ed.); I). Pedagogia.
- Netra, & Oka. (2009). Tuntunan Dasar Agama Hindu (Oka, Netra (ed.); I). Widya
- Paramarta, I M. (2020). Perayaan Nyepi Di Tengah. COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan, 97.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Winarta, K. (2018). Makna Simbolik Tradisi Ogoh-Ogoh Dalam Rangkaian Perayaan Hari Raya Nyepi Di Desa Pepuro Barat Kecamatan Wotu Kabupaten Luwu Timur. *Phinisi Integration Review*, 1(2), 128-132.