

## PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO VISUAL PELATIHAN MEDITASI UNTUK REMAJA BUDDHIS DI VIHARA AMRTA

Dwi Yanti<sup>1</sup>, Herman Budiyo<sup>2</sup>, Emosda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Vihara Amrta, <sup>2</sup>Universitas Jambi

---

### ABSTRACT

*Development of audio-visual media meditation training specifically designed for the needs meditation. This medium contains stages in meditation so easily understood and followed by meditation trainees. The development of audio-visual media conducted by researchers carried out by adapting the model of ( Research and Development / R & D ). The method consists of 10 ( ten ) steps , namely ( 1 ) the potential and problems , ( 2 ) collection of data , ( 3 ) product design , ( 4 ) validation of the design , ( 5 ) revision of the design , ( 6 ) test products , ( 7 ) revision of the product , ( 8 ) utility testing , ( 9 ) the revision of the product , ( 10 ) mass production, but for mass production, the researchers do not do this in accordance with the restrictions on the problem.*

**Keyword:** *audio-visual media, meditation training, development*

---

### PENDAHULUAN

Meditasi dalam agama Buddha dibagi menjadi dua yaitu Samatha bhavana dan Vipassana Bhavana. Meditasi samatha bhavana dilakukan oleh orang yang memiliki keinginan untuk mencapai ketenangan batin sedangkan meditasi vipassana bhavana dilakukan oleh orang yang memiliki keinginan untuk mencapai pandangan terang. Umat awam yang ingin mengikuti latihan vipassana bhavana membutuhkan waktu yang tepat dan terencana, agar latihan meditasi vipassana bhavana lebih efektif. Sedangkan untuk melaksanakan latihan meditasi samatha bhavana dapat dilakukan setiap saat. Perlu diketahui bahwa umat Buddha ada yang menempuh kehidupan suci sebagai bhikku/bhikkhuni (biarawan/biarawati) dan ada yang menjadi upassakkha/upasikkha (umat awam).

Umat Buddha yang menempuh kehidupan sebagai umat awam memerlukan ketenangan batin dalam kehidupannya, oleh karena itu setidaknya mereka melakukan meditasi samatha bhavana. Untuk melatih umat Buddha agar selalu melaksanakan meditasi, dalam kebaktian selalu menyertakan sesi meditasi. Umat Buddha yang telah melaksanakan meditasi setiap mengikuti kebaktian, diharapkan mampu melaksanakan meditasi sendiri di rumah atau dimanapun orang itu berada. Dengan demikian idealnya meditasi samatha bhavana telah dilakukan oleh umat Buddha sehingga kualitas mental umat Buddha semakin meningkat.

Namun pada kenyataannya banyak umat Buddha yang tidak mampu melaksanakan meditasi. Hal ini terjadi karena banyaknya rintangan dalam meditasi dan kurangnya media yang menyajikan langkah-langkah dalam melakukan meditasi. Mengingat hal tersebut, Peneliti berusaha menghadirkan sistem pendukung yang dapat membantu

pelatihan meditasi. Sistem pendukung tersebut antara lain media cetak, audio, visual kaset dan lain sebagainya yang dapat dijadikan media pada saat pengadakan latihan. Selain itu, untuk mendukung penyampaian materi pelatihan meditasi teori-teori belajar yang relevan. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pelatih dalam menyampaikan materi meditasi kepada peserta pelatihan.

Peneliti berupaya memberi nuansa berbeda dalam pelatihan meditasi yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya dengan cara menghadirkan media. Oleh karena itu, media yang dihadirkan dihadapan peserta pelatihan memperoleh gambaran secara nyata dan mampu mengikuti tahap-tahap meditasi. Dengan ekal dari pelatihan maka peserta mampu melaksanakan meditasi dan selanjutnya meditasi tersebut bisa dilaksanakan sendiri tanpa bantuan pelatih.

Salah satu media yang dapat dikembangkan oleh peneliti berupa media komunikasi elektronik yaitu media audio visual dengan karakteristik utamanya "visual motion" serta dengan dukungan audio. Software media ini merupakan hasil rekayasa teknologi rekam dalam bentuk pita seloluid CD, hard disk dan media simpan lainnya. Sedangkan untuk pemanfaatannya diperlukan hardware misalnya video player, vcd palyer, CD Room Computer, TV, monitor, multimedia, proyektor dan sebagainya.

Penggunaan media audio visual (video) sebagai bahan pelatihan meditasi, dapat dilakukan dengan dua cara, (1) by utilization, yaitu memanfaatkan produk yang pada awalnya tidak di rancang untuk pembelajaran, (2) by design, yaitu media tersebut dirancang dan dikembangkan berdasarkan tujuan-tujuan pembelajaran tertentu sehingga keberadaannya sangat dibutuhkan. Fungsi media pada mulanya hanya dikenal sebagai alat bantu dalam kegiatan pelatihan meditasi yakni memberikan pengalaman visual pada peserta dalam rangka mendorong minat dan motivasi dalam melaksanakan meditasi, memperjelas, dan mempermudah konsep yang kompleks. Terkait dengan media pembelajaran ini, peneliti berusaha memanfaatkan media sebagai bahan pengembangan. Dengan adanya pemanfaatan dan pengembangan media menggunakan teknologi modern diharapkan umat Buddha khususnya remaja Buddhis di Vihara Amrta dapat memahami materi meditasi.

Berdasarkan pada pokok bahasan meditasi, media sebagai alat bantu yang digunakan dalam pelatihan meditasi yang pelatih digunakan selama ini dipandang kurang efektif untuk mencapai tujuan pelatihan. Oleh karena itu, perlu ditopang dengan adanya bahan pelatihan yang dirancang khusus (by design) untuk pokok-pokok bahasan tertentu.

Pendayagunaan media pelatihan untuk meningkatkan pelaksanaan meditasi menjadi sangat penting dalam rangka meningkatkan mutu, minat, dan motivasi remaja Buddha di Jambi. Salah satu media yang cukup efektif dan efisien adalah audio visual berupa DVD. Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses pelatihan yang diberikan dapat lebih memberikan pengalaman yang berarti bagi remaja Buddhis di Vihara Amrta Jambi, sehingga perubahan perilaku dalam kawasan pelatihan dapat dicapai secara optimal.

Berdasarkan pertimbangan keterbatasan serta bertolak pada harapan akhir materi pelatihan meditasi, bahwa pelatih meditasi harus menghasilkan produk berupa

naskah dan program audio visual (video), maka pengembangan ini mengarah pada pokok bahasan "Media audio visual (suara dan gambar) meditasi". Alasan pemilihan pokok bahasan meditasi adalah (1) pokok bahasan tersebut menjadi materi program tahunan pelatihan untuk kelompok remaja sampai dewasa dapat dijadikan sebagai bahan untuk pelatihan, (2) materi meditasi susah praktikkan apabila disampaikan dengan metode ceramah maka dalam menyampaikan materi tersebut memerlukan media yang sesuai, (3) mengingat usia remaja adalah usia pada masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa maka membutuhkan pondasi mental yang lebih stabil, oleh karena itu mereka membutuhkan pelatihan meditasi guna menentukan identitas dirinya, (5) dalam rangka meningkatkan minat remaja Buddhis terdapat materi untuk melaksanakan meditasi maka materi meditasi akan lebih mudah untuk dimengerti oleh peserta pelatihan apabila materi tersebut disajikan dalam menggunakan media meditasi.

## **METODE**

Model pengembangan dalam penelitian berguna untuk menghasilkan produk. Produk yang dihasilkan berupa media audio visual pelatihan meditasi yang diperuntukan bagi remaja Buddhis di Vihara Amrta. Model pengembangan mengadopsi model pengembangan Research and Development (R&D), yang menyajikan sepuluh langkah yaitu: 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain 5) revisi desain, 6) uji coba produk, 7) revisi produk, 8) uji coba pemakaian, 9) revisi produk, 10) produksi massal.

Peneliti, dalam menghasilkan produk pengembangan yang berkualitas, perlu melakukan uji coba dengan menggunakan instrumen yang mampu menggali potensi dan masalah yang dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan media Audio visual pelatihan meditasi. Instrumen yang dikumpulkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan revisi. Adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan media audio visual berupa angket, observasi (pengamatan) dan wawancara. Tahap ini penting dilakukan untuk mengetahui letak kekurangan produk yang dikembangkan. Guna menyempurnakan produk yang dihasilkan maka produk ini diajukan kepada validasi ahli. Validasi produk media audio visual pelatihan meditasi untuk remaja Buddhis di Vihara Amrta dilakukan oleh tiga orang ahli yaitu ahli materi, ahli media dan ahli desain. Subjek uji coba yang terlibat dalam pengembangan ini secara keseluruhan berjumlah dua puluh enam remaja dan satu orang guru dan satu orang pengawas dan satu penyuluh Non PNS. Langkah selanjutnya, produk yang telah mendapat penilaian direvisi sehingga lebih menarik dan mudah difahami peserta. Produk yang telah dikembangkan kemudian diujicobakan pada uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Proses uji coba diharapkan mampu memberi masukan guna memperbaiki kualitas media audio visual pelatihan meditasi sehingga menghasilkan produk yang berkualitas.

## **HASIL PENELITIAN**

Pengembangan ini menghasilkan produk berupa media audio visual pelatihan meditasi. Media audio visual berupa video yang diformat dalam bentuk DVD, menampilkan gambar dan narasi. Selanjutnya untuk menampilkan media pelatihan meditasi membutuhkan perangkat tambahan berupa in focus (LCD) dan player. Media audio visual pelatihan meditasi ini dapat ditayangkan menggunakan personal komputer (PC) atau laptop. Bentuk fisik dari media pelatihan meditasi ini berupa kepingan Digital Video Disk (DVD), namun dapat juga disimpan didalam flashdisk.

Apabila diperhatikan maka hasil yang diperoleh pada saat uji coba lapangan adalah baik, hal ini menandakan bahwa kualitas media berdasarkan perolehan nilai saat ujicoba sangat baik, menarik, mudah difahami sehingga layak untuk digunakan sebagai media saat proses pelatihan meditasi.

Dari rekapitulasi perolehan nilai pre-tes dan post tes pada saat diadakan uji coba lapangan, terdapat peningkatan yang signifikan, dari rata-rata semula 32,8 pada saat pre-test, setelah pelaksanaan post test mengalami peningkatan nilai rata-rata menjadi 80. Ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta pelatihan meditasi rata-rata sudah baik. Dari nilai post test tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan setelah menggunakan media menjadi efektif dan efisien.

Berdasarkan data hasil uji coba lapangan, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media audio visual pelatihan meditasi dapat meningkatkan pelaksanaan meditasi pada diri remaja Buddhis di Vihara Amtra.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis pada hasil observasi awal dan wawancara menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam kegiatan pelatihan, khususnya pelatihan meditasi. Pengembangan media audio visual untuk pelatihan meditasi ini didasarkan pada permasalahan kurang tersedianya media belajar yang sesuai dengan karakteristik peserta pelatihan. Peserta pelatihan membutuhkan media sebagai sarana pelatihan meditasi dengan kualitas yang baik dan isinya sesuai dengan tingkat materi. Kegiatan pelatihan meditasi selama ini dilakukan tanpa menggunakan media sehingga peserta mengalami kesulitan dalam melakukan visualisasi terhadap objek-objek meditasi.

Ketiadaan media yang dibuat untuk peserta pelatihan kategori remaja dengan segala karakteristiknya yang khas menimbulkan kesulitan bagi peserta pelatihan. Diketahui bahwa selain kemampuan awal peserta pelatihan yang berbeda-beda, sarana dan prasarana yang dimiliki tiap peserta di rumah juga berbeda-beda. Media ini dimaksudkan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut yakni sebagai sarana dan prasarana untuk latihan meditasi. media yang dihasilkan berguna untuk pelatihan meditasi yang khusus didesain untuk remaja Buddhis di Jambi.

Desain produk dilakukan dengan berpedoman pada naskah narasi dan contoh-contoh gambar. Narasi dan contoh gambar tersebut digunakan sebagai panduan

agar desain yang dibuat sesuai dengan kebutuhan remaja Buddhis di Vihara Amrta. Adapun proses desain yang dilakukan adalah sebagai berikut: pra produksi, proses produksi dan hasil. Dengan mengikuti tiga sekmen dalam mendesain produk maka akan mendapatkan hasil sesuai dengan kebutuhan para pengguna.

Produk yang didesain diajukan kepada para ahli untuk divalidasi. Berdasarkan penilaian-penilaian para ahli tersebut dapat dilakukan perbaikan-perbaikan dari segi desain, materi, dan media. Hal ini dilakukan guna menghasilkan produk yang menarik sehingga mudah digunakan dalam meditasi.

Berdasarkan hasil pengujian, dapat diketahui kualitas produk sebagai berikut:

- 1) Kualitas media ditinjau dari bidang studi agama Buddha, produk termasuk kriteria Baik setelah melalui tahap validasi ahli.
- 2) Kualitas media ditinjau dari aspek desain pembelajaran termasuk kategori Baik setelah melalui validasi dengan perbaikan pada bagian desain presentasi dan organisasi materi.
- 3) Kualitas media ditinjau dari aspek multimedia termasuk kategori Baik setelah melalui tiga tahap validasi. Validasi pertama menghasilkan nilai produk Sedang. Validasi kedua menghasilkan produk dengan nilai Baik namun masih ada beberapa item yang perlu diperbaiki. Validasi ketiga menghasilkan produk dengan nilai Baik.

Produk yang dibuat adalah media belajar berupa Digital Video Disk (DVD) yang memuat materi tentang meditasi Samatha Bhavana. Materi tersebut ditujukan untuk peserta pelatihan yang terdiri dari remaja beragama Buddha berusia 15-17 tahun. Dalam media ini disajikan materi berupa gambar-gambar yang direkam dengan kamera video menggunakan model-model hidup (manusia), petunjuk praktik meditasi, latihan meditasi yang dilengkapi dengan musik latar.

Video direkam dengan menggunakan kamera Panasonic MD-1000 dan hasil pengambilan gambar dioleh dengan aplikasi pengolah video Pinnacle Studio. Format video ini mempunyai banyak kelebihan dalam hal kejelasan gambar dan suara (multimedia). Dilihat dari materi, gambar-gambar yang disajikan telah disesuaikan dengan teks penjelasan dalam bahan penyerta. Dan pemilihan contoh-contoh materinya disesuaikan dengan karakteristik peserta pelatihan meditasi sehingga peserta tidak akan mendapatkan contoh-contoh gambar yang tidak dikenal dalam agama Buddha.

Media ini dibuat dalam format Digital Video Disk (DVD) yang sangat mudah dioperasikan sehingga tidak diperlukan keahlian khusus untuk menggunakan media ini. Peralatan yang diperlukan untuk menggunakan media ini juga sangat sederhana dan sangat mudah ditemukan di rumah-rumah maupun di vihara. Untuk memutar video ini bisa dilakukan hanya dengan menekan beberapa tombol yang sangat mudah dipahami.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian pengembangan ini telah berhasil mencapai tujuan yaitu:

- 1) Membuat prosedur pengembangan media yang dirancang khusus berupa media audio visual dengan mengadopsi model pengembangan Research and Development (R&D) yang terdiri dari langkah yaitu: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produksi masal.
- 2) Menghasilkan produk yang dirancang dan dibuat dengan mengadopsi model pengembangan Research and Development (R&D) yang terdiri dari langkah yaitu: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produksi masal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2006. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Arsyad, Ashar. 2009. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Asyhar, Rayadra. 2010. Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta: Gaung Persada.
- Diputera, Oka. 2001. Meditasi. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara.
- Munadi, Yudhi. 2008. Media Pembelajaran. Cipayung-Ciputat: Gaung Persada.
- Mukti, Krishnanda Wijaya. 2003. Wacana Buddha-Dharma. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.