The Awakened Parenting

Panduan pendidikan keorangtuaan
terhubung dengan program
Sekolah Minggu Buddha

Kementerian Agama Republik Indonesia
Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha
2018

Hak Cipta @2018 pada Kementerian Agama Republik Indonesia
Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha
Dilindungi Undang-Undang

Milik Negara
Tidak Diperdagangkan

Disklaimer: Buku ini merupakan buku pegangan orang tua yang digunakan untuk membantu menjembatani antara Lembaga Sekolah Minggu Buddha (SMB) dengan orang tua siswa SMB dalam upaya pemahaman dan pelaksanaan pendidikan nilai-nilai Keagamaan Buddha yang berkelanjutan.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Agama Republik Indonesia.

The Awakened Parenting: Panduan pendidikan keorangtuan terhubung dengan program Sekolah Minggu Buddha/Direktorat Bimbingan Masyarakat Buddha.–

Jakarta: Kementerian Agama RI, 2018.

viii, 48 hlm.: ilus.; 18,2 x 25,7 cm

The Awakened Parenting: Panduan pendidikan keorangtuan terhubung dengan program Sekolah Minggu Buddha

ISBN 978-623-90110-1-7

I. Buddha -- Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Agama RI

Penulis : Sulaiman Girivirya
Penelaah Materi : Partono Nyanasuryanadi
Penilai : Supriyadi
Editor : Paniran, Budi Sulistiyo
Ilustrator : Stiven Lukito, Cindyawan
Penata Letak : Cindyawan
Diterbitkan oleh : Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha

Terima kasih mendalam kepada

Yth. Bapak/ Ibu Guru, Kakak Pembina SMB, Mahasiswa PAB, Pemerhati Pendidikan, dan Orangtua Siswa SMB atas antusias serta perhatian terhadap Pendidikan Buddha.

Silahkan klik tautan buku elektronik GRATIS, Model Evaluasi SMB dan Program Keorangtuan berikut:
https://drive.google.com/drive/folders/1quG_0P-kmUbh4-xJbnEvx7YzjNZhbRO5?usp=sharing

Cetakan ke – 1 2018

Disusun dengan huruf Calibri, 16 pt

Agar kami dapat mendedikasikan diri sepenuhnya untuk membangun komunitas kreatif demi kemajuan Pendidikan, Bapak/Ibu/Saudara dapat berpartisipasi mengembangkan kepedulian dan kedermawanan dengan disalurkan ke rekening Yayasan Grahanyana No. 1185-01-000222-56-8, Bank Rakyat Indonesia (BRI).

SAMBUTAN

Namo Buddhaya,

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan karunia Tuhan Yang Maha Esa, Direktorat Jenderal Bimas Buddha dapat menyelesaikan penyusunan *The Awakened Parenting: Panduan Pendidikan Keorangtuaan* terhubung dengan Program Sekolah Minggu Buddha ini dengan baik dan tepat waktu. Buku ini merupakan buku pegangan orang tua yang digunakan untuk membantu menjembatani antara Lembaga Sekolah Minggu Buddha (SMB) dengan orang tua siswa SMB dalam upaya pemahaman dan pelaksanaan pendidikan nilai-nilai Keagamaan Buddha yang berkelanjutan.

Dalam *The Awakened Parenting: Panduan Pendidikan Keorangtuaan* terhubung dengan Program Sekolah Minggu Buddha ini memuat tema-tema yang terdiri:

1. Pendidikan Keagamaan Buddha “Sekolah Minggu Buddha”
2. Rasional Program “Orang tua yang Tergugah”
3. Model Konseptual “Orang tua yang Tergugah”
4. Aktivitas Pengembangan
5. Langkah Tindak Lanjut dan Jangka Panjang

Uraian materi pada buku pedoman pendidikan keorangtuaan ini didasarkan pada Konseptualisasi Empat Kompetensi Inti Pengembangan yaitu: Pengembangan Fisik, Pengembangan Sosial, Pengembangan Mental, dan Pengembangan Pengetahuan pada Kurikulum Sekolah Minggu Buddha yang disusun tim Subdit Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama Republik Indonesia, sehingga dapat membangun pemahaman bertahap tentang ajaran agama Buddha pada anak Sekolah Minggu Buddha dan meningkatkan keyakinan (*Saddha*) yang kuat terhadap ajaran agama Buddha secara benar sebagai hasil dari pembelajaran yang holistik.

Buku ini diharapkan dapat memfasilitasi penyelenggaraan pendidikan keagamaan Buddha di Indonesia, sehingga dengan demikian Direktorat Jenderal Bimas Buddha telah memberikan pelayanan dan pembinaan teknis kepada para orang tua dalam rangka mengoptimalkan upaya peningkatan kualitas pendidikan keagamaan Buddha di Indonesia.

Atas nama Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, kami menyampaikan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam pembuatan buku *The Awakened Parenting: Panduan Pendidikan Keorangtuaan terhubung dengan Program Sekolah Minggu Buddha*. Semoga buku ini dapat dijadikan pedoman dalam rangka penjaminan mutu terhadap penyelenggaraan pendidikan keagamaan Buddha di seluruh Indonesia.

Jakarta, 30 Juli 2018
Direktur Jenderal,
Caliadi, SH, MH.

PENDAHULUAN

Perubahan adalah sebuah keniscayaan, salah satu kebutuhan anak-anak dalam menghadapi dunia ini adalah dengan bertahan dari setiap tekanan perubahan zaman. Semua persiapan harus dilakukan mulai usia dini, 0-8 tahun. Tentulah peran orang tua sangat dibutuhkan. Sementara, tidak ada sekolah untuk menjadi orang tua. Banyak yang benar-benar tidak siap menjadi orang tua. Untuk itu seyogianya orang tua menjadi pelajar sepanjang hayat. Semua ini bukan masalah pengasuhan anak namun tentang diri Anda, tentang menjadi orang tua.

Diusia dini anak mengalami tahapan perkembangan dengan rasa ingin tahu yang tinggi, kritis, dan menanyakan berbagai hal, termasuk dalam perkembangan sosial-emosional. Buku pedoman pendidikan keorangtuaan ini bermaksud menawarkan bantuan kepada orang tua buddhis khususnya, untuk memahami dan melaksanakan bagaimana menjadi orang tua yang tergugah, "*The Awakened Parent*." Sehingga dapat menjadi sahabat sejati (*kalyanamitra*) bagi anak dalam proses tumbuh-kembangnya.

Materi yang disajikan dalam buku pedoman ini berasal dari model konseptual entitas pendidikan keagamaan Buddha sebagaimana tertuang dalam kurikulum Sekolah Minggu Buddha (SMB) tahun 2016 yang diterbitkan Ditjen Bimas Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia. Penulis berkesempatan sebagai salah satu pengarah ahli. Hadirnya buku ini ditengah kehausan akan materi pendidikan karakter, khususnya Pendidikan Keluarga bagi orang tua buddhis, diharapkan dapat digunakan bersama Lembaga Pendidikan Keagamaan Buddha nonformal (SMB) dan orang tua. Semoga kemitraan dengan orang tua dapat terjalin, guna bersama-sama membangun generasi emas buddhis 2045 yang akan dipersembahkan untuk kemerdekaan ke-100 Indonesia.

Dr. Sulaiman Girivirya, M.Pd

UCAPAN TERIMA KASIH DAN DOA DEDIKASI

Segala pencapaian, serta sebab-sebab kebahagiaan dari terbitnya buku ini saya dedikasikan sepenuhnya kepada:

- Segenap Pimpinan pada Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Segenap Pimpinan Sekolah Tinggi Agama Buddha Smaratungga.
- Editor Ahli, Illustrator, dan Penata Letak.
- Semua pihak yang turut membantu dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Seiring doa semoga Anda senantiasa sehat dan berbahagia.

DAFTAR ISI

Sambutan	iii
Pendahuluan	v
Ucapan terima kasih dan doa dedikasi	vi
Daftar Isi	vii
Petunjuk Penggunaan Buku	viii
• Bagian 1 Pendidikan Keagamaan Buddha Nonformal (Sekolah Minggu Buddha)	1
• Bagian 2 Rasional program orang tua yang tergugah (<i>The Awakened Parenting</i>)	7
• Bagian 3 Model konseptual program orang tua yang Tergugah " <i>The Awakened Parenting</i> "	15
• Bagian 4 Aktivitas Pengembangan	25
• Bagian 5 Langkah Tindak Lanjut dan Jangka Panjang	37
Tentang Penulis	43
Profil Penelaah	44
Profil Penilai	45
Profil Editor	46
Daftar Bacaan	48

PETUNJUK MENGGUNAKAN BUKU PEDOMAN

Uraian materi pada buku pedoman pendidikan keorangtwaan ini didasarkan pada Konseptualisasi Empat Kompetensi Inti Pengembangan pada Kurikulum Sekolah Minggu Buddha yang disusun tim Subdit Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama Republik Indonesia. Beberapa hal perlu diperhatikan dalam menggunakan buku pedoman ini, yaitu:

1. Harap membaca terlebih dahulu bagian pendahuluan buku pedoman ini agar dapat mengetahui garis besar isi atau materi yang disajikan.
2. Uraian buku ini disajikan dalam rangkaian materi yang berurutan sehingga diharapkan kepada pembaca untuk membaca lebih dahulu bagian awal lalu berlanjut ke bagian-bagain selanjutnya.
3. Pada bagian awal dari setiap materi disajikan gambaran singkat tentang isi materi dari setiap kompetensi inti pengembangan.
4. Diakhir materi dilengkapi dengan contoh kegiatan bermain yang dapat diterapkan untuk kegiatan sehari-hari anak pada masing-masing Kompetensi Inti Pengembangan.
5. Contoh yang disajikan terintegrasi satu sama lain. Informasi dan berbagi lebih lanjut dapat dilakukan di kelas virtual.

BAGIAN 1

Pendidikan Keagamaan Buddha Nonformal (Sekolah Minggu Buddha)

Ayah-Bunda, mari kita bersama wujudkan Generasi Emas Buddhis pada tahun 2045, sebagai hadiah ulang tahun ke-100 Negara Kesatuan Republik Indonesia yang kita cintai ini. Sebagai keluarga buddhis, daya upaya Ayah-Bunda untuk mewujudkannya adalah dengan menanamkan nilai-nilai ajaran Buddha. Bersiap mewujudkan generasi buddhis berprestasi dan berbudi luhur. Sekolah Minggu Buddha (SMB) merupakan lembaga pendidikan keagamaan Buddha non-formal yang tepat untuk mendidik anak-anak sejak usia dini.

Lembaga SMB bukanlah seperti tempat jasa binatu, dimana orang-orang membawa pakaian kotor, mengambilnya dalam keadaan bersih, dan mengotorinya kembali.

Peranan Ayah-Bunda sangat besar dalam melanjutkan Pendidikan Nilai-nilai Agama Buddha di rumah.

- # Sekolah Minggu Buddha merupakan Pendidikan Keagamaan Buddha non-formal yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 55 tahun 2007 dan Peraturan Menteri Agama No. 39 tahun 2014

- # Sekolah Minggu adalah lembaga pendidikan non-formal yang diselenggarakan di wihara/cetiya oleh masyarakat Buddha atau Majelis Keagamaan Buddha dalam rangka meningkatkan keimanan dan ketakwaan. (Juknis Ditjen Bimas Buddha no 97/2007).
- # Berdasarkan hasil studi evaluasi Sulaiman (2016) tentang Sekolah Minggu Buddha ditemukan bahwa peran orang tua belum maksimal dalam menunjang keberhasilan pendidikan keagamaan di sekolah Minggu Buddha. Padahal keterlibatan orang tua sangat dibutuhkan untuk kesinambungan praktik ajaran Buddha yang dilakukan anak-anak di rumah.

BAGIAN 2

Rasional program orang tua yang tergugah
(*The Awakened Parenting*)

Menjadi Orang tua

1. Tidak ada sekolah formal.
2. Dedikasi penuh waktu, sepanjang hayat.
3. Persiapan awal menjadi orang tua adalah cinta dan kasih sayang. Setelahnya dibutuhkan keterampilan lanjutan tentang pengasuhan anak, terkait tumbuh kembang misalnya.
4. Saat menjadi orang tua, proses pengisian tangki cinta akan terbagi; antara anak dan pasangan, fokus pada pekerjaan dan hal lainnya.
5. Dibutuhkan keterampilan untuk memberi respon positif terhadap situasi fisik-psikologis Anda, dan hubungan sosial.

Ayah-Bunda, cinta dan kasih sayang adalah persiapan awal yang dibutuhkan. Praktik cinta dan kasih sayang universal, *Maitri-karuna*, bisa dipraktikkan melalui tindakan awal mencintai buah hati dengan tulus. Bersamaan dengan itu, penting bagi Ayah-Bunda untuk terus mengisi *tangki cinta*, dan terus menjaga komitmen berlatih di antara kalian.

Cinta dan kasih sayang harus disertai pengetahuan mendalam, ibarat sepasang sayap burung yang seimbang. Tanpa pengetahuan yang cukup untuk mempraktikkan cinta dan kasih sayang bisa saja praktik itu dilandasi kebodohan semata. Sebaliknya, tanpa kasih sayang pengetahuan tidak memiliki makna dan bermanfaat maksimal.

Umumnya, di saat Ayah bekerja untuk memenuhi kebutuhan materi keluarga, ada kalanya Bunda melakukan pekerjaan rumah, sekaligus mendampingi dan merawat tumbuh kembang buah hati. Respon fisik dan psikologis Ayah dan Bunda menjadi penting untuk diperhatikan. Untuk menenangkan ketegangan fisik dan mental, Ayah-Bunda bisa berlatih bersama menggunakan empat kompetensi inti pengembangan dengan anak-anak, esensinya adalah berlatih hidup sadar (*mindfulness*).

Menjadi orang tua berarti siap menjadi pembelajar sepanjang hayat!

Renungan menjadi orang tua

Ingatlah...

Dalam samsara yang tiada batasnya ini,
berada dalam lingkup hukum sebab akibat yang saling
bergantungan, bila Anda bertemu dengan anak yang...

Menentang Anda... Artinya Anda harus belajar untuk
melepaskan pemaksaan kehendak.

Tidak mendengarkan nasihat Anda... Artinya Anda harus
belajar masuk ke dunia mereka dengan belajar lebih
empati.

Senang menunda-nunda... Artinya Anda harus banyak
belajar keindahan berdiam diri dan mengamati kondisi
itu.

Sering lupa.. Artinya Anda harus belajar untuk
melepaskan kelekatan Anda.

Tidak perhatian... Artinya Anda harus berlatih fokus.

Berani memberontak... Artinya Anda harus belajar untuk
berpikir dengan cara yang berbeda.

Merasa takut... Artinya Anda harus belajar memercayai
orang lain.

Kurang pandai matematika... Artinya Anda harus belajar tentang kecerdasan jamak lainnya yang dominan.

Sulit menghafal tanpa membacanya dengan keras...
Artinya Anda harus belajar gaya belajar yang dominan.

Ayah-Bunda... Semua ini bukan tentang mereka tetapi justru ini tentang Anda.

Bicara tentang Anda bukan berarti masuk ke dalam narsisme.

Ayah-Bunda

Mengetahui banyak hal, menjadikan orang cerdas.

Memahami banyak orang, menjadikan bijaksana.

Mengenal diri sendiri, menjadikan tergugah.

Untuk menjadi *The Awakened Parent*, Ayah-Bunda seyogianya kembali pada komitmen berlatih bersama, hingga akhirnya Ayah-Bunda siap menjadi sahabat sejati (*kalyana-mitra*) bagi putra-putri dalam menemani proses tumbuh kembangnya hingga mereka dapat menginternalisasi nilai-nilai ke-Buddhaan dalam diri mereka. “Semangat yah Ayah-Bunda!”

BAGIAN 3

Model konseptual program orang tua yang tergugah *“The Awakened Parenting”*

Perkembangan intelektual paling pesat adalah masa yang sangat menentukan

Menurut penelitian para ahli, perkembangan intelektual anak sejak lahir hingga usia 4 tahun sama banyaknya dengan perkembangannya dari usia 4 tahun hingga 18 tahun.

Perkembangan intelektual dari usia 4 tahun hingga 8 tahun lebih banyak dari pada usia 8 tahun hingga 18 tahun.

Dr. Keith Osborn
Professor of Child Development
University of Georgia

Dr. Bartise L. White
Former Director, Harvard
Preschool Project

Dr. Benjamin S. Bloom,
Professor of Education
University of Chicago

Pada usia yang sangat penting ini, perkembangan intelektual

Pentingnya memahami kinerja otak kita
Otak yang Stres Vs. Otak Bahagia

(Brain Plasticity)

STRES

BAHAGIA

Otak yang stres bisa disebabkan oleh kritikan, pengabaian, kegersangan, malnutrisi, penggunaan obat-obatan, terpapar racun, siksaan atau trauma. Hindari otak yang stres karena akan melemahkan daya ingat dan menyebabkan penyusutan otak. Kenaikan tingkat glukokortikoid akibat stres yang berkepanjangan akan berpengaruh pada melemahnya daya ingat seseorang. Hal ini terjadi disebabkan ujung saraf kesulitan untuk berinteraksi dengan sel-sel otak. Selain itu, stres yang sering terjadi akan semakin mempersulit otak dalam mengirimkan informasi atau responsnya, sehingga menyebabkan kehilangan ingatan dalam jangka pendek. Kondisi stres yang terjadi akan dapat menyebabkan komposisi otak mengerut, sehingga membuat daerah hipokampus otak menyusut. Penyusutan otak dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengingat sesuatu dan sulit berkonsentrasi. Hal ini pula yang mengganggu keterampilan motorik dan membuat seseorang kesulitan untuk mengerjakan sesuatu. Sedangkan Otak yang bahagia akan meningkatkan kemampuan berpikir tingkat tinggi dan plastisitas otak. Plastisitas merupakan salah satu kemampuan otak yang sangat penting, yang melingkupi berbagai kapabilitas otak, termasuk kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan penyimpanan memori dalam proses belajar. Otak yang bahagia dihasilkan dari situasi dan kegiatan yang menyenangkan seperti disayangi, diperhatikan, bermain, dan melukis. Rasa bahagia dan harapan memengaruhi kimia otak yang kemudian akan memengaruhi keputusan yang kita buat dan tindakan yang kita ambil. Agar bahagia anak-anak harus merasakan, melihat, dan meresapi rasa penuh harapan setiap hari.

“Meditasi *samatha*, dikenal dalam agama Buddha sebagai meditasi ketenangan. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah *satipatthāna* (meditasi sadar penuh). Proses meditasi Buddhis sering pula menjelaskan tentang pencapaian *jhāna*, diuraikan dalam Kanon Buddhis maupun kitab komentar. Tingkatan mental yang muncul misalnya kegembiraan (*piti*) maupun kebahagiaan (*sukha*). Para ahli terus mengkaji hubungan antara keadaan mental ‘ketenangan’ ini dengan aktifitas fisiologis otak. Seorang meditator Buddhis dimonitor kondisi otaknya dengan kesimpulan perkembangan otak yang baik, dan dengan tingkat stres yang rendah.”

Empat Kompetensi Inti Pengembangan Dalam Program Pendidikan Keorangtwaan “*The Awakened Parenting*”.

Membantu orang tua dan anak bersama-sama dalam pengembangan 4 Kompetensi Inti Pengembangan (KIP):

1. Kāya-Bhāvanâ (Pengembangan Fisik) - Aktivitas pengembangan yang menghubungkan kegiatan sehari-hari anak dengan kondisi indra-indra dalam kondisi sadar penuh.
2. Sîla-Bhāvanâ (Pengembangan Sosial) - Aktivitas berbentuk kegiatan positif yang berhubungan dengan lingkungan sosial dalam kondisi sadar penuh.
3. Citta-Bhāvana (Pengembangan Mental) - Aktivitas pengembangan mental positif secara berulang kali yang diarahkan berulang kali dalam kondisi sadar penuh.
4. Paññâ-Bhâvanâ (Pengembangan Pengetahuan/Kebijaksanaan) - Aktivitas kognisi; berpikir kritis, kontemplatif, refleksi, dalam memaknai pengalaman-pengalaman belajar atau kehidupan sehari-hari.

KEGIATAN DALAM 4 KOMPETENSI INTI PENGEMBANGAN:

Pengembangan fisik (Kāya-Bhāvanâ) bertujuan untuk mendukung anak dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mereka terkait dengan fungsi dan potensi tubuh mereka dan dunia fisik mereka (alam) sehingga mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai, kesadaran diri, dan rasa percaya diri. Hal ini dilakukan melalui aktivitas fisik dengan menggunakan panca indra seperti belajar dan mengeksplorasi tentang tubuh, cara merawatnya, nutrisi, olahraga, fungsi dan penggunaan panca indra, hubungan tubuh dengan lingkungan dan alam, dan aktivitas lainnya.

Pengembangan sosial (Sîla-Bhāvanâ) dimaksudkan untuk memelihara pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa terkait dengan moralitas dan hubungan mereka serta hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitar mereka dan memiliki empati terhadap orang lain. Hal ini dilakukan melalui kegiatan dan interaksi sosial seperti perayaan, permainan, jalan-jalan/piknik, mengunjungi panti asuhan dan panti jompo dan berdana.

Pengembangan mental (Citta-Bhāvana) mendukung siswa dalam mengembangkan niat yang sehat, kebenaran, kebaikan, kesabaran, daya tahan, dan rasa humor. Pengembangan mental membahas pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, dan kesadaran sehingga anak mampu mengendalikan emosinya. Fokusnya adalah pada pengembangan pikiran dan perasaan positif dan mengurangi pikiran dan perasaan negatif untuk menumbuhkan perasaan damai dan pikiran jernih. Ini dapat dilakukan melalui refleksi dan meditasi yang menghasilkan tindakan penuh kasih sayang.

Pengembangan Pengetahuan mendalam (kebijaksanaan) atau Metakognisi (Paññâ-Bhāvanâ) mendukung siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kreatif, konstruktif dan reflektif. Pengembangan ini memupuk keterampilan meta-kognitif siswa, kemampuan mereka untuk melihat realitas dan memperoleh makna dari pengalaman mereka, dan menerapkan keterampilan ini ketika menghadapi tantangan atau masalah sehingga mereka dapat merespons dengan cara yang positif. Pengembangan kebijaksanaan melatih keterampilan anak dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah dengan baik.

- # Inti praktik dari 4 KIP ini adalah hidup sadar penuh. Latihan sadar penuh dapat dilakukan setiap hari dengan menyetel bunyi jam setiap 15 atau 30 menit. Pada saat jam berbunyi semua menghentikan kegiatan yang sedang dilakukan dan kembali memperhatikan napas.
- # Anak-anak dapat diajak untuk latihan hidup sadar penuh pada berbagai kegiatan di rumah seperti saat makan, menggosok gigi, mencuci piring, membersihkan rumah, menata/merapikan ruang, dan sebagainya.

Tujuan Umum “*The Awakend Parenting*” yang Terkoneksi Pada Program sekolah Minggu Buddha.

Kunci menjadi orang tua yang tergugah adalah berlatih sadar penuh-melihat dan berefleksi sebagaimana apa adanya.

Diagram Stupa “*The Awakened Parenting*”

Pencapaian Akhir dari Proses Pelaksanaan Kompetensi Inti Pengembangan

Ayah-Bunda.. pengembangan hidup Sadar penuh dan potensi-potensi kebajikan, membawa pada pencapaian akhir yang diyakini seorang umat Buddha sebagai keBuddhaan. Konseptualisasi empat kompetensi inti pengembangan ini disintesis dari teks Tripitaka. Namun, esensi empat KIP ini telah dikembangkan dan dipraktikkan pula pada pada program Pendidikan di Amerika. Beberapa hal dari praktik ini bahkan

telah membantu anak-anak untuk meningkatkan prestasi akademik, meningkatkan kesehatan mental dan menumbuhkan kesadaran sosial dan emosional pada anak-anak. Lima bidang pencapaian yang dipraktikkan dan dikembangkan, meliputi:

1. Kesadaran diri (*Self-Awareness*): Mengungkapkan perasaan, minat, potensi diri dan meningkatkan rasa percaya diri.
2. Manajemen mandiri (*Self-Management*): Mengendalikan emosi untuk menangani stres, mengendalikan impuls, dan mengatasi rintangan.
3. Kesadaran sosial (*Social-Awareness*): Menghargai pandangan yang berbeda dan berempati terhadap orang lain; menerima dan menghargai persamaan dan perbedaan; menggunakan sumber daya keluarga, sekolah, dan masyarakat secara efektif.
4. Keterampilan bergaul (*Relationship Skills*): Memelihara hubungan yang sehat berdasarkan kerjasama; menolak tekanan sosial yang tidak pantas; mencegah, mengelola, dan menyelesaikan konflik interpersonal; mencari bantuan bila diperlukan.
5. Memutuskan secara bertanggung jawab (*Responsible Decision Making*): Menggunakan berbagai pertimbangan, termasuk standar yang terkait etika, akademik, dan masyarakat untuk membuat pilihan dan keputusan.

Selain itu, seperti yang disampaikan Buddha bahwa: “Seorang yang melatih dan mengembangkan perhatian pada aktivitas jasmani (duduk, berjalan, berdiri, melihat objek) akan menjadi penakluk ketidakpuasan, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan”. (*Kayagatasati Sutta*)

BAGIAN 4

Aktivitas Pengembangan

Ayah-Bunda... kunci dari “*Awakened Parenting*” adalah pengembangan perilaku sadar penuh. Letakkan kunci ini sebagai dasar bagi anak-anak untuk berperilaku dengan penuh kesadaran dalam membangun suatu aturan bersama, di rumah. Buat kesepakatan sebagai dasar latihan sadar penuh agar tercipta kedamaian dan keharmonisan serta suasana yang menyenangkan. Bersepakat untuk berperilaku seperti: Saling menghormati orang lain, saling peduli, saling membantu, saling merawat, berlatih mendengarkan ketika seseorang berbicara bergantian, bertanya ketika ingin tahu, memperhatikan ketika orang tua menerangkan dan menghargai prestasi apapun bentuknya.

Menurut Dweck, 2006: Anak-anak yang penuh harapan lebih mungkin untuk bekerja dengan tekun dan tidak menyerah atau putus sekolah, mereka bekerja lebih keras, bertahan lebih lama, dan pada akhirnya mengalami keberhasilan, yang pada gilirannya, melahirkan lebih banyak kesuksesan. Ini adalah sebuah siklus sederhana namun mendalam dan mengubah hidup. Menyambung itu, pendapat dari Tatum, 2009: dengan perhatian penuh (*mindful attention*) untuk membuat pembelajaran menyenangkan dan menggembirakan dengan menekankan model belajar di mana anak-anak berkembang:

- 1.) pemecahan masalah, diskusi, dan eksplorasi;
- 2.) pemodelan dan pembinaan guru;
- 3.) pembimbingan (*mentoring*);
- 4.) pengambilan keputusan; mengelola konflik;
- 5.) penyelidikan (*inquiry*);
- 6.) kesenian.

Tidak hanya di sekolah, Ayah-Bunda, bisa pula menciptakan suasana menyenangkan saat belajar sambil bermain di rumah.

Ayah-Bunda... perlu memahami pola level kesadaran manusia, untuk membantu Ayah dan Bunda melaksanakan proses pengasuhan. Studi dua puluh tahunan yang dilakukan oleh David R. Hawkins (2012) tentang anatomi kesadaran diri dapat dijadikan rujukan perilaku kita saat melaksanakan pengasuhan.

Artinya, dengan berpraktik perilaku kalibrasi yang terukur ini, maka sekaligus dapat menjadi pemodelan bagi anak-anak pula. Misalnya Cinta, berada pada level energi 500. Bukan cinta yang digambarkan di dunia sinetron. Tingkat 500 ditandai dengan perkembangan Cinta yang tidak bersyarat, tidak berubah, dan permanen. Itu tidak berfluktuasi—sumbernya tidak bergantung pada faktor eksternal.

Mencintai adalah keadaan keberadaan. Ini adalah cara yang memaafkan, mengasuh, dan mendukung untuk berhubungan dengan dunia. Cinta bukan intelektual dan tidak berjalan dari pikiran; Cinta memancar dari hati. Ia memiliki kapasitas untuk mengangkat orang lain dan mencapai prestasi besar karena kemurnian motifnya.

Contoh aktivitas bermain dalam kehidupan sehari-hari yang dapat digunakan untuk mengembangkan keempat KIP:

Menikmati Biskuit dan Sup

Ayah-Bunda, luangkan waktu untuk bermain menggali lebih dalam apa yang dilihat, dicium, didengar, ungkapan perasaan, dan merasakan sesuatu dari setiap kegiatan sehari-hari buah hati Anda. Selain kegiatan makan biskuit, bisa dilakukan kegiatan lain seperti menikmati sup, membuka hadiah, minum cokelat panas dan lainnya. Kegiatan serupa dapat Ayah-Bunda ceritakan kembali, atau bertukar informasi dengan orang tua lainnya di kelas *virtual googleclassroom* atau aplikasi dapat disesuaikan dengan makanan setempat (sesuai kearifan lokal) yang mendukung.

Melihat?

Mencium?

Mendengarkan?

Ungkapan perasaan?

Apa rasanya?

Menikmati Biskuit

Aspek yang digali dari aktivitas “Menikmati biskuit dan Menikmati sup,”

Kāya : pemahaman tentang nutrisi biskuit

Sîla : tidak menyia-nyiakan makanan, berlatih untuk mau berbagi makanan

Citta : berlatih makan biskuit dengan sadar penuh

Paññâ : dapat memilih biskuit/makanan sehat untuk dikonsumsi

Melihat?

Mencium?

Mendengarkan?

Ungkapan perasaan?

Apa rasanya?

Menikmati Sup

Ayah-Bunda, bisa membiasakan perilaku-perilaku baik sejak usia dini. Permainan ini dinamakan dengan “Kantong Kebajikan.” Kantong bisa dibuat dari kertas atau kain bekas. Kemudian siapkan kertas-kertas bulat atau berbentuk persegi menyerupai biskuit yang dapat dituliskan kebajikan yang dilakukan. Usahakan minimal satu minggu sekali untuk membiasakan melakukan perbuatan-perbuatan baik secara aktif, misalnya dengan melepas hewan, memberi makan hewan (di kebun binatang), merawat tumbuhan, atau kegiatan-kegiatan sehari-hari melalui ucapan yang menyenangkan orang lain. Aktivitas makan biskuit dan minum sup bisa diintegrasikan dengan kegiatan kebajikan memberi makan hewan. Jelaskan pula mengapa melakukan kebajikan tersebut. Kegiatan serupa dapat Ayah-Bunda ceritakan kembali, atau bertukar informasi dengan orang tua lainnya di kelas *virtual googleclassroom* atau aplikasi lainnya yang mendukung.

Kantong Kebaikan

Aspek yang digali dari aktivitas Kantong Kebajikan,

Kāya : pemahaman tentang tindakan-tindakan bajik

Sîla : berlatih melakukan tindakan bajik (memberi makan hewan, merawat tumbuhan, dsb.)

Citta : membuat kantong kebajikan dengan perhatian penuh, dan menyadari setiap kebajikan yang dilakukan.

Paññâ : dapat memanfaatkan setiap peluang untuk berbuat kebajikan, dapat memecahkan masalah dengan cara-cara yang bajik.

Melepas Satwa

Melihat?

Ungkapan Perasaan?

Ungkapkanlah?

Ayah-Bunda, dapat melakukan kegiatan melepas satwa satu bulan sekali sebagai praktik cinta dan belas kasih universal yang diajarkan kepada anak-anak. Sekaligus mengajarkan anak-anak tentang menjaga keseimbangan ekosistem.

Pujabhakti, Genta Kesadaran, dan Bernyanyi Hidup sadar

Ayah-Bunda, bila memungkinkan buatlah altar di rumah (*cetiya*) secara sederhana. Bila tidak memungkinkan letakkan simbol-simbol puja dan kontemplasi di atas meja kecil yang biasa digunakan untuk anak-anak belajar. Kegiatan ini dapat diintegrasikan dengan pengembangan mental. Biasakan membaca parita/sutra, bermeditasi, membacakan kontemplasi terhadap simbol-simbol penggugahan seperti rupang Buddha, Bodhisatva, lilin, dupa, bunga dan air. Sumber-sumber lagu berkesadaran bisa Ayah-Bunda dapatkan di kelas *virtual googleclassroom* atau aplikasi lainnya yang mendukung.

Genta Kesadaran

Dengarkan?

Apa yang dipikirkan?

Ungkapan perasaan?

Ayah-Bunda, selain genta, bisa gunakan suara bel digital yang bisa diunduh di kelas virtual dan dimasukkan ke gawai Anda. Bunyi-bunyian dapat pula dibuat dari bambu. Sumber-sumber lagu berkesadaran bisa Ayah-Bunda dapatkan di kelas *virtual googleclassroom* atau aplikasi lainnya yang mendukung.

Saat mendengarkan suara genta mintalah anak memperhatikan masuk dan keluarnya napas sampai hitungan kesepuluh. Setelahnya tanya pengalaman tersebut, dengarkan secara mendalam, dan mintalah ia mengungkapkan perasaannya saat berfokus pada suara genta kemudian hitungan bernapas. Ayah-Bunda bisa lanjutkan dengan cerita-cerita berlatih kesabaran dan bagaimana menggunakan kemarahan, kebencian, dan lainnya sebagai lonceng kesadaran untuk melakukan aktivitas kembali pada napas masuk dan napas keluar.

Aspek yang digali dari aktivitas Genta kesadaran

Kāya : pemahaman akan pengaruh bunyi atau suara terhadap perasaan.

- Sîla : berlatih menciptakan bunyi yang menenangkan atau suara yang menyenangkan.
- Citta : berlatih mengundang genta dengan penuh kesadaran.
- Paññâ : dapat menenangkan diri sebelum merespon terhadap suatu situasi.

Bagian Tubuh dan Pizza Menghadapi Kemarahan.

Ayah-Bunda, mari ajak anak mengenal dan bersahabat dengan kemarahan. Bila Anak mendapatkan tekanan sehingga ingin muncul kemarahan, tanyakan bagaimana rasanya marah? Lalu lanjutkan dengan bermain “Pizza Mengatasi kemarahan.” Sumber-sumber lagu berkesadaran bisa Ayah-Bunda dapatkan di kelas *virtual googleclassroom* atau aplikasi lainnya yang mendukung.

Ayah-Bunda bisa bermain, “Pizza menghadapi kemarahan” yang dibuat di selembar kertas dengan cara mencocokkan warna yang ada di pizza dan kotak disampingnya. Kemudian menyebutkan langkah-langkahnya dalam mengatasi kemarahan. Namun, yang harus diingat Anda adalah model dari pembelajaran ini. Langkah orang tua dalam menghadapi kemarahan menjadi permainan peran yang nyata bagi anak-anak.

Aspek yang digali dari aktivitas Pizza kemarahan:

- Kāya : pemahaman akan pengaruh kemarahan terhadap ucapan dan tindakan.
- Sîla : praktik mengenali ciri-ciri orang yang marah, sebab-sebab kemarahan dan cara meredakan kemarahan.
- Citta : berlatih menarik dan mengembuskan napas untuk meredakan kemarahan.
- Paññâ : dapat membantu meredakan teman yang marah

Refleksi Kata

Selanjutnya Ayah-Bunda bawalah anak-anak pada permainan kata yang merefleksikan sebuah kata yang berhubungan dengan sebuah kata tertentu atau kegiatan-kegiatan pengembangan lain yang sudah dilakukan. Mintalah anak mengungkapkannya atau menulisnya di kertas yang sudah disiapkan seperti contoh berikut.

Aspek yang digali dari aktivitas Refleksi Kata:

- Kāya : pemahaman akan kekuatan kata-kata.
- Sîla : dapat memilih dan menggunakan kata-kata yang sopan dan menyenangkan.
- Citta : berlatih membiasakan berpikir positif agar kata-kata dan tindakan yang tercetus juga positif.
- Paññâ : dapat merespon setiap situasi dengan ucapan yang positif.

BAGIAN 5

Langkah Tindak Lanjut dan Efek Jangka Panjang

- # “*The Awakend Parenting*” merupakan langkah kerjasama dua arah antara Lembaga Pendidikan Keagamaan Buddha dengan orang tua. Maka, antar lembaga pendidikan dan orang tua harus ada jembatan yang menghubungkan kedua pihak. Penghubung dapat dilakukan dengan program-program Pendidikan keorangtuaan maupun langkah tindak lanjut penghubung, atau di Buku Pedoman ini dinamakan “Kitab Penghubung.” Berikut ini contoh yang dapat digunakan lembaga dan dapat dikembangkan.
-

Lembaran 1, Kitab Penghubung

(Kegiatan ini dapat membantu Guru atau Pembina Sekolah Minggu Buddha melakukan penilaian-observasi)

Minggu, 10 Oktober 2017

Penilaian (Asesmen)	1BB (Belum Berkembang)	2MB (Mulai Berkembang)	3BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	4BSB (Berkembang Sangat Baik)	Keterangan
Kāya					
Sîla					
Citta					
Paññâ					
*Lainnya					

*Bintang-Kekuatan Siswa:

*Tumbuhan –Fokus Perkembangan:

(Bintang Kekuatan dibuat oleh Guru atau Pembina SMB dengan memberikan tempelan gambar berbentuk bintang sesuai dengan nilai yang ditulis pada tabel matriks, dan narasi tentang kekuatan karakter diri siswa yang dikembangkan dari empat KIP. Sedangkan Tumbuhan digunakan untuk fokus karakter yang dapat dikembangkan lebih lanjut pada diri siswa).

Sambutan orang tua atau teks komentar: (mohon tanda tangan dan kembalikan Lembaran Kitab Penghubung)

Tanda tangan
orang tua:

Tanda tangan guru/
Pembina SMB:

Tanggal: _____

Tanggal: _____

Gunakan Aplikasi Pembelajaran Virtual

Ayah-Bunda, dapat pula menggunakan aplikasi virtual pada dawai sebagai penghubung antara lembaga dan orang tua untuk memperoleh informasi dan komunikasi Pendidikan Keorangtwaan *The Awakened Parenting*. Aplikasi sederhana yang dapat digunakan misalnya *google classroom*, atau dapat diakses melalui website. Aplikasi dapat diunduh pada dawai sistem Android Playstore atau iOS Appstore. Setelah mengunduh dan menjalankan aplikasinya, Ayah-Bunda, dapat memasukkan kode kelas misalnya “ryd243” sebagai kelas penghubung, disesuaikan dengan Sekolah Minggu Buddha setempat.

Gambar: Tampilan google classroom pada laman classroom.google.com

Penutup

Nah, Ayah-Bunda demikianlah akhir dari buku panduan menjadi “*The Awakened Parent*” dalam proses pengasuhan. Ingat, sekali lagi pengasuhan ini bukan tentang anak Anda, namun diri Anda yang terus berkembang ke level kesadaran tertinggi. Bergabunglah dalam Group Aplikasi Telegram “*The Awakened Parenting*” untuk mendapatkan informasi pengasuhan nilai-nilai karakter Buddhis bertema empat kompetensi inti pengembangan, dengan menghubungi admin di No. +628159223291. Terus semangat dan terus belajar dan berlatih. Salam cinta dari segenggam daun di belantara hutan luas.

Tentang Penulis

Sulaiman, Putra pertama dari pasangan Ujang Efendi (Alm.) dan Hj. Sumardiana. Lahir di Palembang, 13 November 1985. Menyelesaikan pendidikan dasar hingga menengah di Kota Lubuk Linggau, Sumatera Selatan.

Dalam perjalanannya sebagai pencari makna kehidupan, Ia bergabung di Kelompok Monastik. Melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, Universitas PGRI Palembang, selesai tahun 2009. Menyelesaikan Magister Pendidikan (M.Pd.), Universitas Jambi, pada tahun 2011. Pengalaman traumatis dengan Ibu Guru Matematika di sekolah dasar mendorongnya untuk berdedikasi sebagai “Guru”. Menjadi Guru bukan sekedar profesi namun dedikasi penuh makna. Baginya Guru adalah penghapus kegelapan. Maka, menjadi Guru berarti memperbaiki diri sendiri. Baginya, menimba ilmu pada program doktoral anak usia dini, Universitas Negeri Jakarta merupakan berkah dan rasa syukur yang tidak terhingga. Dengan ilmu ini dapat mendedikasikan dirinya lebih baik lagi bagi Generasi Emas Indonesia 2045.

Mendalami Teknologi Pikiran sejak tahun 2006, bergabung pada lembaga hipnoterapis klinis ternama di Indonesia tahun 2009 dan Certified Trainer dari lembaga Adi W. Gunawan Institute of Mind Technology. Kecintaan pada dunia pengembangan diri membuahkan karya tulis inspiratif bersama kakak perempuannya Hj. Sulastri, Lc., M.Pd.I., “Main-main dengan Mind: Kekuatan Meditasi dan Dzikir”, di tahun 2011, yang diterbitkan oleh Penerbit Nasional Elex Media Komputindo. Dari karya ini berkesempatan berbicara di berbagai panggung dan dipercaya memberikan pelatihan Coping Stress bagi Dosen dan Rektorat di almamaternya, Universitas Jambi.

Hobi bertualang, dimulai dari semasa penulis SMP dengan menjadi ketua sangha di Kepramukaan. Berbicara dan mengajar juga menjadi aktivitasnya dimulai sekolah menengah. Beberapa karyanya adalah artikel dan karya-karya suntingan. Peneliti dapat dihubungi melalui email: girivirya@yahoo.com. fb.Page: [facebook.com/Giriviryas/](https://www.facebook.com/Giriviryas/). Web: www.girivirya.com

PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Partono Nyanasuryanadi, M.Pd.,
M.Pd.B.

Telp Kantor/HP : 0276–330835 / 08122822051

E-mail : psnadi@gmail.com

Akun Facebook : psnadi@gmail.com

Alamat Kantor : Jl. Semarang-Solo Km 60 Ampel Boyolali

Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha/Bimbingan Konseling

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2000 – 2016: Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga di Boyolali.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Fakultas Ilmu Pendidikan/Manajemen/
Manajemen Kependidikan/Universitas Negeri Semarang
(tahun 2012 – belum lulus)
2. S2: Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling/
Bimbingan Konseling/Universitas Negeri Semarang
(tahun 2002 – lulus 2010)
3. S2: Prodi Pendidikan Agama Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama
Buddha Smaratungga (tahun 2011 – lulus 2013)
4. S1: Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling/Bimbingan
Konseling/Universitas Negeri Semarang (tahun 1995 – 2000)

PROFIL PENILAI

Nama Lengkap : Drs. Supriyadi, M.Pd.
Telp Kantor/ Hp : 081399655530
Email : topprie67@gmail.com
Akun Facebook : topprie67@gmail.com
Alamat Kantor : Jalan Mohammad Husni Thamrin
Nomor 6 Lantai 15 Jakarta Pusat
Bidang Keahlian : Manajemen Pendidikan

Riwayat Pekerjaan/ Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha pada Ditjen Bimas Buddha.
2. Kasubdit Pendidikan Tinggi pada Ditjen Bimas Buddha.
3. Kabag Keuangan dan Umum pada Ditjen Bimas Buddha.
4. Pembimas Buddha Provinsi DKI Jakarta.

PROFIL EDITOR

Nama Lengkap : Paniran, S.Ag. M.Si. M.Pd.B.
Telp Kantor/ Hp : 081311111703
Email : cittopnr@gmail.com
Akun Facebook : cittopn@gmail.com
Alamat Kantor : Jalan Mohammad Husni Thamrin
Nomor 6 Lantai 15 Jakarta Pusat
Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha

Riwayat Pekerjaan/ Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Kasubdit Pendidikan Dasar dan Menengah pada Ditjen Bimas Buddha.
2. Kasubdit Penyuluhan pada Ditjen Bimas Buddha.
3. Kabag Keuangan dan Umum pada Ditjen Bimas Buddha.
4. Kasubdit Kelembagaan Agama Buddha pada Ditjen Bimas Buddha.
5. Kabag AAKU pada STAB Negeri Sri Wijaya Tangerang, Banten.
6. Pembimas Buddha Prov. Sulawesi Tenggara.
7. Kasi pada Ditjen Bimas Buddha
8. Staf pada Ditjen Bimas Buddha

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Agama Buddha, STAB Nalanda Jakarta (1997)
2. S2: Administrasi Publik UNINUS Jakarta (2003)
3. S2: Pendidikan Agama Buddha STAB Maha Prajna, Jakarta (2009 – 2012).

PROFIL EDITOR

Nama Lengkap : Budi Sulistiyo, S.Ag. M.Pd.B.
Telp Kantor/ Hp : 082111179877
Email : tiosaputra@gmail.com
Akun Facebook : budisulistiyo1981@gmail.com
Alamat Kantor : Jalan Mohammad Husni Thamrin
Nomor 6 Lantai 15 Jakarta Pusat
Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha

Riwayat Pekerjaan/ Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. 2016 – sekarang, Kepala Seksi Kurikulum dan Evaluasi Pendidikan Agama Buddha pada Ditjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI.
2. 2011 – 2016 Kepala Seksi Pemberdayaan Kelembagaan Agama Buddha pada Ditjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI.
3. 2009 – 2011 Kepala Sub Bagian Kesejahteraan KORPRI Kementerian Agama RI.
4. 2008 – 2009 Staf pada Ditjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI.
5. 2007 – 2008 Penyuluh Agama Buddha Kabupaten Way Kanan, Lampung.
6. 2005 – 2007 Penyuluh Agama Buddha Kota Bandar Lampung, Lampung.
7. 2004 – 2008 Dosen STIAB Jinarakkhita, Bandar Lampung, Lampung.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Agama Buddha, STIAB Smaratungga, Ampel, Boyolali (2000 – 2004)
2. S2: Pendidikan Agama Buddha STAB Maha Prajna, Jakarta (2009 – 2012).

Daftar Bacaan

- Burdick, Debra. 2014. *Mindfulness Skills for Kids and Teens*. USA: Pesi Publishing and Media.
- D'Amico, Dawn. 2014. *101 Mindful Art-Based Activities to Get Children and Adolescents talking*. UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Girivirya, Sulaiman. 2017. *From Buddhist Sunday School: The Evaluation of Program Implementation*. Thailand: ICIE 2017.
- Hawn, Goldie dkk., 2011. *Mindup Curriculum Grade 3-5*. USA: The Hawn Foundation.
- Kepala PP-Paud dan Dikmas Jawa Barat. 2017. *Modul Diklat Dasar Dalam Jaringan (Daring) Bagi Pendidik Paud*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat.
- Moonboonliong, 2005. *An Analytical Study of Process of Learning in Theravada Buddhism*. Bangkok: The International Master Degree Program Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- R. Hawkins, David. 2012. *Power vs. Force: The Hidden Determinant of Human Behavior*. USA: Hay House.
- Sulaiman. Sulastri. 2011. *Main-main dengan Mind: Kekuatan Meditasi dan Dzikir*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Tsabary, Shefali. 2016. *The Awakebnd Family: A Revolution in Parenting*. New York: Global Inner Disarmament LLC.