

Mindfulness dalam Seni Bela Diri Muay Thai: Healing Practice bagi Masyarakat Di Kota Jakarta Dan Depok = Mindfulness in The Martial Art Of Muay Thai: Healing Practice for Jakarta and Depok People

Dwi Febriola, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920535899&lokasi=lokal>

Abstrak

Masyarakat urban dalam melakukan segala aktivitasnya tanpa sadar dipengaruhi oleh adanya berbagai konstruksi sosial yang dibentuk untuk menggambarkan kehidupan mereka yang “ideal”. Akibatnya, pikiran mereka selalu bercabang, khawatir dan cemas apabila mereka tidak dapat memenuhi kehidupan dengan standar “ideal” yang telah dikonstruksikan tersebut. Menjadi anggota Muay Thai kemudian merupakan salah satu cara untuk dapat memenuhi kebutuhan mereka akan kehidupan yang “ideal” tersebut sebab motivasi awal mereka mengikuti kegiatan adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah, ingin mengikuti tren, ingin terlihat keren, atau pun ingin menunjukkan nilai prestise (gengsi) dari mengikuti kegiatan ini. Muay Thai sendiri sebagai seni bela diri merupakan kegiatan yang kental dipengaruhi oleh nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Buddhisme. Mindfulness (berpikir dengan sadar secara penuh) merupakan sebuah wacana yang berakar dari ajaran Buddhisme yang kemudian ditanamkan kepada para anggota Muay Thai tersebut. Dengan menjadi anggota Muay Thai, mereka dilatih untuk menjalankan segala aktivitas dengan pikiran yang penuh kesadaran, tidak melayang ke masa lalu maupun masa depan, melupakan segala hal yang memberikan distraksi atau gangguan dalam pikiran mereka. Masyarakat yang menjadi anggota Muay Thai pun kemudian mendapatkan efek ketenangan setelah dapat menerapkan kemampuan mindfulness dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak lagi merasakan tekanan akibat berbagai konstruksi sosial mengenai kehidupan “ideal”. Hal ini menyebabkan Muay Thai dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dapat memberikan efek healing bagi para pelakunya, terlepas dari apa pun kepercayaan yang diyakininya. Untuk mendapatkan dan mendalami informasi, dalam penelitian ini saya menggunakan teknik observasi partisipatori dan wawancara mendalam untuk mendapatkan data. Saya kemudian ikut bergabung menjadi anggota Muay Thai dalam waktu enam bulan untuk keperluan data tersebut.

.....People in urban society such as Jakarta are affected by social constructions toward which the image of their "ideal life" is directed. As a result, they tend to be consumed with the thinking of the past or the future, worrieness and feeling of anxiety, when they could not meet that standard of "ideal life". Joining the martial art Muay Thai becomes then a way of fulfilling their needs to meet that "ideal life", since their initial motivation of joining this activity is for getting a beautiful body shape, for following the trend, for being able to look cool, or for showing-off the prestige of this activity. However, Muay Thai itself as martial arts is strongly influenced by the values and teachings of Buddhism. Mindfulness is a discourse that is rooted in the teachings of the Buddhism which are then implanted to the members of the Muay Thai. By becoming a member of Muay Thai, they are trained to perform all activities with mindfulness, not to drift into the past or the future, and to forget everything that might cause a distraction in their minds. Those who become Muay Thai members, contrary to their init