

ABSTRAK

Hidup di kota metropolitan dengan zaman yang super cepat saat ini memberikan beban dan tekanan yang tersendiri bagi tiap individu. Masyarakat saat ini mudah mengalami stress dan berbagai macam permasalahan psikologis serta sulit untuk mencapai ketenangan jiwa. Mayoritas dari orang Indonesia memilih untuk mengatasinya secara mandiri. Salah satu Yayasan di Bandung yaitu Bumi Dega Sunda Academy mengembangkan teknik *earthing therapy* untuk meringankan permasalahan psikologis dan mencapai ketenangan jiwa. *Earthing therapy* adalah teknik meletakkan telapak kaki tanpa alas secara langsung diatas permukaan bumi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil Bumi Dega Sunda Academy, mengetahui bagaimana metode *earthing therapy* di Bumi Dega Sunda Academy, dan untuk mengetahui dampak yang dirasakan oleh anggota Bumi Dega Sunda Academy. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian berjumlah tiga responden, dengan rincian dua sebagai perwakilan dari lembaga, dan satu orang adalah anggota dari Bumi Dega Sunda Academy.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Bumi Dega Sunda Academy merupakan pusat penelitian dan pengkajian budaya nusantara yang erat kaitannya dengan bangsa serta budaya di lingkungan sekitar yang secara legal sudah berdiri sejak tahun 2012. Adapun metode *earthing therapy* di Bumi Dega Sunda Academy sudah menjadi rutinitas sehari-hari yang selalu dilakukan. *Earthing therapy* dilakukan dengan cara membasuh bagian lutut ke bawah lalu meletakkan telapak kaki secara langsung di atas bumi pada pukul tujuh sampai sembilan pagi dengan menggunakan penghayatan penuh bahwa kita sedang menerima energi dari bumi. Ketenangan jiwa berkaitan dengan pikiran yang tertata. *Earthing therapy* membuat otot kaki kita lebih terasa nyaman karena tidak terkekang oleh alas kaki, selain itu dengan menghirup udara di pagi hari dan menyatu dengan alam tubuh terasa lebih segar dan bersemangat. Ketika melakukan *earthing therapy* secara sadar dengan penghayatan tentang diri dan kehidupan ini maka akan membantu kita untuk menata pikiran yang mana memberikan pengaruh pada ketenangan jiwa.

Kata kunci : metode earthing therapy, ketenangan jiwa, sadar, penghayatan

ABSTRACT

Living in a metropolitan city with a super fast era nowadays gives a different burden and pressure for each individual. Today's society is prone to stress and various psychological problems and it is difficult to achieve mindfulness. The majority of Indonesians choose to handle it independently. One of the foundations in Bandung, namely Bumi Dega Sunda Academy, develops earthing therapy techniques to alleviate psychological problems and achieve mindfulness. Earthing therapy is a technique of placing barefoot directly above the earth's surface.

This study aims to determine the profile of Bumi Dega Sunda Academy, find out how the method of earthing therapy at Bumi Dega Sunda Academy, and to determine the impact by members of the Bumi Dega Sunda Academy. Researchers used qualitative methods with a case study approach, researchers conducted observations, interviews, and documentation. The sample in the study consisted of three respondents, with details of two as representatives of the institution, and one of whom were members of the Bumi Dega Sunda Academy.

The results of this study can be concluded that Bumi Dega Sunda Academy is a center for research and study of archipelago culture which is closely related to the nation and culture in the surrounding environment which has been legally established since 2012. The method earthing therapy at Bumi Dega Sunda Academy has become a daily routine. The way to do earthing therapy is with washing the knees down and then placing the feet directly on the earth at seven to nine in the morning using full feeling that we are receiving energy from the earth. Mindfulness is related to an organized mind. Earthing therapy makes our leg muscles feel more comfortable because they are not constrained by footwear, besides that by breathing in the air in the morning and blending with nature, the body feels fresher and more energized. When doing earthing therapy consciously with this full feeling of self and life, it will help us organize thoughts which have an effect on mindfulness.

Key words : earthing therapy method, mindfulness, awareness, full feeling