

Mindfulness sebagai Fondasi Pembentukan Pemuda Melayu yang Berwawasan Global dengan Identitas Lokal yang Kuat

Annisa Siti Aisyah¹, Jessyca Tiara S², Viona Taj S³, Chelsea Dini Arafia⁴, Wilda Fasim Hasibuan⁵

*email korespondensi : salsabielaaaysha@gmail.com¹,
Jessycatiarasondakhs@gmail.com², vionataj02@gmail.com³,
chelsea.aravia@gmail.com⁴, wilda@univbatam.ac.id⁵
Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: Pemuda Melayu di Kepulauan Riau menghadapi tantangan globalisasi yang dapat mengancam identitas budaya mereka. Artikel ini mengkaji pentingnya pendekatan mindfulness dalam pengembangan karakter berbasis nilai-nilai budaya Melayu, seperti kesabaran dan syukur. Mindfulness membantu pemuda meningkatkan kesadaran diri, mengelola stres, dan mempertahankan nilai-nilai tradisional. Integrasinya dalam pendidikan dan pelatihan komunitas menawarkan solusi untuk menjaga keseimbangan antara modernitas dan tradisi tanpa kehilangan jati diri.

Kata kunci: *Mindfulness, Pemuda Melayu, Karakter, Budaya Lokal, Globalisasi.*

Abstract: *Malay youth in the Riau Islands face the challenge of globalization that could threaten their cultural identity. This article examines the importance of mindfulness approach in character development based on Malay cultural values, such as patience and gratitude. Mindfulness helps youth increase self-awareness, manage stress, and maintain traditional values. Its integration in education and community training offers a solution to maintain a balance between modernity and tradition without losing identity.*

Keywords: *Mindfulness, Malay Youth, Character, Local Culture, Globalization.*

PENDAHULUAN

Ditengah tantangan globalisasi yang semakin kompleks, pengembangan karakter pemuda Melayu di Kepulauan Riau yang berkarakter kuat adalah kunci untuk menghadapi masa depan. Sangat penting untuk membekali

pemuda dengan pelestarian nilai-nilai budaya Melayu agar tidak terancam oleh globalisasi. Dalam kontek kewarganegaraan dan partisipasi sosial, pengembangan karakter pada para pemuda sangat penting untuk membangun

identitas sosial dan dapat mendukung pembangunan daerah (Akbar & Setiandika Igiyasi, 2019).

Namun, era globalisasi telah menimbulkan tantangan yang signifikan bagi pemuda Melayu di Kepulauan Riau. Keterbukaan terhadap budaya luar memang membuka peluang untuk kemajuan dan modernisasi, tetapi juga berisiko mengikis budaya lokal. Di samping peluang untuk mengembangkan diri dan memperluas wawasan, para pemuda Melayu juga dihadapkan pada tantangan dalam menjaga keseimbangan antara modernitas dan tradisi.

Untuk mengatasi tantangan ini, perlu dirancang sebuah pendekatan yang komprehensif untuk melestarikan dan mengembangkan karakter pemuda Melayu, sehingga mereka tetap berpegang teguh pada akar budaya lokal dan nilai-nilai luhur Melayu (Novianti et al., 2023).

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah merumuskan bagaimana penerapan teknik mindfulness yang berorientasi pada pelestarian nilai-nilai budaya Melayu dapat memperkuat

karakter pemuda Melayu di Kepulauan Riau dalam menghadapi tantangan globalisasi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan studi literature, dimulai dari membaca literatur dan menganalisis literatur tentang bagaimana membentuk karakter. Dalam proses ini, ditemukan berbagai pandangan yang menghubungkan pengembangan karakter dengan ilmu-ilmu psikologi, yang menjelaskan bahwa karakter bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dapat dibentuk dan dikembangkan melalui berbagai teknik. Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam membentuk karakter adalah mindfulness. Dengan menerapkan mindfulness, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi dengan lebih baik, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara lebih positif, sehingga mendorong terbentuknya karakter yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mindfulness menjadi kunci bagi generasi muda untuk menemukan keseimbangan antara tuntutan zaman dan pelestarian nilai-nilai

budaya. Dengan melatih mindfulness, remaja dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik dan kemampuan mengelola stres. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam mempelajari dan melestarikan warisan budaya, sehingga identitas budaya dapat terus terjaga di tengah arus globalisasi (Aprinta, 2023; Astuti et al., 2021; Majuarsa & Kasna, 2023).

Adapun tujuan Penulisan menulis Artikel Karya Tulis Ilmiah ini adalah berikut ini:

- a. Menganalisis pentingnya pengembangan karakter pemuda Melayu di Kepulauan Riau berbasis nilai-nilai budaya lokal untuk menghadapi tantangan globalisasi.
- b. Identifikasi potensi mindfulness sebagai pendekatan efektif untuk menjaga keseimbangan antara modernitas dan tradisi budaya Malaysia.

Memberikan rekomendasi mengenai teknik dan program berbasis mindfulness yang dapat diadaptasi oleh generasi pemuda Melayu untuk membantu memperkuat karakter dan identitas budaya.

Mindfulness, menurut *Kabat-Zinn*, adalah kesadaran yang muncul dengan sengaja melalui perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Ini memungkinkan seseorang untuk menerima dengan tenang kehidupan sehari-harinya daripada bereaksi secara impulsif. Menurut *Langer*, mindfulness didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang aktif atau sadar sepenuhnya dan terhubung yang dapat dicapai dengan memperhatikan hal-hal baru.

Alidina mendefinisikan bahwa mindfulness memberikan perhatian secara penuh terhadap suatu hal pada saat tertentu dengan adanya tujuan, dengan sikap penuh rasa kagum, terharu, keingintahuan dan penerimaan. Menurut *Didonna*, mindfulness adalah memahami keterkaitan dari semua pengalaman yang telah dialami. Pemahaman ini nantinya akan mempermudah atau membantu menghadapi tantangan yang akan dihadapi serta akan membentuk individu menjadi

karakter yang lebih baik lagi (Maharani, 2019; Yunita & Lesmana, 2019).

Berdasarkan pemahaman-pemahaman tersebut, bisa disimpulkan bahwa mindfulness merupakan suatu kondisi dimana pikiran sadar secara penuh dan muncul dengan sengaja terhadap pengalaman yang sedang terjadi saat ini. Mindfulness dilakukan dengan perhatian yang terfokus dan tanpa penilaian. Pemahaman ini akan membantu individu merespon tantangan yang akan dihadapi dengan lebih tenang dan bijaksana, serta membuat individu menjadi karakter yang lebih baik lagi.

Konsep kepribadian pemuda dalam perspektif psikologi dijelaskan dengan menggunakan pendekatan *Indigenous Psychology* atau Psikologi Pribumi yang bertujuan untuk memahami konsep kepribadian pada nilai-nilai lokal dan interaksi sosial. Tantangan globalisasi mengharuskan masyarakat untuk menemukan cara menjaga keseimbangan antara tradisi dan modernisasi. Pendekatan *Indigenous Psychology* menawarkan cara

untuk memahami dan melestarikan karakter ini secara ilmiah dan sistematis (Ulfa, 2022).

Pendidikan karakter berbasis mindfulness menekankan pentingnya kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi yang baik pada anak, seperti empati, toleransi, dan rasa syukur. Dalam konteks keluarga, mindfulness dapat diterapkan melalui komunikasi secara terbuka, perhatian penuh, serta manajemen konflik dengan tenang dan bijaksana. Penerapan mindfulness juga dapat membantu anak generasi Z dalam menghadapi tantangan seperti tekanan media sosial dan kecemasan (Fikrina et al., 2024; Puspita, 2023).

Budaya Melayu memiliki berbagai nilai yang sejalan dengan prinsip mindfulness. Salah satu nilai utamanya adalah kesabaran, yaitu kemampuan untuk menahan diri terhadap suatu keadaan dan menyikapinya dengan tenang serta penuh penerimaan. Masyarakat Melayu memegang teguh pada nilai-nilai kesabaran yang terlihat dari cara mereka beradaptasi terhadap globalisasi modern saat ini. Hal

tersebut akan membuat masyarakat Melayu lebih mudah menghadapi tantangan globalisasi dimasa yang akan datang (Enjelina et al., 2022).

Mindfulness telah diterapkan dalam berbagai konteks mulai dari sekolah, komunitas berbasis agama, tempat kerja, ataupun komunitas kesehatan. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa mindfulness menunjukkan manfaat yang luas. Pengaturan emosi dalam pelatihan mindfulness dianggap sebagai faktor pengaruh yang mendasar dalam pencapaian kesehatan mental, kesejahteraan yang positif, dan memberikan energi internal sehingga berpotensi dalam proses penyembuhan (Indah, 2023).

Penerapan teknik mindfulness dalam konteks budaya Melayu di Kepulauan Riau dapat diintegrasikan dengan berbagai nilai tradisional yang telah diwariskan, seperti gotong royong, adat istiadat, dan agama. Salah satu cara untuk menerapkan mindfulness adalah melalui meditasi penuh perhatian, yang dapat dilakukan

dengan memanfaatkan alam sekitar. Meditasi di luar ruangan, seperti di pantai atau hutan dapat membantu meningkatkan kesadaran diri.

Interaksi sosial yang penuh perhatian juga penting dalam budaya Melayu, di mana mendengarkan secara aktif menjadi bagian dari etika sosial yang kuat. Dengan memberikan perhatian penuh pada percakapan tanpa menyela atau berpikir tentang hal lain, pemuda dapat mengembangkan empati dan memperkuat hubungan sosial. Merespons dengan empati, berusaha memahami sudut pandang orang lain, dan memberikan tanggapan yang sesuai juga akan meningkatkan kualitas interaksi sosial dan memperkuat rasa solidaritas dalam komunitas.

Pada paragraf berikut, akan dijelaskan berbagai pendekatan terapi mindfulness yang bisa diterapkan untuk membantu pemuda Melayu membangun karakter yang tangguh dan memiliki wawasan global. Setiap terapi menyajikan teknik khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, guna mendukung

pengelolaan emosi, peningkatan kesadaran diri, serta penerapan nilai-nilai budaya lokal dalam konteks kehidupan modern.. Terapinya meliputi Dialectical Behavior Therapy (DBT), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), dan Narrative Therapy.

Dialectical Behavior Therapy (DBT) adalah pendekatan yang bertujuan membantu individu mengelola emosi secara lebih efektif sambil meningkatkan kesadaran diri. Dalam budaya Melayu, *mindfulness skills training* dapat diterapkan melalui aktivitas. Sebagai contoh, diskusi kelompok yang membahas nilai-nilai budaya dapat menjadi media yang efektif untuk menumbuhkan rasa bangga dan memperkuat apresiasi terhadap warisan leluhur. Selain itu, teknik *emotion regulation* dapat digunakan untuk membantu mereka mengatasi emosi negatif, seperti rasa minder terhadap tradisi (Pertiwi & Yudianto, 2023)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah terapi yang berfokus pada mengidentifikasi dan

mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi perilaku. Dalam konteks budaya Melayu, *thought record* bisa digunakan untuk membantu pemuda mencatat dan menantang pikiran negatif seperti, Mereka dapat diarahkan untuk melihat fleksibilitas tradisi dalam menghadapi perubahan zaman. Contoh kegiatannya adalah diskusi kelompok tentang bagaimana nilai adat Melayu, Teknik *behavioral activation* dapat diterapkan dengan mendorong pemuda untuk terlibat dalam kegiatan budaya seperti mengikuti tarian atau berpartisipasi dalam festival adat (Zuraidah Zuraidah, 2023).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) adalah program yang dirancang untuk mengurangi stres melalui latihan perhatian penuh. Dalam budaya Melayu, latihan meditasi bisa dilakukan di lingkungan alam seperti pantai atau hutan sambil merenungkan nilai-nilai tradisional. Selain itu, latihan *body scan* dapat digunakan untuk membantu memperkuat rasa syukur terhadap warisan leluhur mereka. Kegiatan seperti refleksi di tempat-tempat

bersejarah di Kepulauan Riau dapat menanamkan rasa bangga terhadap budaya mereka (Usman, 2022).

Narrative Therapy adalah pendekatan yang berfokus membantu individu memahami dan membentuk ulang cerita hidup mereka. Dalam konteks pemuda Melayu, mereka dapat diminta untuk menulis atau menceritakan kembali kisah inspiratif dari sejarah Melayu, seperti perjuangan para pemimpin adat atau tokoh lokal yang sukses beradaptasi dengan dunia modern. Teknik ini membantu mereka menggantikan narasi negatif menjadi narasi positif. Contoh kegiatan lainnya adalah lomba penulisan cerita pendek berbasis sejarah lokal atau pembuatan film dokumenter tentang tradisi Melayu (Khurnia Swasti et al., 2020; Romandani, 2022).

Adaptasi mindfulness ke dalam budaya Melayu memiliki beberapa manfaat penting. Salah satunya adalah membantu pemuda untuk lebih terhubung dengan nilai-nilai tradisional seperti kebersamaan, gotong royong, dan

penghormatan terhadap orang tua, sambil tetap membuka diri terhadap perubahan zaman. Dengan mengintegrasikan mindfulness, mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri, yang pada gilirannya memperkuat karakter dan kesiapan mereka untuk berkontribusi dalam masyarakat global.

Tentu saja, dalam proses adaptasi ini terdapat beberapa tantangan. Salah satunya adalah bagaimana menjaga esensi mindfulness tanpa menghilangkan nilai-nilai inti dari tradisi Melayu. Selain itu diperlukan upaya untuk mengembangkan program-program pelatihan yang efektif untuk memfasilitasi praktik mindfulness dalam konteks budaya Melayu. Ini penting untuk memastikan bahwa pemuda Melayu tidak hanya mampu mengembangkan kesadaran diri, tetapi juga mampu menjaga dan merawat identitas budaya mereka dalam dunia yang semakin global.

Setelah membahas tantangan dan manfaat adaptasi mindfulness dalam budaya Melayu,

penting juga untuk mempertimbangkan **peran teknologi** dalam mendukung praktik mindfulness. Dengan pesatnya perkembangan teknologi, pemuda Melayu kini memiliki akses lebih mudah untuk memperkenalkan dan mempraktikkan mindfulness dalam kehidupan. Penggunaan aplikasi atau platform digital dapat memberikan kemudahan bagi mereka untuk mengakses latihan mindfulness yang sesuai dengan budaya mereka.

Selain itu, untuk memastikan keberhasilan praktik mindfulness di kalangan pemuda Melayu, diperlukan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, seperti pemerintah, organisasi budaya, dan lembaga pendidikan. Pemerintah dapat berperan dengan mengintegrasikan mindfulness dalam program-program pendidikan dan pelatihan kepemudaan, sementara organisasi budaya bisa menyelenggarakan kegiatan yang menggabungkan mindfulness dengan nilai-nilai tradisional Melayu.

Lembaga pendidikan, di sisi lain, dapat

menawarkan pelatihan dan workshop yang mengajarkan teknik mindfulness kepada pemuda, sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kerjasama yang solid ini, mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk membentuk pemuda Melayu yang berkarakter kuat, berwawasan global, dan tetap menjaga nilai-nilai budaya lokal mereka..

Harapan untuk pemuda Melayu di masa depan sangat besar, mengingat tantangan global yang semakin kompleks dan perubahan yang cepat dalam dunia modern. Pemuda Melayu diharapkan menjadi generasi yang tidak hanya mencintai dan menghargai warisan budaya mereka, tetapi juga memiliki wawasan global yang luas. Mereka harus mampu mengembangkan karakter yang tangguh, empati yang mendalam, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan dinamika dunia yang terus berubah.

Melalui penerapan teknik mindfulness dan berbagai terapi psikologis pemuda Melayu

diharapkan dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana. Mindfulness memberikan mereka alat untuk mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hubungan social. Dengan kesadaran diri yang lebih baik, pemuda Melayu dapat menjadi pemimpin yang penuh pertimbangan, menghargai keragaman, dan memiliki empati terhadap sesama.

Selain itu, pemuda Melayu di masa depan juga diharapkan dapat mengembangkan keterampilan yang relevan dengan dunia global, seperti kemampuan berkomunikasi lintas budaya, berpikir kritis, dan memanfaatkan teknologi untuk kemajuan pribadi dan sosial. Mereka harus mampu menggunakan teknologi sebagai sarana untuk memperkenalkan budaya Melayu sambil tetap menjaga akar budaya mereka. Melalui pendidikan yang berbasis pada nilai-nilai lokal dan global, mereka dapat menjadi generasi yang tidak hanya unggul dalam kompetensi teknis, tetapi juga dalam karakter dan integritas.

Pada akhirnya, pemuda Melayu di masa depan akan menjadi jembatan antara masa lalu yang kaya dengan tradisi dan masa depan yang penuh peluang. Mereka diharapkan mampu menggabungkan semangat tradisional dengan pemikiran modern, menciptakan solusi inovatif yang dapat diterima secara global namun tetap menghormati budaya lokal. Dengan memelihara nilai-nilai budaya dalam kehidupan sehari-hari dan mengintegrasikannya dengan dunia global, mereka akan membawa dampak positif, baik di tingkat lokal maupun internasional.

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa masa depan pemuda Melayu terletak pada kemampuan mereka untuk memadukan kekayaan budaya lokal dengan wawasan global. Pemuda Melayu diharapkan menjadi generasi yang tidak hanya menghargai dan menjaga tradisi leluhur, tetapi juga siap menghadapi tantangan dunia modern dengan karakter yang kuat dan penuh empati. Dengan menerapkan teknik mindfulness dan

berbagai pendekatan terapi yang mendukung kesadaran diri, mereka akan mampu mengelola emosi, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan sosial, yang akan membentuk mereka menjadi pribadi yang bijaksana dan berdaya. Pemuda Melayu di masa depan juga diharapkan dapat menggunakan teknologi sebagai alat untuk memperkenalkan budaya mereka ke dunia, sambil tetap menjaga akar dan identitas mereka. Dengan demikian, pemuda Melayu akan menjadi agen perubahan yang mampu berkontribusi positif dalam masyarakat global, tanpa mengabaikan nilai-nilai luhur yang telah diwariskan oleh nenek moyang mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D., & Setiandika Igiyasi, T. (2019). Peran Pemuda dalam Pengembangan Wisata di Desa Pongkar Kabupaten Karimun. *KEMUDI: Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 3(2), 193–211. <https://doi.org/10.31629/kemudi.v3i2.856>
- Aprinta, G. (2023). Globalisasi Budaya, Homogenisasi dan Pengaruhnya terhadap Identitas Budaya Lokal. *Janaloka : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2 DESEMBER), 71. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2desember.8222>
- Astuti, S. I., Prananingrum, E. N., Rahmiaji, L. R., Nurhajati, L., Lotulung, L., & Kurnia, N. (2021). Budaya Bermedia Digital. In *Modul: BUDAYA BERMEDIA DIGITAL*. <https://literasidigital.id/buku>
- Enjelina, S. F. Y., Oktavia, D. E., & Efi, A. (2022). Kosmologi Dalam Budaya Tradisi Tepuk Tepung Tawar Melayu Provinsi Riau. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 11(2), 648. <https://doi.org/10.24114/gr.v11i2.38050>
- Fikrina, N., Lia, A., Pendidikan, P., Anak, I., & Dini, U. (2024). *Peran Ayah dalam Pendidikan Karakter Berbasis Mindfulness Pada Anak Perempuan di Lingkungan Keluarga (Studi Kasus KB Al Muchsin*. 5(2), 137–146.
- Indah, M. T. (2023). 1 *, 2 1-2. 3, 1683–1698.
- Khurnia Swasti, I., Martani, W., & Psikologi, F. (2020). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.

- Maharani, E. A. (2019). Sebagai Salah Satu Strategi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Majuarsa, I. W., & Kasna, I. K. (2023). KONSTRUKSI PARADIGMA IDENTITAS DOSEN DALAM MEWUJUDKAN BERPIKIR KRITIS Pergulatan Budaya Positif di Kampus. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 6(1), 56–65. <https://doi.org/10.47532/jic.v6i1.803>
- Novianti, R., Mahdum, M., Suarman, S., Elmustian, E., & Rusandi, M. A. (2023). Back to culture: Don't let technoferece in parenting take place. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 45(4), e801–e802. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad083>
- Pertiwi, L. C., & Yudiarso, A. (2023). *Efektivitas Dialectical Behavior Therapy (Dbt) Meningkatkan Regulasi Emosi : Studi Meta-Analisis*. 15(2), 71–80.
- Puspita, F. (2023). Globalisasi Dan Konstruksi Budaya Melayu: Studi Tentang Perkembangan, Pengaruh Islam Dan Ancaman Globalisasi. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 5(3), 23–38. <https://doi.org/10.54783/jin.v5i3.768>
- Romandani, I. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 79–90. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.65207>
- Ulfa, I. J. (2022). *Program studi ilmu psikologi fakultas psikologi universitas islam riau 2022*.
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>
- Zuraidah Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal*

Innovation In Education, 1(4), 01–21.

<https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>