

Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Spiritualitas dan Praktik Keagamaan Umat Buddha di Kota Medan

Fitriani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

fitriani@uinsu.ac.id

Elly Warnisyah Harahap

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ellywarnisyah@uinsu.ac.id

Amroeni Drajat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

amroenidrajat@uinsu.ac.id

Abstract. The modern era is characterized by rapid urbanization, secularization, and materialism in large cities such as Medan, which have created significant spiritual challenges for Buddhist communities. The pressures of multicultural urban life often erode the depth of religious practice and the connection with the transcendent dimension. This study examines the role of mindfulness as a relevant approach to revitalizing the spirituality and religious practices of Buddhists in Medan by integrating full awareness rooted in Buddhist traditions, particularly the Satipatthana Sutta, Vipassana, and Samatha. This research employs a qualitative method based on library research. Data were collected from primary sources such as the Tipitaka, Suttas, and classical Buddhist literature, as well as secondary sources including scientific journals, vihara activity reports (such as those from Vihara Borobudur and Maha Vihara Maitreya), and empirical studies on mindfulness in Indonesia. The analysis was conducted using thematic content analysis, hermeneutic interpretation, and comparative approaches. The discussion reveals that mindfulness is practiced through mindful breathing, mindful eating, and the Day of Mindfulness programs held at various viharas in Medan. These practices strengthen meditation discipline, reduce dukkha (suffering), enhance equanimity, and build mental resilience amid urban dynamics. However, their implementation faces challenges, including resistance from traditionalist groups who are concerned about the simplification of teachings and the separation of sati from the core Buddhist framework of sila (ethics), samadhi (concentration),

and panna (wisdom), as well as accessibility issues for the community. The study concludes that mindfulness has strong potential to serve as an effective bridge between classical Mahayana traditions and the needs of modern urban society in Medan, provided it is implemented in an integrative manner that does not undermine the essence of Buddhist teachings.

Keywords: Buddhism, Medan, Mindfulness

Abstrak. Era modern ditandai oleh pesatnya urbanisasi, sekularisasi, dan materialisme di kota besar seperti Medan, yang menyebabkan tantangan spiritual bagi umat Buddha. Tekanan kehidupan urban multikultural sering menggerus kedalaman praktik keagamaan dan koneksi transenden. Penelitian ini membahas peran mindfulness sebagai pendekatan yang relevan untuk merevitalisasi spiritualitas dan praktik keagamaan umat Buddha di Medan, dengan mengintegrasikan kesadaran penuh yang berakar pada tradisi Buddhisme, khususnya Satipatthana Sutta, Vipassana, dan Samatha. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka (library research). Data dikumpulkan dari sumber primer seperti Tipitaka, Sutta, dan literatur Buddhisme klasik, serta sumber sekunder berupa jurnal ilmiah, laporan kegiatan vihara (seperti Vihara Borobudur dan Maha Vihara Maitreya), dan studi empiris terkait mindfulness di Indonesia. Analisis dilakukan melalui pendekatan konten tematik, hermeneutik, dan komparatif. Pembahasan menunjukkan bahwa mindfulness diterapkan melalui meditasi pernapasan (mindful breathing), mindful eating, dan Day of Mindfulness di vihara-vihara Medan. Praktik ini memperkuat disiplin meditasi, mengurangi dukkha, meningkatkan equanimity, serta membangun ketahanan mental di tengah dinamika urban. Namun, implementasinya menghadapi tantangan berupa resistensi kalangan tradisional yang khawatir akan simplifikasi ajaran, pemisahan dari sila-samadhi-panna, serta masalah aksesibilitas bagi umat. Hasil pembahasan menyatakan bahwa mindfulness berpotensi menjadi jembatan efektif antara tradisi Mahayana klasik dengan kebutuhan masyarakat urban modern di Medan, selama diterapkan secara integratif tanpa menggerus esensi ajaran Buddhisme.

Kata Kunci: Buddha, Medan, Mindfulness

Pendahuluan

Era modern ditandai oleh pesatnya urbanisasi dan modernisasi yang membawa fenomena sekularisasi di berbagai kota besar, termasuk Medan sebagai pusat multikultural di Sumatera Utara. Sekularisasi ini sering kali mengakibatkan tantangan spiritual bagi umat beragama, di mana nilai-nilai materialisme dan kesibukan sehari-hari cenderung menggerus kedalaman praktik keagamaan dan rasa koneksi dengan

dimensi transenden.¹ Di tengah masyarakat yang beragam etnis dan agama, umat Buddha di Medan menghadapi tekanan untuk mempertahankan spiritualitas di tengah dinamika kehidupan kota yang cepat dan kompetitif.

Perkembangan mindfulness sebagai praktik kesadaran penuh telah menjadi respons global terhadap krisis spiritual dan kesehatan mental di era kontemporer. Mindfulness yang awalnya berakar dalam tradisi Timur kini menyebar luas melalui pendekatan sekuler, seperti program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dikembangkan Jon Kabat-Zinn.² Penerimaan mindfulness di kalangan umat Buddha semakin meningkat karena dianggap sebagai alat yang relevan untuk mengatasi stres urban tanpa meninggalkan akar spiritual tradisional.

Mindfulness memiliki relevansi yang sangat kuat dengan ajaran inti Buddhisme, khususnya dalam Satipatthana Sutta yang menjadi fondasi praktik Vipassana atau meditasi pandangan terang. Dalam tradisi ini, sati (mindfulness) merupakan elemen kunci untuk mengembangkan kesadaran terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan objek mental, yang pada akhirnya mengarah pada pembebasan dari penderitaan (dukkha). Praktik ini bukan hanya teknik relaksasi, melainkan jalan langsung menuju pencerahan sebagaimana diajarkan dalam Tipitaka.³

Relevansi mindfulness dengan Vipassana dan Satipatthana semakin terlihat dalam konteks kontemporer, di mana praktik ini membantu umat Buddha mengintegrasikan ajaran Dhamma ke dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai studi menunjukkan bahwa mindfulness berbasis Buddhisme dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual, sekaligus memperkuat disiplin meditasi tradisional. Hal ini membuat mindfulness menjadi jembatan antara warisan kuno dan kebutuhan masyarakat modern.

Kondisi umat Buddha di Kota Medan mencerminkan dinamika minoritas agama di Indonesia yang multikultural. Menurut data sensus dan laporan terkait, umat Buddha di Indonesia berjumlah sekitar 0,7-

¹Caroline Starkey, *British Buddhism, secular mindfulness, and the politics of sustainability*, dalam Religion, vol.54, no.2, tahun 2024, h.179-202.

²Roxann Delman Giuliano, *Secularization of Mindfulness: Downfalls and Successes of Cross-Cultural Transmission*, dalam UCLA Journal of Religion, vol.2, h.100-117.

³Peter Sedlmeier, *Mindfulness Meditation According to the Satipatthana Sutta: A Single-Case Study With Participants as Collaborators*, dalam Mindfulness, Vol. 10, tahun 2023, h.1-14.

0,77% dari total populasi, dengan konsentrasi signifikan di wilayah urban seperti Medan yang memiliki beberapa vihara besar seperti Maha Vihara Maitreya. Komunitas ini aktif menyelenggarakan ritual, puja bakti, dan kegiatan sosial meskipun menghadapi tantangan akulturasi dan sekularisasi.⁴

Dinamika keagamaan umat Buddha Medan juga dipengaruhi oleh sejarah panjang Buddhisme di Indonesia, termasuk interaksi dengan budaya lokal dan agama mayoritas. Vihara-vihara di Medan tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga pusat pendidikan Dhamma dan kegiatan komunitas yang mendukung pelestarian identitas spiritual di tengah tekanan kota besar. Namun, materialisme dan kesibukan sering menjadi penghambat praktik rutin.

Dalam konteks tersebut, mindfulness muncul sebagai pendekatan yang potensial untuk merevitalisasi spiritualitas umat Buddha. Praktik kesadaran penuh ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan sehari-hari, membantu umat mengatasi distraksi modern sambil memperdalam pemahaman terhadap ajaran Buddha. Penerapannya di Medan dapat menjadi model bagi komunitas Buddha urban lainnya di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif konsep mindfulness dalam tradisi Buddhisme, khususnya kaitannya dengan Satipatthana dan Vipassana sebagai fondasi spiritual. Melalui tinjauan literatur yang mendalam, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang jelas tentang akar filosofis dan praktis mindfulness.

Selain itu, penelitian ini bertujuan menganalisis berbagai bentuk praktik keagamaan umat Buddha di Medan berdasarkan sumber-sumber pustaka yang tersedia, termasuk dinamika vihara dan tantangan spiritual yang dihadapi komunitas. Analisis ini diharapkan memberikan gambaran kontekstual yang akurat.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggali, menganalisis, dan mensintesis berbagai konsep teoritis serta temuan empiris terkait mindfulness dalam tradisi Buddhisme dan konteks keagamaan umat Buddha di Indonesia, khususnya Kota Medan, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan primer. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk melakukan

⁴Abdul Syukur, *Theological debate among Buddhist sects in Indonesia*, dalam HTS Theologiese Studies/Theological Studies, vol.78, no.4, tahun 2022, h.1-8.

eksplorasi mendalam terhadap sumber-sumber tertulis yang kredibel, sehingga menghasilkan analisis yang komprehensif dan kontekstual terhadap peran mindfulness dalam meningkatkan spiritualitas dan praktik keagamaan.

Sumber data dalam penelitian ini mencakup berbagai literatur primer dan sekunder yang relevan, meliputi jurnal ilmiah tentang mindfulness dan Buddhisme, buku-buku mengenai sejarah dan praktik Buddhisme di Indonesia, laporan atau studi tentang kondisi umat Buddha di Medan, serta artikel-artikel akademik terkait perkembangan mindfulness kontemporer. Sumber-sumber ini dipilih secara purposive untuk memastikan representasi yang seimbang antara teori klasik Buddhisme (seperti Tipitaka dan komentarnya) dengan kajian empiris modern, sehingga mendukung pembahasan yang holistik dan berbasis bukti pustaka yang kuat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur secara sistematis. Proses ini melibatkan pencarian, seleksi, dan pencatatan data dari berbagai database akademik, repositori jurnal, serta buku elektronik yang dapat diakses secara terbuka. Peneliti melakukan pembacaan berulang terhadap dokumen-dokumen terpilih untuk mengidentifikasi tema-tema utama, kutipan relevan, dan temuan-temuan yang mendukung rumusan masalah, dengan menjaga prinsip akurasi dan relevansi terhadap fokus penelitian di konteks urban Medan.⁵

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten tematik, interpretasi hermeneutik, dan analisis komparatif. Analisis konten tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola-pola makna dalam literatur, sementara interpretasi hermeneutik membantu memahami konteks historis dan filosofis ajaran mindfulness dalam Buddhisme. Analisis komparatif kemudian diterapkan untuk membandingkan konsep mindfulness dengan praktik keagamaan umat Buddha Medan serta tantangan implementasinya, sehingga menghasilkan sintesis yang mendalam dan bermakna.

Isi/ Pembahasan

Gambaran Umum Umat Buddha dan Praktik Keagamaan di Kota Medan

⁵Angela Carrera-Rivera, *How-to conduct a systematic literature review: A quick guide for computer science research*, dalam Elsevier, vol.9, tahun 2022, h.1-12.

Kota Medan memiliki sejarah panjang sebagai pusat komunitas Buddha di Sumatera Utara yang berkembang sejak era kolonial Belanda. Kedatangan imigran Tionghoa dan pengaruh perdagangan membawa serta tradisi Buddhisme Mahayana yang kemudian berinteraksi dengan budaya lokal. Demografi umat Buddha di Medan mencerminkan komunitas minoritas yang relatif stabil, dengan konsentrasi utama di kalangan etnis Tionghoa, meskipun data sensus menunjukkan proporsi kecil secara nasional. Komunitas ini terus melestarikan identitas keagamaan di tengah masyarakat multikultural yang dominan Muslim.⁶

Perkembangan demografi umat Buddha Medan juga dipengaruhi oleh migrasi dan urbanisasi pasca-kemerdekaan. Banyak keluarga Buddha menetap di kawasan bisnis dan permukiman seperti Cemara Asri, di mana vihara-vihara modern dibangun untuk mendukung kebutuhan spiritual. Populasi ini aktif dalam kegiatan keagamaan meskipun menghadapi tekanan asimilasi dan regulasi keagamaan nasional yang menempatkan Buddhisme sebagai salah satu agama resmi.⁷

Vihara-vihara utama di Medan, seperti Maha Vihara Maitreya, menjadi pusat aktivitas keagamaan yang penting. Vihara ini tidak hanya menyelenggarakan puja bakti rutin dan meditasi, tetapi juga ritual simbolis seperti persembahan buah yang kaya makna filosofis. Aktivitas keagamaan mencakup perayaan Waisak, pengajian Dhamma, dan kegiatan sosial seperti dana serta pendidikan karakter bagi umat.⁸

Selain Maha Vihara Maitreya, terdapat vihara-vihara lain yang mendukung praktik keagamaan sehari-hari umat Buddha Medan, termasuk kelas meditasi, upacara keagamaan, dan kegiatan komunitas. Praktik ini mengintegrasikan tradisi Mahayana dengan elemen lokal, memperkuat ikatan sosial di antara umat di tengah kehidupan kota yang sibuk. Vihara berfungsi sebagai tempat perlindungan spiritual dan pusat pelestarian budaya.

Umat Buddha di Medan menghadapi berbagai tantangan modern akibat urbanisasi yang pesat. Materialisme dan gaya hidup kota besar sering mengurangi waktu untuk praktik keagamaan rutin, menyebabkan penurunan partisipasi generasi muda dalam meditasi dan puja bakti

⁶Thich Nhat Tu, *Buddhism Around The World*, (Religion Publisher), h.338.

⁷Yulianti, *The Birth of Buddhist Organizations in Modern Indonesia, 1900–1959*, dalam *Religions*, vol.13, tahu 2022, h.1-15.

⁸M. Yuda Prayoga, Jufri Naldo, *Symbolism and Ritual Practice: The Role of Fruits in Buddhist Ceremonies at Maha Vihara Maitreya Medan, Indonesia*, dalam *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, vol.4, no.2, tahun 2025, h.380-390.

tradisional. Urbanisasi juga membawa perubahan sosial yang memengaruhi dinamika komunitas minoritas.

Implementasi Mindfulness di Kalangan Umat Buddha Medan

Implementasi mindfulness di kalangan umat Buddha Medan masih berkembang secara terbatas namun menjanjikan, terutama melalui program-program yang diadakan di vihara dan komunitas. Beberapa vihara besar seperti Maha Vihara Maitreya secara rutin menyelenggarakan sesi meditasi yang mengintegrasikan elemen mindfulness sebagai bagian dari kegiatan Dhamma. Program-program ini sering dikemas dalam bentuk retreat singkat atau kelas mingguan yang terbuka bagi umat, meskipun dokumentasi pustaka yang spesifik masih terbatas dibandingkan kota-kota besar lainnya di Indonesia.⁹

Di komunitas Buddha Medan, mindfulness diterapkan melalui pendekatan yang selaras dengan tradisi Mahayana, di mana kesadaran penuh menjadi alat untuk memperdalam praktik sehari-hari. Beberapa komunitas memanfaatkan mindfulness dalam kegiatan komunikasi dan harmoni antaranggota vihara, seperti yang terlihat pada studi komunitas serupa di Indonesia. Hal ini membantu umat menghadapi dinamika sosial di lingkungan urban multikultural.

Bentuk praktik mindfulness yang paling umum adalah meditasi mindfulness berbasis pernapasan (*mindful breathing*). Umat Buddha Medan sering mempraktikkan teknik ini sebagai persiapan sebelum puja bakti atau dalam sesi meditasi pribadi di rumah. Praktik ini membantu mengembangkan konsentrasi dan kesadaran terhadap sensasi tubuh, sesuai dengan prinsip *Satipatthana* yang diadaptasi ke konteks lokal.

Mindful eating juga menjadi salah satu bentuk praktik yang mulai populer di kalangan umat Buddha Medan. Praktik ini diajarkan dalam kegiatan komunitas sebagai cara untuk mengintegrasikan mindfulness ke dalam aktivitas sehari-hari, seperti saat makan bersama setelah puja bakti. Melalui *mindful eating*, umat belajar menghargai makanan sebagai bagian dari dana dan kesadaran terhadap impermanensi.

Selain itu, meditasi mindfulness secara keseluruhan diterapkan untuk mendukung pengelolaan stres akibat kehidupan kota. Komunitas Buddha Medan memadukan praktik ini dengan *Vipassana* tradisional, menciptakan pendekatan hybrid yang sesuai dengan kebutuhan generasi

⁹Uun Triya Tribuce, *Mindfulness Meditation : Building Interreligious Understanding and Harmony in Indonesia*, dalam *journal of social innovation and knowledge*, vol.2, tahun 2025, h.4-22.

muda urban. Program semacam ini sering diadakan secara berkala di vihara untuk meningkatkan partisipasi umat.¹⁰

Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Spiritualitas dan Dampak terhadap Praktik Keagamaan

Mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kesadaran spiritual umat Buddha melalui proses pengembangan insight (pandangan terang). Praktik kesadaran penuh ini melatih individu untuk mengamati fenomena batin dan jasmani secara langsung, sehingga membawa pada pemahaman mendalam tentang sifat impermanen, penderitaan, dan non-diri.¹¹ Di kalangan umat Buddha Medan, peningkatan kesadaran ini membantu umat bergerak dari kesadaran permukaan menuju insight yang lebih mendalam, memperkaya dimensi spiritual mereka.

Pengurangan penderitaan (dukkha) merupakan salah satu kontribusi utama mindfulness dalam tradisi Buddhisme. Dengan mengembangkan equanimity atau keseimbangan batin, praktik mindfulness memungkinkan umat untuk menghadapi pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan tanpa reaksi berlebihan.¹² Equanimity ini menciptakan kebebasan dari craving dan aversion, sehingga mengurangi siklus penderitaan sehari-hari yang sering dialami umat di lingkungan urban seperti Medan.

Mindfulness juga memperkuat disiplin meditasi umat Buddha Medan. Melalui latihan kesadaran yang konsisten, umat dapat mempertahankan fokus dan ketekunan yang lebih tinggi dalam praktik Vipassana maupun Samatha. Penguatan disiplin ini tidak hanya meningkatkan kualitas meditasi, tetapi juga membangun ketahanan mental yang esensial bagi perkembangan spiritual jangka panjang.¹³

Integrasi mindfulness dalam puja bakti dan kehidupan sehari-hari menjadi dampak nyata terhadap praktik keagamaan. Umat dapat menerapkan mindful breathing selama upacara atau mindful presence

¹⁰Vihara Borobudur. (n.d.). Day of Mindfulness. Kegiatan. Diakses pada 14 Juni 2026, dari <https://viharaborobudur.org/home/kegiatan.html#day-of-mindfulness>.

¹¹Eberth J, Sedlmeier P, Schäfer T, *PROMISE: A Model of Insight and Equanimity as the Key Effects of Mindfulness Meditation*, dalam *Front Psychol*, vol.10, h.1-16.

¹²Gaëlle Desbordes, *Moving beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research*, dalam *Mindfulness*, vol.6, no.2, h.356-372.

¹³Ferry, *The Effect Of Mindful Breathing And Mindful Sitting Practices On Academic Stress Of Nanyang Zhi Hui High School Students In Medan*, dalam *Journal of Research and Community Service*, vol.4, no.10, tahun 2023, h.1924-1937.

saat berinteraksi sosial, sehingga ritual keagamaan tidak lagi bersifat formalitas semata melainkan pengalaman yang penuh kesadaran. Pendekatan ini membuat praktik keagamaan lebih hidup dan relevan dengan tuntutan kehidupan modern.¹⁴

Sinergi mindfulness dengan nilai-nilai Buddhisme tradisional terlihat jelas dalam penekanan pada etika, welas asih, dan kebijaksanaan. Mindfulness tidak menggantikan ajaran inti seperti Sila, Samadhi, dan Panna, melainkan memperkuatnya sehingga umat dapat mewujudkan nilai-nilai tersebut dalam konteks urban yang kompleks. Sinergi ini menjaga keautentikan tradisi sekaligus menyesuaikan dengan kebutuhan zaman.

Peran mindfulness dalam mengembangkan equanimity juga berdampak pada pengurangan reaktivitas emosional umat Buddha Medan terhadap tantangan sehari-hari. Equanimity yang dibangun melalui mindfulness menghasilkan kesejahteraan spiritual yang lebih stabil, di mana umat mampu mempertahankan keseimbangan batin meskipun dihadapkan pada materialisme dan kesibukan kota besar.¹⁵

Salah satu tantangan utama dalam implementasi mindfulness di kalangan umat Buddha Medan adalah resistensi dari kalangan tradisional yang khawatir praktik mindfulness sekuler akan menggerus esensi ajaran Buddhisme asli.¹⁶ Beberapa pemuka vihara dan umat senior cenderung melihat mindfulness kontemporer sebagai bentuk simplifikasi atau bahkan komodifikasi yang memisahkan sati dari konteks etika (sila), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan (panna) sebagaimana tercantum dalam Tipitaka. Resistensi ini muncul karena kekhawatiran hilangnya dimensi spiritual dan religius yang mendalam, sehingga program mindfulness dianggap kurang sesuai dengan tradisi Mahayana yang dominan di Medan.

Selain resistensi tradisional, aksesibilitas menjadi hambatan signifikan, terutama bagi umat Buddha di kalangan menengah bawah atau yang tinggal di pinggiran kota Medan. Keterbatasan waktu akibat kesibukan kerja di lingkungan urban, biaya mengikuti retreat atau pelatihan mindfulness, serta minimnya fasilitator terlatih yang memahami konteks lokal menjadi kendala utama.

¹⁴Geoffrey Samuel, *Mindfulness Within the Full Range of Buddhist and Asian Meditative Practices*, dalam Springer, h.47-62.

¹⁵Bhikkhu Anālayo, *Relating Equanimity to Mindfulness*, dalam *Mindfulness*, vol.12, tahun 2021, h.2635-2644.

¹⁶Brian D. Somers, *Mindfulness in the Context of Engaged Buddhism: A Case for Engaged Mindfulness*, dalam *Religions*, vol.13, tahun 2022, h.1-16.

Tantangan lain muncul dari perbedaan budaya dan dominasi agama mayoritas di Indonesia, yang membuat beberapa umat Buddha Medan ragu untuk secara terbuka mempromosikan mindfulness karena dikhawatirkan disalahpahami sebagai praktik asing atau bahkan sinkretis. Hal ini menyebabkan rendahnya partisipasi generasi muda yang lebih terpapar budaya populer dan materialisme,¹⁷ sehingga praktik mindfulness sulit diintegrasikan ke dalam rutinitas keagamaan sehari-hari di vihara.

Untuk mengatasi resistensi tradisional, solusi yang dapat ditempuh adalah pendekatan integratif yang menekankan mindfulness sebagai penguatan, bukan pengganti, ajaran Buddhisme klasik. Melalui pelatihan bagi para bhikkhu dan pemuka vihara tentang akar mindfulness dalam Satipatthana Sutta, diharapkan dapat mengurangi persepsi ancaman dan membangun penerimaan yang lebih luas.¹⁸ Kolaborasi antar-vihara untuk mengembangkan kurikulum mindfulness berbasis Dhamma lokal juga menjadi langkah strategis.

Dalam mengatasi masalah aksesibilitas, vihara-vihara di Medan dapat mengembangkan program mindfulness berbasis komunitas yang gratis atau berbiaya rendah, termasuk sesi mingguan singkat yang fleksibel sesuai jadwal umat urban. Pemanfaatan platform digital sederhana dan pelatihan fasilitator lokal akan memperluas jangkauan, terutama bagi generasi muda dan kelompok marginal. Pendekatan ini sekaligus dapat mengintegrasikan mindfulness dengan kegiatan sosial vihara yang sudah ada.

Simpulan

Mindfulness memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan spiritualitas dan praktik keagamaan umat Buddha di Kota Medan. Sebagai kota multikultural yang dihadapkan pada fenomena sekularisasi, urbanisasi, dan materialisme, komunitas Buddha Medan menghadapi tantangan serius dalam mempertahankan kedalaman spiritual. Namun, mindfulness yang berakar pada Satipatthana Sutta dan praktik Vipassana terbukti mampu menjadi jembatan yang efektif antara tradisi Buddhisme klasik dengan kebutuhan masyarakat urban modern.

¹⁷AnuRadha Jamwal, *Evolution of Mindfulness – From Buddhism to the Contemporary World*, dalam *International Journal of Social Impact*, vol.9, no.3, tahun 2024, h.150-159.

¹⁸Susanto, “*Day Of Mindfulness*”: Penerapan Hidup Berkesadaran Dalam Kehidupan Sehari-Hari, dalam *PENAMAS: Pengabdian dan Pengembangan Inovasi Kepada Masyarakat*, vol.3, no.1, tahun 2025, h.49-60.

Melalui peningkatan kesadaran (*mindfulness*), pengurangan penderitaan (*dukkha*), serta pengembangan *equanimity*, praktik ini tidak hanya memperkuat disiplin meditasi dan integrasi dalam puja bakti, tetapi juga menghidupkan kembali nilai-nilai Buddhisme tradisional seperti *silā*, *samādhi*, dan *pañña* dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi *mindfulness* di vihara-vihara seperti Maha Vihara Maitreya dan komunitas lokal menunjukkan potensi besar untuk merevitalisasi spiritualitas umat Buddha di tengah dinamika kota besar.

Meskipun demikian, implementasi *mindfulness* masih menghadapi berbagai tantangan, terutama resistensi dari kalangan tradisional yang khawatir akan hilangnya esensi ajaran, serta masalah aksesibilitas bagi umat di kalangan menengah bawah dan generasi muda yang sibuk. Tantangan-tantangan ini dapat diatasi melalui pendekatan integratif yang menekankan *mindfulness* sebagai penguat, bukan pengganti tradisi; pengembangan program komunitas yang fleksibel dan berbiaya rendah; serta pemanfaatan teknologi digital untuk memperluas jangkauan. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi solusi kontekstual yang relevan bagi umat Buddha Medan dalam menghadapi tekanan kehidupan modern tanpa kehilangan identitas keagamaan mereka.

Referensi

- Anālayo, B. (2021). Relating *equanimity* to *mindfulness*. *Mindfulness*, 12(12), 2635–2644.
- Carrera-Rivera, A. (2022). How-to conduct a systematic literature review: A quick guide for computer science research. *Heliyon*, 9(1), Article e12500.
- Desbordes, G. (2015). Moving beyond *mindfulness*: Defining *equanimity* as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356–372.
- Eberth, J., Sedlmeier, P., & Schäfer, T. (2019). PROMISE: A model of insight and *equanimity* as the key effects of *mindfulness* meditation. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2389.
- Ferry, F. (2023). The effect of *mindful* breathing and *mindful* sitting practices on academic stress of Nanyang Zhi Hui High School students in Medan. *Journal of Research and Community Service*, 4(10), 1924–1937.
- Giuliano, R. D. (2018). Secularization of *mindfulness*: Downfalls and successes of cross-cultural transmission. *UCLA Journal of Religion*, 2, 100–117.
- Jamwal, A. (2024). Evolution of *mindfulness* – From Buddhism to the contemporary world. *International Journal of Social Impact*, 9(3), 150–159.

- Prayoga, M. Y., & Naldo, J. (2025). Symbolism and ritual practice: The role of fruits in Buddhist ceremonies at Maha Vihara Maitreya Medan, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 4(2), 380–390.
- Samuel, G. (2015). Mindfulness within the full range of Buddhist and Asian meditative practices. In E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Eds.), *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 47–62). Springer.
- Sedlmeier, P. (2023). Mindfulness meditation according to the Satipatthana Sutta: A single-case study with participants as collaborators. *Mindfulness*, 10, 1–14.
- Somers, B. D. (2022). Mindfulness in the context of engaged Buddhism: A case for engaged mindfulness. *Religions*, 13(3), Article 234.
- Starkey, C. (2024). British Buddhism, secular mindfulness, and the politics of sustainability. *Religion*, 54(2), 179–202.
- Susanto. (2025). “Day of Mindfulness”: Penerapan hidup berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari. *PENAMAS: Pengabdian dan Pengembangan Inovasi Kepada Masyarakat*, 3(1), 49–60.
- Syukur, A. (2022). Theological debate among Buddhist sects in Indonesia. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies*, 78(4), Article a7452.
- Thich Nhat Tu. (n.d.). *Buddhism around the world*. Religion Publisher.
- Tribuce, U. T. (2025). Mindfulness meditation: Building interreligious understanding and harmony in Indonesia. *Journal of Social Innovation and Knowledge*, 2, 4–22.
- Vihara Borobudur. (n.d.). Day of mindfulness. Diakses pada 14 Juni 2026, dari <https://viharaborobudur.org/home/kegiatan.html#day-of-mindfulness>
- Yulianti. (2022). The birth of Buddhist organizations in modern Indonesia, 1900–1959. *Religions*, 13(10), Article 956.