

Pendidikan Karakter Buddhis dalam Chanting Paritta dan Sutta

Buddhist Character Education in Chanting Paritta and Sutta

Journal of Humanity and Social Justice.
Volume 5 Issue 2, 2023. 71-83
Journal Homepage:
<http://ojs.isjn.or.id/index.php/journalhsj>
e-ISSN: 2657-148X

Puji Lestari¹

ARTICLE INFO

Keywords:

Buddha; chanting;
Buddhist character;
Paritta; Sutta

Kata kunci: Buddha;
chanting; karakter
Buddhis; Paritta;
Sutta

How to cite:

Lestari, P. (2023).
Pendidikan Karakter
Buddhis dalam
Chanting Paritta dan
Sutta. Journal of
Humanity and
Social Justice, 5(2),
71-83.

ABSTRACT

The issue of mental health has been increasingly prominent as various life pressures become more problematic. Character education can play an important role in improving mental health. By promoting positive values, attitudes, and behaviors, character education can help individuals develop the skills and resilience needed to cope with stress, overcome difficulties, and maintain good mental health. The character education that is the focus of this research is based on the tradition and values of religious teachings, namely the Buddhist tradition of chanting sutta and paritta. Through a descriptive study, this paper discusses the meaning of Buddhist chanting in character education, how chanting in the Buddhist tradition, especially Theravada, can play a role in character education. The meaning of this tradition is found in the implementation, methods, and obstacles encountered in the practice of reading sutta and paritta to embody Buddhist character.

Abstrak

Masalah kesehatan mental kian mengemuka seiring dengan berbagai tekanan kehidupan yang dirasakan makin problematis. Pendidikan karakter dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Dengan mendorong nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif, pendidikan karakter dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dan ketahanan yang diperlukan untuk mengatasi stres, mengatasi kesulitan, dan menjaga kesehatan mental yang baik. Pendidikan karakter yang menjadi fokus penelitian ini bersumber pada tradisi dan nilai ajaran agama yaitu tradisi pembacaan (chanting) sutta dan paritta Buddhis. Melalui studi deskriptif, paper ini membahas makna chanting Buddhis dalam pendidikan karakter, bagaimana chanting dalam tradisi Buddhis, khususnya Theravada dapat berperan dalam pendidikan karakter. Makna tradisi ini ditemukan dalam implementasi, metode, dan hambatan yang ditemui dalam praktik pembacaan sutta dan paritta untuk mewujudkan karakter Buddhis

¹ Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Malang, Indonesia. Email: dhammalestari55@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi perhatian utama dalam masyarakat modern karena jumlah orang yang mengalami masalah kesehatan mental semakin meningkat. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menunjukkan bahwa depresi menjadi gangguan kesehatan dalam peringkat keempat di dunia yang berdampak langsung pada tingginya angka bunuh diri (Frijanto 2022). Peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi menjadi masalah utama masalah mental saat ini. Kondisi-kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, trauma, predisposisi genetik, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut. Kecemasan dan depresi dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan dan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Masalah lain adalah stigma yang terkait dengan kesehatan mental. Banyak orang masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai kelemahan atau kegagalan pribadi, yang dapat mencegah individu untuk mencari bantuan atau menerima pengobatan yang memadai sebagaimana banyak ditemui dalam layanan kesehatan mental di India (van Ginneken dkk. 2014). Hal ini dapat menyebabkan gejala semakin parah dan kualitas hidup yang menurun. Di samping itu, pandemi juga telah menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental (Nasrullah dan Sulaiman 2021). Isolasi dan stres yang disebabkan oleh pandemi telah menyebabkan peningkatan kecemasan, depresi, dan kondisi kesehatan mental lainnya.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna (Arslan dkk. 2022). Penting untuk menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya saling terkait. Tanpa kesehatan mental yang baik, sulit untuk menjaga hubungan yang sehat, berkinerja baik di tempat kerja atau sekolah, dan menikmati hidup sepenuhnya (Keyes 2005).

Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk membangun ketahanan dan mengatasi stres (Tugade, Fredrickson, dan Barrett 2004). Hidup bisa tidak terduga dan penuh tantangan, dan penting untuk memiliki keterampilan dan sumber daya yang diperlukan untuk menavigasi situasi sulit. Dengan menjaga kesehatan mental yang baik, individu lebih mampu mengatasi stres, mengatasi kemunduran, dan pulih dari keterpurukan. Selain itu, menjaga kesehatan mental yang baik dapat membantu mencegah perkembangan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dengan demikian, individu dapat mencegah eskalasi masalah kesehatan mental dan menjaga kesehatan mental yang baik dari waktu ke waktu.

Dalam hal ini, pendidikan karakter dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental (Battistich 2005). Dengan mendorong nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif, pendidikan karakter dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dan ketahanan yang diperlukan untuk mengatasi stres, mengatasi kesulitan, dan menjaga kesehatan mental yang baik.

Dalam mempromosikan kesadaran diri dan pengaturan diri, pendidikan karakter dapat membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang emosi, pikiran, dan perilaku mereka. Dengan belajar bagaimana mengatur emosi dan mengelola stres dengan efektif, individu dapat meningkatkan kesehatan

mental dan kesejahteraan mereka. Selain itu, pendidikan karakter dapat mengajarkan individu untuk bersikap empati dan kasih sayang terhadap orang lain (Pala 2011). Dengan mengembangkan rasa empati, individu dapat lebih memahami dan mendukung mereka yang berjuang dengan masalah kesehatan mental.

Pendidikan karakter juga dapat membantu individu mengembangkan ketahanan dan keterampilan mengatasi kesulitan (Singh 2001). Dengan belajar bagaimana tetap gigih menghadapi tantangan dan rintangan, individu dapat mengembangkan rasa efikasi diri yang lebih kuat dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Peran lain pendidikan karakter dalam menjaga kesehatan mental adalah terbangunnya hubungan yang positif. Pendidikan karakter dapat membantu individu membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dengan belajar bagaimana berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, dan membangun kepercayaan, individu dapat mengembangkan koneksi sosial dan sistem dukungan yang lebih kuat, yang penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Di samping itu, pendidikan karakter dapat membantu individu mengembangkan tujuan dan makna dalam hidup mereka (Rockenbach 2020). Dengan menetapkan tujuan dan berusaha untuk mencapainya, individu dapat mengembangkan rasa pencapaian dan kepuasan, yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Dengan demikian, pendidikan karakter dapat meningkatkan kesehatan mental dengan meningkatkan kesadaran diri, empati, ketahanan, hubungan positif, dan tujuan dan kebermaknaan hidup. Ada berbagai metode dalam pendidikan karakter berdasarkan inspirasi sumber nilainya. Tradisi agama dapat berfungsi sebagai sumber pendidikan karakter dengan menyampaikan nilai dan ajaran yang penting untuk membentuk sifat karakter yang positif (Pritchard 1988). Agama sering dikaitkan dengan moralitas, etika, dan spiritualitas, yang dapat memengaruhi perilaku individu dan membentuk karakter mereka.

Banyak agama menekankan nilai-nilai seperti kejujuran, penghargaan, kebaikan, kasih sayang, pengampunan, dan pengendalian diri, yang penting untuk membentuk sifat karakter yang positif. Tradisi agama memberikan panduan tentang bagaimana menjalani kehidupan yang bermakna dan berguna, yang dapat membantu individu mengembangkan rasa tujuan dan arah hidup. Selain memberikan pedoman moral, agama dan tradisi juga dapat memberikan rasa komunitas dan kepemilikan. Menjadi bagian dari komunitas agama dapat memberikan individu dengan sistem dukungan dan rasa koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, yang penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik (Graham dan Haidt 2010). Selanjutnya, praktik-praktik agama sering melibatkan ritual dan praktik yang mempromosikan kedisiplinan diri dan introspeksi (McCullough dan Willoughby 2009). Praktik seperti doa, meditasi, puasa, dan introspeksi dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan rasa kedamaian dalam diri. Praktik-praktik ini dapat bermanfaat untuk pengembangan karakter dan dapat membantu individu mengatasi stres, mengatasi tantangan, dan menjaga kesehatan mental yang baik. Dengan demikian, tradisi agama dapat menjadi sumber pendidikan karakter yang penting karena mengajarkan nilai-nilai moral, memberikan rasa komunitas dan kepemilikan, dan mempromosikan praktik-praktik yang memupuk

kedisiplinan diri dan introspeksi. Dengan menggabungkan ajaran dan praktik-praktik ini ke dalam kehidupan mereka, individu dapat mengembangkan sifat karakter yang positif dan menjalani kehidupan yang bermakna.

Para penyokong pendidikan karakter menggarisbawahi perihal kebajikan, seperti kesabaran, ketahanan, dan kebijaksanaan, dan kebajikan-kebajikan ini dikembangkan melalui dan tercermin dalam praktik kesadaran dan regulasi diri (Baehr 2017). Dalam hal ini, kajian peran tradisi Buddhis dalam pendidikan karakter telah banyak dilakukan, khususnya meditasi. Penelitian yang dilakukan oleh Crescentini dkk. (Crescentini dkk. 2018, 101-8) menunjukkan pengaruh intervensi terapeutik berbasis meditasi *mindfulness* bagi pasien dengan Multiple Sclerosis yang dapat menghasilkan pengembangan karakter dan pendewasaan diri. Berbagai bukti dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi yang berorientasi kesadaran meningkatkan kesehatan mental individu, juga memengaruhi profil kepribadian praktisi secara positif. Penelitian tersebut mengevaluasi efek dari pelatihan meditasi berorientasi *mindfulness* selama delapan minggu terhadap profil kepribadian, gejala kecemasan dan depresi, dan keterampilan *mindfulness* dari sekelompok pasien.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Cassar, Fischer, dan Valero (Cassar, Fischer, dan Valero 2022) mengkaji dampak meditasi kesadaran terhadap kinerja akademik melalui evaluasi acak dari pelatihan meditasi kesadaran selama delapan minggu terhadap mahasiswa di kampus. Hasil penelitian menunjukkan intervensi menyebabkan membaiknya kesehatan mental dan keterampilan non-kognitif siswa. Namun, dibutuhkan waktu lebih panjang sebelum kinerja siswa dapat menunjukkan manfaat yang diperoleh dari meditasi kesadaran (*mindfulness meditation*). Dengan demikian, tampak bahwa penelitian tentang peran tradisi Buddhis terhadap kesehatan mental dan pendidikan karakter lebih banyak mengacu pada praktik meditasi, namun belum banyak yang membahas praktik chanting. Kajian praktik chanting sendiri lebih banyak dilakukan dalam ranah studi agama yang membahas prosesi dan tatacara pelafalan pembacaan paritta dalam berbagai komunitas Buddhis seperti yang ditulis oleh Langer (Langer 2012). Artikel ini mengkaji praktik paritta dan sutta dalam Buddhisme Theravada, dengan fokus pada bahasa Buddhisme di Myanmar. Selain di Myanmar pelafalan paritta adalah praktik Buddhis yang utama di Sri Lanka, Thailand, Kamboja, Laos, dan Myanmar, dan itu juga dipraktikkan di kantong-kantong Buddhisme Theravada yang ditemukan di seluruh Asia Selatan.

Dengan pendekatan etnografi, penelitian ini menjelaskan pembacaan pelafalan Paritta yang dilakukan dua kali sehari oleh para biksu di dalam vihara yang bertujuan untuk untuk mengingat kembali ajaran inti sang Buddha. Ritual ini dilakukan oleh para bhikkhu dan umat awam (umat biasa) yang mempercayai bahwa pelafalan paritta dan sutta membawa perlindungan dari bahaya, berkah di dunia, dan menumbuhkan keyakinan kepada kebajikan yang mengondisikan setelah kematian terlahir di alam bahagia. Di SriLanka, ritual mantra paritta yang panjang dan rumit berlangsung selama berjam-jam dan terkadang berhari-hari, yang membutuhkan sepuluh sampai lima belas bikkhu secara bergiliran per sesi dengan durasi dua jam, ritual ini dilakukan sebagai penghormatan dan pemujaan relik sang Buddha. Pelafalan paritta serupa juga dilakukan di Myanmar selama periode cuaca panas.

Sutta dan paritta yang dilantunkan terdiri dari inti Dhamma ajaran Sang Buddha yang dihafal, dan diartikulasikan oleh aliran Theravada. Dalam mengkaji praktik paritta secara komparatif di dalam Buddhisme Theravada, peneliti menggabungkan etnografis, etno-musikologis, sumber sastra, sejarah, dan diskografis. Peneliti menganalisis sejarah dan sastra sehingga sampai pada simpulan bahwa ajaran Buddha khususnya paritta selalu diuncarkan, dihafalkan, dan disampaikan secara lisan, sejak periode awal Buddhisme. Ritual ini memudahkan menghafal dan juga membentuk keyanikan terhadap ajaran Buddha yang termuat dalam khotbah sang Buddha. Oleh karena itu, paper ini bertujuan untuk menganalisis makna chanting Buddhis dalam pendidikan karakter, bagaimana chanting dalam tradisi Buddhis, khususnya Theravada dapat berperan dalam pendidikan karakter.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini dilakukan melalui studi deskriptif atau eksploratori skala kecil yang bertujuan menggambarkan secara detail pola dan karakter sebuah komunitas (Djiwandono 2023, 5). Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi terlibat (*participant observation*) dan studi pustaka dengan sumber utama yaitu sutta pitaka yang berisi khotbah-khotbah sang Buddha yang dapat menjadi landasan perilaku umat Buddha untuk terbebas dari penderitaan. Wawancara dan observasi terutama dilakukan terhadap para peserta acara Indonesia Buddhist Chanting pada 8-10 Juli 2022 di pelataran Candi Borobudur dan kegiatan-kegiatan pembacaan sutta dan paritta lainnya. Informan yang terlibat dalam wawancara mendalam yaitu berjumlah 8 orang yang berasal dari berbagai vihara. Penggalan data ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana chanting dalam tradisi Theravada dapat mempengaruhi pembentukan karakter. Selain itu, analisis fenomenologi digunakan dalam studi ini dengan maksud untuk memahami pengalaman individu yang terlibat dalam praktik chanting Buddhis. Dengan demikian, kajian ini melibatkan proses sistematis dalam menemukan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelafalan Tipitaka Chanting merupakan sebuah cara melantunkan sutta ajaran dari Sang Buddha. Sang Buddha membabarkan (mengajarkan) Dhamma kepada lima orang petapa di taman rusa isipatana di bulan Asalha pada tahun 588 SM. Ajaran Sang Buddha tanpa adanya umat Buddha yang mengulang akan dilupakan. Dhamma ajaran sang Buddha tidak akan hilang namun ketika umat Buddha tidak lagi mempraktikkan kebajikan, melakukan pelanggaran moralitas, tidak memiliki kewaspadaan dan tidak memiliki kebijaksanaan maka Dhamma akan dilupakan dan ditinggalkan. Pelaksanaan aktivitas yang dilakukan dengan membaca serta memberikan resonansi kepada alam kehidupan ini yang tidak saja dapat menyejukkan alam manusia akan tetapi makhluk lain pun yang tidak tampak oleh mata kita akan merasakan sebuah kedamaian yang sama.

Chanting dalam tradisi Buddhis merupakan lantunan syair penghormatan kepada Tiratana. chanting masuk ke dalam bahasa Inggris yaitu bahasa Jermanik yang pertama kali dituturkan di Inggris pada Abad Pertengahan Awal dan saat ini merupakan bahasa yang paling umum digunakan di seluruh dunia. Pengertian chanting yang merupakan verba (kata kerja) menyanyi, menyanyi dengan memuji-muji, memuji, memuji-muji. Dengan demikian, dapat diartikan chanting adalah melantunkan syair pujian (Perry, Polito, dan Thompson 2021). Dalam tradisi Buddhis melantunkan atau mengulang kitab suci Tipitaka yang merupakan ajaran dari Sang Buddha merupakan suatu bentuk penghormatan kepada Tiratana yaitu Buddha, dhamma (ajaran) dan Saṅgha. Tipitaka terdiri dari Abhidhamma Pitaka, Sutta Pitaka, dan Vinaya Pitaka. Abhidhamma merupakan filsafat Buddha, Sutta merupakan khotbah-khotbah Buddha, dan Vinaya merupakan peraturan para Bhikkhu.

Di Indonesia, tradisi pembacaan paritta antara lain dilestarikan melalui acara Indonesia Tipitaka Chanting. Program Indonesia Tipitaka Chanting merupakan sarana umat Buddha untuk belajar membaca kitab suci Tipitaka. Melalui kegiatan ini umat Buddha dapat mempelajari kitab suci secara bersama-sama di pelataran Candi Borobudur. Jenis pujian yang dilantunkan dapat berupa Paritta (syair perlindungan), Sutta (ajaran Sang Buddha) dan Gāthā (syair puisi) yang merupakan khotbah dari Sang Buddha. Pada saat mengulang Paritta, Sutta dan Gāthā pikiran harus ditujukan, dipusatkan pada makna yang dibacakan sehingga pada saat itu kesadaran menjadi kuat, pikiran bersatu dengan kebajikan, bersih dari kekotoran batin, sebaliknya penuh dengan cinta kasih dan kebenaran dhamma. Jadi, mengulang Paritta, Sutta dan Gāthā merupakan kondisi untuk mempercepat masaknya buah kamma baik yang telah dibuat, sedangkan buah kamma tidak baik terhambat masaknya.

Namun, dampak yang dirasakan dari pembacaan Paritta, Sutta dan Gāthā dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti Saddhā, keyakinan yang kuat terhadap Dhamma; 2) Sīla, memiliki moralitas yang baik; 3) Mettā, cinta kasih universal yang berkembang; 4) Sacca, kebenaran dalam mengucapkan Dhamma; 5) Vācā, pengucapan yang tepat (Dhammadhiro dan Santacitto 2022). Keadaan mental akan dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut sehingga dapat merasakan ketenangan, kedamaian, bebas dari rasa takut dalam batin. Dalam riwayatnya, pada masa lalu umat dapat langsung merasakan pengaruh dari pembacaan paritta karena mereka mengerti ucapan sang Buddha. Sang Buddha sendiri minta dibacakan paritta oleh murid-muridnya. Beliau juga membacakan paritta untuk murid-muridnya yang sedang sakit karena pembacaan paritta berguna memperkuat konsentrasi pikiran ketika pikiran melemah dalam keadaan sakit. Kegiatan semacam ini masih terus berlangsung sampai sekarang.

Sang Buddha memberikan warisan Dhamma kepada semua makhluk dengan tujuan agar terbebas dari penderitaan. Ajaran ini diberikan kepada semua kalangan dan golongan gender, baik wanita ataupun pria, baik kelompok para samaṇa maupun upāsaka dan upāsikā. Wujud penghormatan terhadap Ajaran Sang Buddha sebagai Warisan-Nya yaitu turut menjaga, merawat, serta mempraktikkan demi pelestarian Buddha Dhamma. Setiap makhluk memiliki kesempatan berharga dalam memahami dan mempraktikkan Dhamma. Sang Buddha sebagai Guru Yang Maha Bijaksana,

dengan cinta kasih-Nya dalam memberikan pesan agar seseorang tidak hanya menghindari kejahatan, meningkatkan kualitas kebajikan namun juga menyucikan batin dengan pengembangan kesadaran dan kewaspadaan.

Dalam keyakinan Buddha, sang Buddha, Dhamma (ajaran Buddha), dan Saṅgha (perkumpulan para Bhikkhu) merupakan Tiga Permata yang mulia. Keyakinan terhadap Tiratana ini menjadi penuntun dalam menjalani kehidupan. Keyakinan yang dimiliki umat Buddha bertujuan untuk pengembangan dan pelatihan batin sehingga memperoleh kebahagiaan. Oleh karena itu, dalam pelestarian Buddhasasana khususnya di Indonesia umat Buddha pada setiap perayaan hari raya Buddhis atau acara-acara tertentu seperti pattiḍana atau puja bhakti dapat mengulang syair dari sang Buddha (chanting) untuk mengingat kembali ajaran yang disampaikan sang Buddha dengan memilih pilihan khotbah atau sutta sesuai dengan kesepakatan bersama (Dhammadhiro 2017).

Selain itu, kegiatan chanting ini juga dapat dilakukan setiap hari di rumah ataupun di vihara oleh para samaṇa (bhikkhu dan bhikkhuni) ataupun para perumah tangga dengan mengulang khotbah-khotbah dari sang Buddha. Dengan demikian, seseorang diharapkan akan mudah untuk mempraktikkan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Dalam melafalkan sutta atau sutra setiap aliran Buddhis memiliki lantunan baca yang berbeda sesuai dengan kesepakatan bersama seperti yang terdapat dalam postingan Instagram Indonesia Buddhis Chanting para perumah tangga melantunkan Sutta untuk melestarikan ajaran Buddha dan untuk ketenangan batin selain itu juga dalam kegiatan chanting dapat melakukan pelafalan paritta, sutta ataupun gāthā. Pokok-pokok ajaran Buddha yang terkandung dalam paritta dan sutta yang dibacakan tersebut mengandung nilai perenungan, antara lain, terhadap keluhuran nilai Brahmavihara yaitu Metta (cinta kasih), Karuna (kasih sayang), Mudita (simpati) dan Upekkha (batin seimbang). Hal tersebut dapat mengondisikan seseorang untuk tidak melekat terhadap nafsu keinginan yang akan membuat mengalami tekanan batin yang mengarah kepada penderitaan (Tin Mon 2014).

Dalam kaitannya dengan pendidikan karakter, chanting Buddhis ini dapat memberikan pengaruh positif pada pendidikan karakter dalam beberapa cara. Pertama, praktik chanting dapat membantu individu menumbuhkan kedamaian dan ketenangan batin yang penting untuk pengembangan karakter. Ketika pikiran seseorang tenang dan terpusat, mereka lebih mampu merefleksikan tindakan dan pikiran mereka, dan membuat keputusan dengan lebih waspada. Hal ini dapat mengarah pada pengembangan karakter positif seperti kesadaran diri, pengendalian diri, dan pengelolaan emosi.

Kedua, chanting melibatkan pengulangan ajaran dan prinsip Buddhis, yang dapat membantu individu untuk menginternalisasi nilai-nilai ini dan memasukkannya ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Banyak dari ajaran ini menekankan sifat-sifat seperti welas asih, kebaikan, dan kebijaksanaan, yang penting untuk pengembangan karakter positif. Dengan lantunan paritta secara teratur dan sesuai dengan tata bacaan, individu dapat memperkuat nilai-nilai ini dan menjadikannya bagian integral dari karakter mereka.

Ketiga, lantunan paritta dan sutta dapat membantu menumbuhkan rasa kebersamaan dan keterhubungan yang penting untuk pengembangan karakter. Ketika individu berkumpul untuk membaca paritta secara bersama, mereka mengalami rasa persatuan dan tujuan bersama, yang dapat membantu memperkuat ikatan sosial dan mendorong karakter positif seperti kerja sama, empati, dan rasa hormat. Dengan demikian, lantunan paritta dan sutta dapat membantu individu untuk menumbuhkan rasa syukur dan penghargaan terhadap kehidupan. Rasa syukur disampaikan para peserta terutama dengan bertambahnya teman atau sahabat se-Dhamma, seperti yang disampaikan oleh salah seorang umat dari Temanggung, "Ingin belajar pada kegiatan *asadha*, sudah 4 kali senang, banyak teman." Komentar senada juga dikemukakan oleh seorang umat dari Tangerang sebagai berikut:

"Saya mengikuti Tipitaka Chanting ini sudah yang kedua kali. Kesannya buat saya lebih memperdalam ajaran sang Buddha buat kehidupan saya yang sangat berarti. Kedua juga banyak teman-teman yang kita dapatkan dari berbagai daerah."

Kelompok membaca paritta dan sutta juga dapat berperan sebagai *communities of character* yang merupakan aspek yang penting dalam pendidikan karakter (Komalasari dan Saripudin 2017, 2). Lingkungan keagamaan ini memiliki kontribusi dalam warisan moral nilai-nilai agama yang mengikat masyarakat seperti yang dikemukakan oleh Durkheim (Pals 2018, 153–203). Dengan demikian, membaca paritta dan sutta secara bersama-sama bermakna sebagai faktor lingkungan (*nurture*) yang berperan sebagai aspek eksternal yang membentuk karakter seseorang. *Communities of character*, yang dalam hal ini institusi keagamaan, memberikan teladan, pembiasaan, dan inisiatif yang menjadi inspirasi dan penguatan dalam pendidikan karakter (Komalasari dan Saripudin 2017, 14–15).

Pembacaan paritta dan sutta secara bersama-sama juga bermakna dalam pendidikan karakter sebagai pendekatan habituasi. Pendekatan ini membuka ruang bagi umat buddha untuk membiasakan diri bertindak sesuai dengan nilai-nilai luhur ajaran Buddha yang diinternalisasi dan menjadi bagian di dalam diri masing-masing (Komalasari dan Saripudin 2017, 98–99). Pengelolaan diri dalam melantunkan paritta dan sutta termanifestasi dalam kemampuan dan latihan mengontrol diri untuk dapat membaca paritta dan sutta dalam periode waktu yang panjang dengan sungguh-sungguh. Sebagai contoh, dalam cara Indonesia Tipitaka Chanting peserta mengikuti acara dengan duduk bersikap (*anjali*) dengan penuh rasa hormat dan khushuk selama kurang lebih 6 jam per hari dalam 2 hari berturut-turut. Seorang umat Buddhis dari Vihara Samaggi Viriya, Malang, memaparkan pengalamannya berikut ini:

"Ini memang bukan sesuatu yang seperti rekreasi atau menyenangkan gitu. Ini juga termasuk bentuk latihan diri dimana kita baca paritta ini juga melatih konsentrasi, melatih kesabaran. Mudah-mudahan saya masih ada kesempatan untuk dapat ikut lagi."

Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi suatu bentuk kebiasaan atau habituasi dalam berperilaku disiplin, sungguh-sungguh, dan memiliki pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari disamping habituasi dalam melaksanakan ajaran agama, khususnya puja bhakti dalam tradisi buddhis Theravada.

Dalam habituasi tersebut, karakter buddhis yang diimplementasikan dalam pembacaan paritta dan sutta ini adalah saling menghargai, sopan santun, ketertiban dan ketenangan, kebersihan, sopan santun, etika vihara dan tempat lain yang dijadikan lokasi pembacaan paritta, dan praktik moralitas. Habituasi dalam konteks ini merujuk pada proses pembentukan kebiasaan dan perilaku yang positif dalam membaca paritta dan sutta dalam tradisi Buddhisme. Dalam pembacaan paritta dan sutta, saling menghargai tercermin dalam sikap menghormati sesama pembaca, memperhatikan dan mendukung satu sama lain, dan memperlihatkan kesopanan dan kerendahan hati. Selain itu, sopan santun tercermin dalam sikap santun dan menghormati para rama dan ramani, guru, dan rekan pembaca lainnya. Hal ini mencakup penghormatan terhadap tempat suci, seperti vihara serta penggunaan bahasa yang sopan dan bijaksana. Dalam hal ini, para peserta pembacaan Tipitaka memang masih perlu terus berlatih diri sebagaimana dipaparkan oleh salah seorang peserta dari Malang yang juga aktif di Magabudhi (Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia), "Jadi baca Paritta ada yang masih belum selesai. Ketegasan panitia [perlu ditingkatkan] agar bisa memotivasi peserta supaya mengikuti chanting dengan lebih khidmad lagi."

Terkait dengan hal itu, dalam membaca paritta dan sutta, ketertiban dan ketenangan sangat penting. Pembaca harus menjaga ketenangan dalam hati dan pikiran, sehingga mampu membaca dengan konsentrasi penuh dan menghindari gangguan yang tidak perlu. Masalah ini dikemukakan oleh seorang peserta dari Vihara Dhammaharja di Jajag, Gambiran, Banyuwangi, "Beberapa peserta mungkin *kecapekan* juga jadi agak banyak yang keluar masuk. Jadi kurang tenang."

Selain itu, ketertiban juga berhubungan dengan disiplin dalam melakukan praktik spiritual. Di luar itu, peserta pembacaan chanting juga harus menjaga kebersihan diri, pakaian, dan lingkungan sekitar. Hal ini mencakup penggunaan pakaian yang sopan dan bersih serta menjaga kebersihan di sekitar tempat pembacaan. Di samping itu, pembaca harus menghormati aturan dan etika vihara serta menjaga kebersihan dan ketertiban di dalamnya. Hal ini juga berlaku untuk tempat lain yang dijadikan lokasi pembacaan paritta dan sutta.

Terlebih dari itu, implementasi penting dalam pembacaan paritta dan sutta adalah praktik moralitas. Moralitas adalah aspek penting dalam praktik Buddhis. Dalam membaca paritta dan sutta, praktik moralitas tercermin dalam penghormatan terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha, serta pengembangan sikap positif seperti kasih sayang, kebaikan, dan kebijaksanaan. Dengan mengimplementasikan karakter Buddhis ini dalam praktik membaca paritta dan sutta, para pembaca dapat membentuk kebiasaan positif yang dapat memperkuat keyakinan dan konsentrasi mereka dalam melakukan praktik spiritual.

Dalam menerapkan nilai karakter berbasis Buddhis tersebut, selain dengan peneladanan, pendidikan karakter dalam pembacaan sutta dan paritta berlangsung dengan beberapa metode yang mencakup metode diskusi, dan metode ceramah. Setelah pembacaan sutta dan paritta, bikkhu sangha akan menyampaikan ceramah terkait sutta yang telah dibacakan. Kemudian, materi ceramah tersebut didiskusikan bersama para peserta. Dalam metode ini, peserta akan berdiskusi secara

terbuka dan membagikan pandangan mereka tentang bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi ini dapat melibatkan pertanyaan terbuka dan refleksi pribadi untuk membantu peserta memahami konsep Buddhis yang lebih dalam.

Banyak lantunan Buddhis menekankan pentingnya bersyukur atas kehidupan saat ini dan menerima berkah hidup dengan hati yang lapang. Hal ini dapat membantu individu untuk mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif dan mengembangkan karakter positif seperti optimisme, ketahanan, dan fokus terhadap tujuan hidup. Salah seorang umat Buddhis dari Kaloran, Temanggung, mengemukakan manfaat yang ia rasakan dengan mengikuti Indonesia Tipitaka Chanting sebagai berikut:

"Saya senang, pengen menambah kebaikan, parami dengan membaca sutta-sutta selama pelaksanaan Tipitaka ini, dan itu membuat ada kebahagiaan dalam batin sendiri dalam hati dan pikiran sendiri."

Lantunan paritta dan sutta dapat memberikan pengaruh positif pada pendidikan karakter dengan membantu individu menumbuhkan kedamaian batin, menginternalisasi nilai-nilai Buddhis, menumbuhkan rasa kebersamaan, dan menumbuhkan rasa syukur dan apresiasi terhadap kehidupan. Dengan demikian, pembacaan paritta dan sutta merupakan cara membentuk karakter yang efektif terutama dalam aspek moral *feeling* yang terdiri dari *conscience* (nurani), *self-esteem* (percaya diri), *empathy* (merasakan penderitaan orang lain), *loving the good* (mencintai kebenaran), *self-control* (mampu mengontrol diri) dan *humility* (kerendahan hati). Hal ini dirasakan oleh seorang umat Buddhis dari Vihara Padepokan Dhammadipa Arama, Batu, Malang.

"Saya dengan mengikuti Indonesia Tipitaka Chanting ini menambah pengetahuan dan mengkondisikan pikiran penuh dengan kedamaian dan dapat memiliki pengendalian diri untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh panitia sehingga dengan demikian saya dapat bersungguh-sungguh mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik untuk tujuan mengolah batin agar mengarah pada kesabaran dan kedamaian."

Namun, pembacaan sutta dan paritta masih banyak mengalami kendala dalam peran pembacaan paritta sebagai pendidikan karakter Buddhis, di antaranya kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai Buddhis: Banyak orang mungkin tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang nilai-nilai Buddhis yang terkandung dalam paritta, sehingga sulit mendapatkan makna dari kegiatan tersebut. Masalah lain adalah konteks budaya yang berbeda menyebabkan sebagian nilai Buddhis dalam paritta mungkin tidak mudah dipahami atau diterapkan dalam konteks budaya yang berbeda. Sebagian besar paritta ditulis dalam bahasa Pali, yang mungkin sulit dipahami oleh beberapa orang. Oleh karena itu, seorang peserta Indonesia Tipitaka Chanting yang berasal dari Vihara Dhammaraja, Banyuwangi, memberi saran agar umat Buddhis lebih bisa memahami isi sutta yang dibacanya berikut ini:

“Cuma mungkin kalau bisa atau ada dibaca juga artinya juga atau ringkasannya jadi gak cuma pas Dhammasakacca saja kita dengerin. Jadi kita baca artinya dulu supaya kita tahu maksud dari suttanya itu apa baru nanti dijelasin”

Hal ini mempengaruhi minat dalam melakukan chanting atau pembacaan sutta dan paritta. Dengan demikian, sulit untuk memotivasi mereka untuk mengembangkan karakter berbasis Buddhis melalui pembacaan paritta. Motivasi ini juga dipengaruhi oleh keterbatasan waktu karena dalam kehidupan yang sibuk dan padat, sulit menemukan waktu untuk membaca paritta dan mempelajari nilai-nilai Buddhis. Hal inilah yang menjadi motivasi umat Buddha, seperti halnya Silananda, yang berasal dari Jajag, Gambiran, Banyuwangi, untuk mengikuti acara Indonesia Tipitaka Chanting (ITC) di Borobudur, seperti yang ia tuturkan:

“Motivasi saya ikut ITC ini, pertama ya ingin mengikuti pembacaan Tipitaka karena kan jarang ya kalau di Vihara Cuma baca paritta biasa. Sutta pun kalau pas lagi Waisak, sedangkan kalau ini kan Tipitaka, Sutta-Sutta panjang ya yang jarang banget dibaca dan bahkan kita hampir gak pernah tahu gitu kalau ternyata ada Sutta-Suttanya karena kan Sutta Pitaka itu kan panjang ya ada 84.000 tapi yang kita tahu biasanya Dhammapada saja.”

Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, perlu dilakukan pendekatan-pendekatan yang tepat dan relevan dalam mengenalkan nilai-nilai Buddhis kepada masyarakat. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjelaskan nilai-nilai Buddhis dengan bahasa yang lebih mudah dipahami, mengadakan diskusi dan ceramah dengan media yang lebih interaktif, serta memperkenalkan paritta dalam konteks yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, perlu juga memberikan motivasi dan dukungan bagi mereka yang ingin mengembangkan karakter berbasis Buddhis melalui pembacaan paritta, antara lain pembinaan pembacaan sutta dan paritta sejak dini dengan metode yang lebih variatif dan sistematis dan media audio visual. Selain itu, perlu juga adanya penguatan dengan memberikan penghargaan, seperti pujian atau hadiah kecil, kepada anak-anak yang rajin membaca sutta dan paritta dapat memberikan motivasi untuk terus melakukannya.

4. KESIMPULAN

Paritta dan Sutta mengandung nilai-nilai ajaran sang Buddha yang mengarahkan pada praktik memberi, menjalankan moralitas, mengembangkan konsentrasi dan menumbuhkan kebijaksanaan. Pembacaan sutta dan paritta dalam tradisi agama Buddha menjadi salah satu praktik penting untuk dipelajari, dibiasakan, dan diinternalisasi dan dipersonalisasi untuk mewujudkan karakter Buddhis. Pendidikan karakter Buddhis yang diimplementasi dalam pembacaan sutta dan paritta adalah saling menghargai, sopan santun, ketertiban dan ketenangan, kebersihan, sopan santun, etika vihara dan tempat lain yang dijadikan lokasi pembacaan paritta, dan praktik moralitas. Pendidikan karakter dalam pembacaan sutta dan paritta berlangsung dengan beberapa metode yang mencakup metode peneladanan, diskusi, dan metode ceramah. Namun, kurangnya pemahaman umat

Buddha terhadap bahasa Pali dan konteks budaya yang menyertainya serta keterbatasan waktu mempengaruhi motivasi untuk mengikuti chanting sutta dan paritta, terutama secara bersama-sama. Hambatan ini dapat diatasi dengan menumbuhkan keyakinan umat pada nilai-nilai ajaran Buddha dan kecintaan pada pembacaan sutta dan paritta sejak dini. Dengan menggunakan media audio visual dan memberikan penghargaan sebagai penguatan. Melalui cara ini, diharapkan dapat tumbuh kecintaan pada pembacaan sutta dan paritta yang dapat membantu mengembangkan karakter berbasis Buddhis yang kuat dan positif.

REFERENSI

- Arslan, Gökmen, Murat Yıldırım, Zeynep Karataş, Zekavet Kabasakal, dan Mustafa Kılınc. (2022). "Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic." *International Journal of Mental Health and Addiction* 20 (2): 930-42. doi:10.1007/s11469-020-00416-8.
- Baehr, Jason. (2017). "The Varieties of Character and Some Implications for Character Education." *Journal of Youth and Adolescence* 46 (6): 1153-61. doi:10.1007/s10964-017-0654-z.
- Battistich, Victor. (2005). "Character Education, Prevention, and Positive Youth Development." Washington, DC: Character Education Partnership. https://www.academia.edu/28900720/Character_Education_Prevention_and_Positive_Youth_Development.
- Cassar, Lea, Mira Fischer, dan Vanessa Valero. (2022). "Keep Calm and Carry On: The Short-vs. Long-Run Effects of Mindfulness Meditation on (Academic) Performance." *BSE Discussion Papers, BSE Discussion Papers*, , November. Berlin School of Economics. <https://ideas.repec.org//p/bdp/dpaper/0002.html>.
- Crescentini, Cristiano, Alessio Matiz, Matteo Cimenti, Eric Pascoli, Roberto Eleopra, dan Franco Fabbro. (2018). "Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-Being in Patients with Multiple Sclerosis." *International Journal of MS Care* 20 (3): 101-8. doi:10.7224/1537-2073.2016-093.
- Dhammadhiro, Bhante. (2017). *Paritta Suci*. Jakarta: Saṅgha Theravāda Indonesia.
- Dhammadhiro, Bhante, dan Bhante Santacitto. 2022. *Suttapiṭake Majjhimanikāye Mūlapṇṇāsapāli Mahāyamakavaggo*. Jakarta: Saṅgha Theravāda Indonesia. Jakarta: Saṅgha Theravāda Indonesia.
- Djiwandono, Patrisius Istiarto dan Wawan Eko Yulianto. (2023). *Penelitian Kualitatif Itu Mengasyikkan: Metode Penelitian untuk Bidang Humaniora dan Kesusastaan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Frijanto, Agung. (2022). "Depresi dan Bunuh Diri." September 6. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri.
- Ginneken, Nadja van, Sanjeev Jain, Vikram Patel, dan Virginia Berridge. (2014). "The development of mental health services within primary care in India: learning from oral history." *International Journal of Mental Health Systems* 8 (1): 30. doi:10.1186/1752-4458-8-30.

- Graham, Jesse, dan Jonathan Haidt. (2010). "Beyond Beliefs: Religions Bind Individuals Into Moral Communities." *Personality and Social Psychology Review* 14 (1). SAGE Publications Inc: 140–50. doi:10.1177/1088868309353415.
- Keyes, Corey L. M. (2005). "Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73. US: American Psychological Association: 539–48. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Komalasari, Kokom, dan Didin Saripudin. (2017). *Pendidikan Karakter, Konsep dan Aplikasi living Values Education*. Bandung:PT. Refika Aditama.
- Langer, Rita. (2012). "Chanting as 'bricolage technique': A comparison of South and Southeast Asian funeral recitation." Dalam *Buddhist Funeral Cultures of Southeast Asia and China*, disunting oleh Paul Williams dan Patrice Ladwig, 21–58. Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511782251.003.
- Mccullough, Michael, dan Brian Willoughby. (2009). "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications." *Psychological bulletin* 135 (Februari): 69–93. doi:10.1037/a0014213.
- Nasrullah, Nasrullah, dan Lalu Sulaiman. (2021). "Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20 (3). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro: 206–11. doi:10.14710/mkmi.20.3.206-211.
- Pala, A. (2011). "The Need For Character Education." *International journal of social sciences*, Desember. <https://www.semanticscholar.org/paper/THE-NEED-FOR-CHARACTER-EDUCATION-Pala/7353c0906e5196d9f14b3334927ec581113fa102>.
- Pals, Daniel L. (2018). *Seven Theories of Religion - Tujuh Teori Agama Paling Berpengaruh*. Yogyakarta: IRCISOD.
- Perry, Gemma, Vince Polito, dan William Thompson. (2021). "Rhythmic Chanting and Mystical States Across Traditions." *Brain Sciences* 11 (1): 101-118. doi:10.3390/brainsci11010101.
- Pritchard, Ivor. (1988). "Character Education: Research Prospects and Problems." *American Journal of Education* 96 (4):469–95.
- Rockenbach, Alyssa N. (2020). "Character Education for the Public Good: The Evolution of Character Capacities in and Beyond College." *Journal of College and Character* 21 (1): 6–13. doi:10.1080/2194587X.2019.1696834.
- Singh, G. (2001). "How Character Education Helps Students Grow." *Educational Leadership*. <https://www.semanticscholar.org/paper/How-Character-Education-Helps-Students-Grow.-Singh/b5b11d4a666fe96a096c90fbdf7256c789f1933c>.
- Tin Mon, Mehm. (2014). *The Essence of Buddha Abhidhamma*. Jakarta: Yayasan Hadaya.
- Tugade, Michele M., Barbara L. Fredrickson, dan Lisa Feldman Barrett. (2004). "Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health." *Journal of Personality* 72 (6): 1161–90. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x.