



DAMPAK BIMBINGAN *ONLINE* DAN LATIHAN MEDITASI *VIPASSANA* TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Nur Amim¹, Tjhia Khie Khiong², Partono³

[#]SITAB SMARATUNGGGA

Jl. Raya Semarang-Solo km.60

¹nuramim103@gmail.com

²khie_kyong@yahoo.com

³psnadi@smaratungga.ac.id

Abstrak

Corona virus merupakan salah satu virus yang menyerang terutama di bagian saluran pernafasan disebabkan oleh jenis virus merupakan kerabat dari Sars (SARS-CoV-2). Angka penyebaran covid-19 di Indonesia tergolong cepat, maka keadaan ini juga berpengaruh besar kepada kegiatan belajar mengajar yang mengharuskan menerapkan sistem jaga jarak. Aktifitas keagamaan juga terdampak pandemi terutama kegiatan sembahyang yang biasanya rutin dilaksanakan oleh umat Buddha, kegiatan Wihara pada masa sebelum pandemi yaitu bersifat tatap muka, sedangkan pada saat pandemi terjadi perubahan dalam prosedur belajar serta mengajar yaitu dengan memanfaatkan sarana pembelajaran jarak jauh atau dikenal dengan sistem daring (dalam jaringan). Banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental terutama pada saat pandemi berlangsung. Kesehatan mental mempunyai arti kesehatan seluruh aspek perkembangan yang meliputi fisik dan psikis. Jumlah populasi pada penelitian ini kurang dari 100, maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Analisis data digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan, karena data yang akan dikumpulkan berbentuk angka, maka teknik pengolahan data yang digunakan adalah statistik. Data yang dikumpulkan akan dianalisa menggunakan rumus regresi linier dengan dibantu *software computer statistical Package for Social Sciences (SPSS 21) for windows*. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui seberapa besar dampak bimbingan *online* dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia Batch 24 tahun 2023. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada bimbingan *online* dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 yaitu dengan nilai koefisien regresi sebesar 8,25 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel bimbingan *online* dan latihan meditasi vipassana terhadap perubahan kesehatan mental, serta menunjukkan koefisien determinasi sebesar 0,681 dengan demikian berarti 68,0% kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 dipengaruhi oleh bimbingan *online* dan latihan meditasi vipassana sedangkan 32,0% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam regresi tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah lingkungan keluarga, lingkungan sosial, teman sebaya, dan modeling.

Kata Kunci: *Bimbingan online, latihan meditasi vipassana, kesehatan mental*

Abstract

Corona virus is a virus that attacks especially in the respiratory tract caused by a type of virus that is a relative of Sars (SARS-CoV-2). The rate of spread of Covid-19 in Indonesia is relatively fast, so this situation also has a major impact on teaching and learning activities which require a social distancing system. Religious activities have also been affected by the pandemic, especially prayer activities which are usually routinely carried out by Buddhists, pre-pandemic temple activities which were face-to-face, whereas during the pandemic there was a change in learning and teaching procedures, namely by utilizing distance learning facilities or known as the *online system*. (on the network). Many people experience mental health problems, especially during the pandemic. Mental health means the health of all aspects of development which include the physical and psychological. The total population in this study was less than 100, so all members of the population were used as samples. Data analysis is used to answer research problems that have been formulated, because the data to be collected is in the form of numbers, the data processing technique used is statistics. The data collected will



be analyzed using the linear regression formula with the help of computer statistical Package for Social Sciences (SPSS 21) software for windows. The purpose of this study is to find out how much influence online guidance and vipassana meditation practice have on the mental health of KDAB Pariyapunati Indonesia Batch 24 participants in 2023. The results of this study can be concluded that there is online guidance and vipassana meditation practice on the mental health of KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 participants in 2023, namely with a regression coefficient value of 8.25 which shows a strong relationship between the variables of online guidance and vipassana meditation practice on changes in mental health, and shows a coefficient of determination of 0.681, thus meaning that 68.0% of the mental health of KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 participants in 2023 is influenced by online guidance and vipassana meditation practice while the other 32.0% is influenced by other factors not included in the regression. These factors are the family environment, social environment, peers, and modeling.

Keywords: Online tutoring, vipassana meditation practice, mental health

I. PENDAHULUAN

Corona virus pertama kali menyebar di Wuhan pada tahun 2019 dan dampak dari pandemi ini juga menyebar sampai ke Indonesia bulan Maret 2020 (Wandra, 2021). Corona virus merupakan salah satu virus yang menyerang terutama di bagian saluran pernafasan disebabkan oleh jenis virus merupakan kerabat dari Sars (SARS-CoV-2) (Zulkarnain, 2020). Angka penyebaran covid-19 di Indonesia tergolong cepat, maka keadaan ini juga berpengaruh besar kepada kegiatan belajar mengajar yang mengharuskan menerapkan sistem jaga jarak (Supriyadi, 2021). Aktifitas keagamaan juga terdampak pandemi terutama kegiatan sembahyang yang biasanya rutin dilaksanakan oleh umat Buddha, kegiatan Wihara pada masa sebelum pandemi yaitu bersifat tatap muka, sedangkan pada saat pandemi terjadi perubahan dalam prosedur belajar serta mengajar yaitu dengan memanfaatkan sarana pembelajaran jarak jauh atau dikenal dengan sistem daring (dalam jaringan) (Vrederick, 2022).

Setiap peserta wajib lulus program KDAB A sampai D sebelum masuk ke program bimbingan *online* dan latihan meditasi *vippasana (mindfulness)*. Hal ini bertujuan agar setiap peserta mendapatkan pembelajaran yang terstruktur, setelah belajar dasar-dasar materi tentang agama Buddha kemudian dilanjutkan ke tahap praktik yaitu latihan meditasi vipassana dan peserta wajib mengikuti bimbingan *online* setiap satu minggu sekali agar dapat mengerti perkembangan serta kendala setiap peserta pada saat latihan meditasi *vipassana* sehingga mendapatkan hasil yang dapat bermanfaat bagi para peserta (Lembaga Pendidikan Pariyapunati Indonesia).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti juga menemukan hal yang sama pada umat buddha baik didalam maupun diluar Mojokerto banyak yang mengalami gangguan kecemasan, melihat kondisi ini dari pihak Wihara Buddhayana Mojokerto berada di kabupaten Mojokerto membentuk sebuah komunitas bernama Pariyapunati Indonesia. Bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* atau sering disebut dengan *mindfulness* merupakan salah satu program dari lembaga pelatihan Kursus Dasar Agama Buddha Pariyapunati Indonesia (Lembaga Pendidikan Pariyapunati Indonesia). Latihan meditasi ini berfokus pada perenungan badan dan jasmani, dengan mengamati serta memperhatikan gerak-gerik batin secara terus menerus hingga pada saatnya akan memahami bahwa batin dan jasmani ini mempunyai sifat tidak kekal dan tanpa aku (Mukti, 2020).

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Yusuf, 2018). Kesehatan mental berarti mencapai keseimbangan dalam semua aspek kehidupan yang meliputi sosial, jasmani, rohani, ekonomi dan mental. Dalam mencapai keseimbangan adalah sebuah pembelajaran dan proses (Bellenir, 2010). Kesehatan mental mengacu pada semua aspek baik fisik maupun mental, upaya dalam mengelola stress, mampu beradaptasi, berhubungan dengan orang lain (Fakhriyani, 2019). Bimbingan merupakan kegiatan yang dibuat untuk membantu siswa dalam belajar, sehingga dalam sebuah bimbingan guru dapat mengajar dengan kondusif agar siswa terhidar dari kesulitan belajar (Subakti & Handayani, 2020).

2.2 Pengertian Bimbingan online

Bimbingan merupakan sebuah upaya untuk membantu siswa untuk menciptakan lingkungan pengembangan yang terkondisi serta dilaksanakan dengan sistematis serta berkesinambungan, sehingga siswa dapat mengatur sendiri dan bertindak dengan wajar sesuai dengan kebutuhan tugas perkembangannya (Rozikan, 2020).

Bimbingan *online* meditasi *vipassana* di Pariyapunati Indonesia dilaksanakan selama 21 hari dengan materi sebagai berikut:

- a. Hari pertama peserta mempelajari materi tentang merilekskan delapan bagian tubuh (dimulai bagian kepala, leher, lengan tangan kanan, lengan tangan kiri, dada, punggung, seluruh kaki kanan, dan seluruh kaki kiri), dengan cara tarik nafas yang panjang dan dalam, kemudian dihembuskan arahkan ke delapan titik tubuh diatas secara bergantian dimulai dari kepala sampai kaki kiri.
- b. Hari kelima peserta mempelajari materi tentang perhatian pada nafas, setelah tubuh rileks memasuki tahap ini peserta diwajibkan bernafas secara alami hingga benar-benar kondisi tubuh tenang.
- c. Hari kesepuluh peserta mempelajari materi tentang memahami muncul dan lenyapnya nafas, tahap ini mempunyai tujuan agar peserta dapat mulai memasuki obyek nafas. Peserta mengamati keluar dan masuknya nafas secara alami.
- d. Hari kelimabelas peserta mempelajari tentang teknik bersama seluruh nafas, tahap ini agar para peserta fokus dengan gerak nafas.
- e. Hari ke duapuluh satu Setiap lima hari sekali ada bimbingan dan wajib menyampaikan kendala dan perkembangan latihan meditasi dan peserta wajib mengisi setiap perkembangan dalam latihan meditasi dengan tekun sesuai dengan instruksi (Lembaga Pendidikan Pariyapunati Indonesia).

Praktik meditasi secara umum termasuk meliputi latihan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan (*A.i.231*). Buddha membimbing bagi mereka yang mempraktikkan Dhamma menuju hancurnya penderitaan secara total (*D.iii.4*). Meditasi mengarah pada lenyapnya ketidaktahuan, mengembangkan ketenangan dan pikiran, serta meninggalkan nafsu. Ketika pandangan terang berkembang, maka Kebijaksanaan berkembang dan ketidaktahuan ditinggalkan (*A.i.61*). Buddha juga mengatakan bahwa kebijaksanaan seseorang sangat penting dan untuk memperoleh kebijaksanaan tersebut seharusnya seseorang terus berlatih hingga mencapai kebijaksanaan (*A.i.7*). Bagi mereka yang melakukan praktik seperti yang diajarkan oleh Buddha serta bertindak sesuai dengan bimbingannya maka akan mengakhiri penderitaan (*A.iv.6*). Satu jalan ini merupakan cara untuk mengatasi dukacita, kesusahan, kesakitan dan kesedihan, dengan mempraktikkan empat landasan perhatian yaitu: ia berdiam merenungkan jasmani, merenungkan perasaan, merenungkan pikiran, dan merenungkan bentuk-bentuk pikiran (*D.iii.290*).

2.3 Pengertian latihan meditasi *vipassana*

Mencatat, mengamati, serta merenungkan kejadian demi kejadian secara berurutan melalui pengelihatian pada keenam pintu merupakan definisi dari meditasi *vipassana* (Sayadaw, 1990). Ada hal yang harus dilatih yang merupakan prinsip dasar dalam pelatihan, yaitu melatih tubuh, ucapan, pikiran, dan kebijaksanaan menjadi lebih tinggi hingga mencapai *Nibbāna*. ini dapat disebut secara singkat sebagai moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan (*Vism.274*). *Vipassana* disebut juga dengan *mindfulness* yang mempunyai beberapa pengertian yaitu sebagai berikut: Kesadaran akan pengalaman saat ini dengan penerimaan disebut sebagai *mindfulness* (Siegel, 2010). *Mindfulness* sebagai kesadaran, perhatian, dan mengingat (Alidin, 2010).

Adapun tata cara dalam latihan meditasi *vipassana* yaitu sebagai berikut:

- a. Hari pertama sampai kelima peserta mempraktikkan materi tentang merilekskan delapan bagian tubuh mulai dari bagian tubuh atas, dimulai dari kepala, berlanjut ke leher, setelah itu lengan kanan, lalu lengan bagian kiri, kemudian dada, berikutnya punggung atas hingga bawah, dilanjutkan seluruh kaki kanan serta kaki kiri, melalui cara menarik nafas dengan panjang dan dalam, lalu dihembuskan arahkan ke delapan titik tubuh diatas secara bergantian dimulai dari kepala sampai kaki kiri.
- b. Hari keenam sampai kesepuluh peserta mempraktikkan materi tentang perhatian pada nafas, setelah tubuh rileks memasuki tahap ini peserta diwajibkan bernafas secara alami hingga benar-benar kondisi tubuh tenang.
- c. Hari kesebelas sampai kelimabelas peserta mempraktikkan materi tentang memahami muncul dan lenyapnya nafas, tahap ini mempunyai tujuan agar peserta dapat mulai memasuki obyek nafas. Peserta mengamati keluar dan masuknya nafas secara alami.
- d. Hari kelimabelas sampai duapuluh peserta mempraktikkan tentang teknik bersama seluruh nafas, tahap ini agar para peserta fokus dengan gerak nafas.
- e. Pada hari duapuluh satu peserta wajib memberikan laporan selama latihan berlangsung. Setiap lima hari sekali ada bimbingan *online* dan peserta wajib menyampaikan kendala dan perkembangan latihan meditasi dan peserta wajib mengisi setiap perkembangan dalam latihan meditasi dengan tekun sesuai dengan instruksi (Lembaga Pendidikan Pariyapunati Indonesia).

III. METODOLOGI

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta KDAB Pariyapunati Indonesia *batch* 24 tahun 2023 yang berjumlah 30. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Adapun dalam penelitian ini jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Analisis data digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan, karena data yang akan dikumpulkan berbentuk angka, maka teknik pengolahan data yang digunakan adalah statistik. Data yang dikumpulkan akan dianalisa menggunakan rumus regresi linier dengan dibantu *software computer statistical Package for Social Sciences (SPSS 21) for windows*.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif

1) Bimbingan *online*

Berdasarkan rekapitulasi bimbingan *online* dapat diketahui bahwa aspek aksesibilitas memiliki nilai rata-rata sebesar 3,51, Intraktivitas sebesar 3,48, aspek penyampaian materi sebesar 3,57, konten dan materi sebesar 3,55, aspek evaluasi dan umpan balik sebesar 3,64, kemanan dan privasi sebesar 3,46, dan aspek kepuasan peserta sebesar 3,55, sehingga memperoleh rata-rata 3,4 dan presentase tersebut termasuk dalam kategori baik.

2) Latihan meditasi *vipassana*

Hasil rekapitulasi latihan meditasi *vipassana* dapat diketahui bahwa aspek mengamati memiliki nilai rata-rata sebesar 3,48, aspek menggambarkan sebesar 3,49, aspek berindak dengan kesadaran sebesar 3,47, aspek tidak menghakimi pengalaman batin sebesar 3,49, dan aspek non reaktivitas untuk pengalaman sebesar 3,51. Sehingga memperoleh rata-rata 4,19 dan presentase tersebut termasuk dalam kategori baik.

3) Kesehatan mental

Hasil rekapitulasi kesehatan mental dapat diketahui bahwa aspek fungsi kognitif memiliki nilai rata-rata sebesar 3,53, aspek keseimbangan emosional sebesar 3,50, aspek kepuasan hidup sebesar 3,48, aspek kesejahteraan psikologis sebesar 3,47, aspek kemampuan adaptasi sebesar 3,49, dan aspek fungsi sosial sebesar 3,43, tidur dan energi sebesar 3,53, tingkah laku dan kontrol impuls sebesar 3,68, dan absensi gejala sebesar 3,52. Sehingga memperoleh rata-rata 3,68 dan presentase tersebut termasuk dalam kategori baik.

b. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters,a,b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.56266295
Most Extreme Differences	Absolute	.102
	Positive	.102
	Negative	-.068
Kolmogorov-Smirnov Z		.560
Asymp. Sig. (2-tailed)		.912

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Digunakan sebagai penguji model regresi pada variabel residual yang memiliki distribusi normal. Jika nilai signifikansinya $> 0,05$ maka nilai residual memiliki distribusi normal dan sebaliknya (Ghozali, 2018). Dalam tabel diatas bahwa signifikasinya $> 0,05$ maka varibel-variabel dalam penelitian ini normal. Hasil analisis pada tabel diatas mendapatkan hasil yang normal.

c. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17,061	17,944		,951	,350		
	Bimbingan <i>Online</i>	,444	,179	,340	2,478	,020	,625	1,599
	Latihan Meditasi <i>Vipassana</i>	,507	,122	,572	4,162	,000	,625	1,599

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Multikolinieritas digunakan untuk mengetahui adanya korelasi tinggi antara variabel independen dan dilakukan memakai *tolerance* dan *variance inflation* faktor. Apabila nilai VIF > 10 sedangkan *tolerance* < 0.10 maka terdapat multikolinieritas, sedangkan jika VIF < 10 dan nilai *Tolerance* > 0.10 maka tidak terjadi multikolinieritas (Ghozali, 2018). Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa VIF bimbingan *online* (X1) dan latihan meditasi *vipassana* (X2) adalah 1,599 < 10 dan nilai *tolerance* value 0,623 > 0.10 maka data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas sebagai kondisi ketidaksamaan varian residual untuk keseluruhan yang diamati terhadap model regresi. Model ujinya menggunakan Glejser melalui regresi setiap variabel bebas pada nilai absolut residual, yakni selisih pada nilai variabel Y terhadap diprediksi nilai variabel Y absolut untuk nilai mutlak positif. Jika nilai signifikansi variabel independen terhadap absolut residual > 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2018).

e. Analisis statistik

1) Regresi linier sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.690 ^a	.477	.458	17,684

A. Predictors: (Constant), Bimbingan *Online*

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada kolom terakhir yaitu pada nilai sig terdapat nilai sig .000, artinya nilai tersebut signifikan karena kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling berpengaruh. Pada kolom R Square menunjukkan angka 477 artinya bimbingan online memberikan kontribusi sebesar 0,477 atau 44,7% terhadap kesehatan mental dan 55,5% dipengaruhi oleh faktor faktor lain yang tidak terangkum dalam analisis ini.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	29,490	22,261		1,325	,196
Bimbingan Online	,901	,178	,690	5,051	,000

A. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Variabel Y adalah variabel dependent, dalam hal ini adalah kesehatan mental dan X1 adalah bimbingan online sebagai variabel independent, sedangkan a dan b adalah nilai konstanta yang dicari. Maka pada tabel 4.32 diketahui bahwa konstanta adalah 29,490 dan nilai bimbingan online adalah 901, dari keterangan tersebut kita dapat memperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 29,490 + 901X$. Artinya peserta memperoleh skor bimbingan online sebesar 44 maka diprediksi bahwa skor tes kesehatan mental peserta tersebut adalah $Y = 29,490 + 901.44 = 29,490 + 39,644 = 69,134$

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
1	.779 ^a	,607	,593	15,320

A. Predictors: (Constant), Latihan Meditasi Vipassana

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada kolom terakhir yaitu pada nilai sig terdapat nilai sig .000, artinya nilai tersebut signifikan karena kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling berpengaruh. Pada tabel 4.35 kolom R Square menunjukkan angka 607 artinya bimbingan online memberikan kontribusi sebesar 0,607 atau 60,7% terhadap kesehatan mental dan 39,9% dipengaruhi oleh faktor faktor lain yang tidak terangkum dalam analisis ini.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	46,083	14,654		3,145	,004
Latihan Meditasi Vipassana	,698	,106	,779	6,580	,000

A. Dependent Variable: Kesehatan mental

Variabel Y adalah variabel dependent, dalam hal ini adalah kesehatan mental dan X1 adalah

bimbingan online sebagai variabel independent, sedangkan a dan b adalah nilai konstanta yang dicari. Maka paad tabel 4.32 dikatakan bahwa konsanta adalah 29,490 dan nilai bimbingan online adalah 901, dari keterangan tersebut kita dapat memperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 46,083 + 698X$. Artinya peserta memperoleh skor bimbingan *online* sebesar 60 maka diprediksi bahwa skort tes kesehatan mental peserta tersebut adalah $Y = 46,083 + 698.60 = 46,083 + 41,880 = 87,963$

2) Regresi linier berganda

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	16.360	17.992		.909	.371
1 Bimbingan <i>Online</i> (X1)	.446	.179	.342	2.489	.019
Latihan Meditasi <i>Vipassana</i> (X2)	.510	.123	.570	4.151	.000

A. Dependent Variable: Kesehatan Mental (Y)

Uji analisis ini digunakan untuk menentukan arah pengaruh dan besarnya variabel independen terhadap dependen berdasarkan rumus: $Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 \dots \beta_n X_n$ Keterangan: Y = kesehatan mental X 1 = bimbingan online X2 = latihan meditasi vipassana α = Konstanta β = koefisien regresi, nilai pendugaan.

Berdasarkan tabel diatas Coeffisients menunjukan besarnya T hitung bimbingan online 2489 dan sedangkan latihan meditasi vipassana 2.431 dengan Sig. $0,000 \geq 0,005$ maka H_0 ditolak. Hal ini mengasumsikan bahwa bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap signifikan terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa data penelitian memiliki siginifikan 0,000, sehingga rumus regresi dapat digunakan untuk menganalisis penelitian ini. Hal ini menggambarkan adanya persamaan regresi X1: Bimbingan online, X2: Latihan Meditasi Vipassana dan Y: Kesehatan Mental.

Berdasarkan tabel 4.34 menunjukan data koefisiensi regresi pada bimbingan online (X1) dan latihan meditasi vipassana (X2) mengalami kenaikan atau perkembangan 1, kesehatan mental (Y) mengalami kenaikan atau penambahan sebesar 9,72. Perhitungan regresi linier berganda mengalami kenaikan diperoleh dari perhitungan tersebut sebagai berikut:

$$Y = 1,636 + 466 X_1 + 510 X_2$$

Persamaan regresi diatas merupakan persamaan regresi b penelitian ini yang menyatakan bahwa pengaruh bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati batch 24 tahun 2023 berpengaruh positif sehingga menggunakan tanda plus (+) yang berarti semakin tinggi hasil yang diperoleh dari bimbingan online dan latihan meditasi vipassana maka semakin tinggi pula kesehatan mental peserta mental peserta KDAB Pariyapunati batch 24 tahun 2023.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.825 ^a	.681	.657	14.070

a. Predictors: (Constant), Latihan Meditasi *Vipassana* (X2), Bimbingan *Online* (X1).

Determinasi berfungsi mengukur kemampuan menerangkan keragaman variabel dependen. Nilai

determinasi mengarah dan mendekati 0 diartikan kemampuan menjelaskan variabel independen terhadap variasi variabel dependen sangat terbatas, tetapi apabila nilai R^2 mengarah dan mendekati 1 maka variabel independen hampir memberikan semua informasi untuk prediksi variasi variabel dependen (Ghozali, 2018).

Tabel diatas menunjukkan besarnya R (korelasi) 0,825 hal ini menunjukkan hubungan antara bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 memiliki hubungan yang kuat. Banyak hal yang dapat mempengaruhi hubungan ini dan sebenarnya peserta memiliki potensi tetapi tidak semua peserta mengembangkan potensi tersebut hingga menyebabkan pengaruh bimbingan online dan latihan meditasi terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023.

Koefisien determinasi menunjukkan R^2 memiliki nilai 68,1 dengan demikian berarti 68,1% kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 oleh bimbingan online dan latihan meditasi vipassana sedangkan 31,9% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam regresi tersebut.

Kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 tidak hanya dipengaruhi oleh bimbingan online dan latihan meditasi vipassana, melainkan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan peserta, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari peserta didik sendiri yang memaknai bimbingan online dan latihan latihan meditasi vipassana dengan sebagaimana mestinya dan keaktifan mengikuti kelas sehingga menumbuhkan kesehatan mental dari awal hingga akhir dengan aktif. mengikuti kelas KDAB Pariyapunati dengan fokus serta memperhatikan dengan seksama, seperti mencatat materi yang penting dan belajar secara berkelompok, sehingga menimbulkan sosialisasi antara individu sehingga menimbulkan keterbukaan dan kerjasama antar peserta.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor yang berasal dari luar diri adalah keluarga, teman, dan orang yang diidolakan. Lingkungan keluarga adalah tempat belajar bagi seorang individu sebelum menempuh pendidikan formal. Keluarga mempunyai kontribusi yang besar bagi seorang individu. Disini semua anggota keluarga seperti Bapak, Ibu, Kakak maupun adik mempunyai kontribusi besar dalam membentuk karakter atau kepribadian yang positif sehingga dapat diaktualisasikan oleh individu tersebut dalam perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Apabila dalam keluarga sudah mengkondisikan seorang anak berperilaku baik dalam belajar, maka secara tidak langsung akan menerapkan perilaku belajar baik dimanapun anak tersebut berada.

Lingkungan mempunyai kontribusi yang besar dalam pembentukan kesehatan mental peserta, sudah melaksanakan kelas KDAB di Pariyapunti Indonesia maka peserta akan menemukan lingkungan yang positif. Selain itu teman sebaya juga memberikan kontribusi yang sangat besar, apabila peserta didik memiliki perilaku belajar baik maka secara tidak langsung kesehatan mental yang dimiliki peserta akan bersifat baik.

Teman sebaya tidak jauh berbeda dengan lingkungan, teman sebaya memberikan kontribusi yang besar bagi individu. Hal ini terbukti ketika individu mempunyai teman yang rajin belajar, rajin mengikuti mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan budi pekerti dan rajin berpartisipasi moralitas dalam kehidupan sehari-hari maka peserta didik tersebut memiliki perilaku belajar yang baik pula, demikian juga sebaliknya apabila individu mempunyai teman sebaya yang kurang baik maka secara tidak langsung teman tersebut akan mempengaruhi perilaku belajar peserta didik tersebut.

Orang yang dianggap penting (modeling) tanpa disadari orang yang diidolakan akan mempengaruhi perubahan perilaku seseorang misalnya seorang anak mengidolakan sosok ayah dalam keluarga yang sabar, pekerja keras dan tanggung jawab, maka seorang anak tersebut akan mengikuti perilaku sang ayah tersebut. Perilaku dari idola individu merubah perilakunya.

Terdapat beberapa hal yang memberikan indikasi bahwa peserta memiliki kesehatan mental apabila terhindar dari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri, mengembangkan potensi semaksimal mungkin, tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Yusuf, 2018). Peserta mampu menjaga kesehatan fisik, mampu mengendalikan pikiran, mampu memberikan penilaian terhadap hubungan dengan orang lain, menghargai orang lain, menjadi teman yang dapat memberikan arti kehidupan bagi seseorang, suka menolong teman yang membutuhkan, memiliki keyakinan terhadap agama, menerima kegagalan dan



keberhasilan yang diperoleh, mampu berpikir kreatif dan imajinatif serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat.

V. SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 yaitu dengan nilai koefisien regresi sebesar 8,25 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* terhadap perubahan kesehatan mental, serta menunjukkan koefisien determinasi sebesar 0,681 dengan demikian berarti 68,0% kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 dipengaruhi oleh bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* sedangkan 32,0% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam regresi tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah lingkungan keluarga, lingkungan sosial, teman sebaya, dan modeling.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* terhadap kesehatan mental adalah interaktivitas, aksesibilitas, konten, materi, dukungan teknis, evaluasi dan umpan balik, kemananan, privasi, kepuasan peserta, mengamati, menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi pengalaman batin, non reaktivitas pengalaman batin. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,681 dengan demikian 68 kesehatan mental dipengaruhi oleh bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana*. Apabila nilai bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana* mengalami kenaikan satu nilai, maka perubahan perilaku belajar peserta didik mengalami kenaikan atau perubahan sebesar 0,682. Hal ini mengakibatkan kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 mengalami kenaikan dengan adanya pengaruh bimbingan *online* dan latihan meditasi *vipassana*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alidin, S. (2010). *Mindfulness for Dummies*. West Sussex: John Wiley dan Sons. Ltd.
- [2] Bodhi. (2015). *Angutara Nikaya vol.1&4*. Jakarta: Dhammacitta Press.
- [3] Bellenir, Karen. (2010). *Mental Health Information for Teens: Health Tips about Mental Wellness and Mental Illness pp.3*. Detroit: Omnigraphics
- [4] Walshe. (1995). *The long discourses of the Buddha A translation of the Dīgha Nikāya vol.iii*. Jakarta:Dhamma Citta Press.
- [5] Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental hlm.10* Pamekasan: Duta Media Publishing
- [6] Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 hlm.107-161*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- [7] Jotikadhaja. (2012). *Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Vol.1*. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).
- [8] Mukti. (2020). *Wacana Buddha Dharma hlm.259*. Jakarta: Penerbit Karaniya.
- [9] Rozikan. (2020). *Sinergitas kegiatan keagamaan dan layanan bimbingan konseling dalam mengembangkan altruism hlm. 71-72*. IAIN Salatiga.
- [10] Sayadaw. (1990). *Satipathāna Vipassanā Insight Through Mindfulness hlm.19*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- [11] Siegel. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindfulness and neural integration*. W W Norton & Co.
- [12] Subakti. (2021). *Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas Tinggi di Sekolah Dasar*. Riau: Universitas Pahlawan.
- [13] Sugiyono, (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D hlm.133*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- [14] Supriyadi. (2021). *Gambaran Pelaksanaan Social Distancing dan Protokol Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa*. Universitas Wiraraja Sumenep.
- [15] Vrederick. (2022). *Analisis Fungsi Vihara di Masa Pandemic Covid-19 Pada Cetiya Santutthi Perbaungan hlm.44*. STAB Bodhi Dharma.
- [16] Wandra. (2021). *Wabah Corona Virus (Covid-19) hlm.1627*. Universitas Islam Malang.



- [17] Yusuf, Syamsu. (2018). Kesehatan mental Prespektif Psikologis dan Agama hlm.25. Penerbit PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- [18] Zulkarnain. (2020). Dampak Pandemi Terhadap Sendi-Sendi Kehidupan hlm.49. Padang: Universitas Andalas