

MEDITASI MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA

Satya Adhinugroho¹, Partono Nyanasuryanadi², Suherman³, Ari Sugata⁴, Meri Setiawan⁵

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: satyaadhi44@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini melakukan Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR) yang berfokus pada praktik meditasi dalam konteks Buddhisme, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Tinjauan ini bertujuan untuk mengeksplorasi artikel-artikel yang dipublikasikan terkait dengan kesadaran (mindfulness), meditasi Buddhisme, dan konsentrasi siswa. Pencarian sistematis menghasilkan 25 publikasi, dengan proses penyaringan kemudian menyisakan tujuh artikel yang telah melalui penelaahan sejawat dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Kriteria inklusi mencakup artikel membahas meditasi Mindfulness. Analisis menggunakan pendekatan metasintesis kualitatif, menggabungkan fitur-fitur utama artikel terpilih, termasuk detail publikasi, penulis, tujuan penelitian, desain, deskripsi, dan metode yang digunakan dalam praktik meditasi Mindfulness. Temuan menyoroti hubungan antara kesadaran (mindfulness), meningkatkan konsentrasi siswa, dan potensi meditasi Buddhisme dalam mengatasi masalah ini di kalangan mahasiswa.

Sejarah Artikel

Submitted: 24 Desember 2024

Accepted: 2 January 2025

Published: 3 January 2025

Kata Kunci

Meditasi, Mindfulness, Konsentrasi

PENDAHULUAN

Konsentrasi (*samādhi*) merupakan elemen penting dalam pendidikan karena membantu siswa untuk fokus dan menyerap materi pembelajaran secara efektif. Dalam konteks ajaran Buddhisme, konsentrasi dianggap sebagai salah satu bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Aṭṭhaṅgika Magga*), khususnya dalam komponen *sammā samādhi* yang merujuk pada pemusatan pikiran yang benar. Menurut *Dīgha Nikāya* (PTS D 22), meditasi mindfulness (*sati*) memainkan peran kunci dalam mengembangkan konsentrasi dan stabilitas mental. Hal ini relevan dalam konteks modern, di mana gangguan dari teknologi digital dan tuntutan akademik sering kali menghambat kemampuan siswa untuk berkonsentrasi.

Praktik meditasi mindfulness telah terbukti meningkatkan konsentrasi siswa di berbagai tingkat pendidikan. Penelitian sistematis menunjukkan bahwa meditasi mindfulness membantu siswa mengelola stres, meningkatkan fokus, dan membangun regulasi emosi yang lebih baik. Studi terkini mengungkapkan bahwa teknik meditasi seperti Vipassana dan Shamatha secara signifikan dapat mengurangi gejala kecemasan akademik, meningkatkan kualitas perhatian, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Dalam tinjauan literatur, meditasi mindfulness juga ditemukan relevan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang materi pelajaran serta menumbuhkan keterampilan berpikir kritis.

Selain manfaat praktisnya, meditasi mindfulness juga memiliki fondasi filosofis yang kuat dalam Buddhisme. Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* (PTS M 10), meditasi kesadaran diajarkan sebagai praktik untuk memperhatikan tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena dengan penuh kesadaran. Ajaran ini mencerminkan relevansi mindfulness dalam membangun konsentrasi yang mendalam dan keberanian menghadapi tantangan mental. Dengan mengintegrasikan

pendekatan ini ke dalam pendidikan modern, siswa tidak hanya memperoleh manfaat akademik, tetapi juga keseimbangan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tekanan kehidupan .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR), yang merupakan evaluasi kritis dan mendalam terhadap penelitian sebelumnya melalui pendekatan yang terstruktur dan sesuai dengan standar yang berlaku. Metode ini bertujuan untuk meninjau temuan-temuan penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal pada bidang kajian tertentu (Harventy, 2020). Melalui proses pencarian dan penyaringan, 25 publikasi awal disaring menjadi 7 artikel *peer-reviewed* yang memenuhi kriteria inklusi, dengan fokus pada praktik meditasi dalam konteks meningkatkan konsentrasi siswa. Data yang dikumpulkan dari artikel-artikel tersebut mencakup informasi seperti judul, tahun penerbitan, penulis, tujuan penelitian, desain, dan metode meditasi. Proses analisis data dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif metasintesis untuk menilai dan menginterpretasikan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Proses seleksi ini menghasilkan 7 jurnal yang memenuhi persyaratan dari total 25 jurnal yang dikumpulkan, setelah dilakukan pemindaian data.

Tabel 1. Literature Review

No	Judul	Author	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
1.	Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran	Uung Gondo Saputro, Herawati Susilo, Ratna Ekawati, 2023	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Studi ini menganalisis aplikasi mindfulness dalam pendidikan dasar. Pengumpulan data meliputi pengamatan, wawancara, dan catatan tertulis.	untuk mengeksplorasi efek meditasi mindfulness terhadap Meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar dan Meningkatkan fokus dan motivasi siswa dalam belajar.	<p>Mindfulness meningkatkan pembelajaran di sekolah dasar.</p> <p>Perhatian mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada siswa.</p> <p>Pemahaman guru tentang mindfulness seringkali terbatas.</p> <p>Pelatihan untuk guru dalam perhatian penuh tidak mencukupi.</p> <p>Mindfulness meningkatkan kemandirian guru dan manajemen emosional.</p> <p>Pelatihan mindfulness meningkatkan keterampilan melek</p>

					huruf dan sains siswa. Latihan mindfulness meningkatkan fokus dan motivasi siswa.
2.	Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha	Made Dewi Sariyani, Putu Arik Herliawati, Rini Winangsih, 2023	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan Pendekatan studi kasus. Pengumpulan data melibatkan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi sumber digunakan untuk validasi data.	Untuk mengetahui meditasi mindfulness meningkatkan regulasi emosional pada anak-anak, ini meningkatkan fokus dan konsentrasi di antara siswa. Studi ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi kepada orang tua dan pengelola pendidikan informal untuk mengadopsi praktik meditasi mindfulness sebagai bagian dari pengembangan karakter anak.	Meditasi mindfulness meningkatkan regulasi emosional pada anak-anak. Peserta menunjukkan peningkatan fokus selama pendidikan formal. Meditasi meningkatkan kesadaran dan empati anak-anak terhadap orang lain. Stabilitas emosional mengarah pada perilaku yang lebih sopan. Meditasi membantu memerangi masalah konsentrasi di era digital.
3.	Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran	Laras Puspita Sari, 2023	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur dengan menganalisis artikel ilmiah dan dokumen penelitian yang relevan.	Untuk mengidentifikasi manfaat mindfulness dalam meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kesejahteraan siswa. Studi ini juga bertujuan menjelaskan penerapan mindfulness sebagai strategi pembelajaran yang efektif dan holistik. Memberikan panduan praktis untuk mengintegrasikan mindfulness dalam lingkungan pendidikan.	Minfulness meningkatkan kinerja akademik dan fungsi eksekutif. Ini menumbuhkan hubungan emosional dengan diri sendiri dan orang lain. Perhatian mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan holistik. Ini meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar. Praktik mindfulness menghasilkan manfaat jangka panjang bagi siswa.

					<p>Ini membantu dalam mengelola emosi dan frustrasi.</p> <p>Perhatian penuh bermanfaat untuk kesehatan mental dan mengurangi depresi.</p> <p>Implementasi menghadapi tantangan karena kurangnya pemahaman di kalangan pendidik.</p>
4.	Meditasi Dalam Agama Buddha	Vidya, Nyanasurya nadi, 2024	<p>Penelitian ini menggunakan Metode Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan metasintesis kualitatif untuk analisis data. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh.</p>	<p>Untuk menggali pemahaman mengenai pengaruh meditasi Buddhis, khususnya mindfulness, terhadap pengelolaan stres dan konsentrasi siswa dalam konteks pembelajaran agama Buddha di sekolah dasar. Studi ini mengidentifikasi manfaat meditasi Buddhis sebagai metode peningkatan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik siswa, termasuk pengurangan prokrastinasi akademik.</p>	<p>Meditasi meningkatkan kesejahteraan psikologis di antara individu.</p> <p>Perhatian mengurangi penundaan akademik pada siswa.</p> <p>Latihan meditasi yang konsisten meningkatkan kesehatan fisik dan mental.</p> <p>Penerimaan diri meningkat melalui praktik meditasi.</p> <p>Hubungan positif berkembang dari pengalaman meditasi.</p> <p>Meditasi mempromosikan kedamaian, harmoni, dan kebahagiaan dalam masyarakat.</p> <p>Meditasi membantu mengurangi stres dan kontrol emosional.</p>
5.	Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha	Panna Setiyawan, Endang Sri Rejeki, Sukisno, 2023	<p>Penelitian ini menggunakan metode distribusi kuesioner digunakan untuk pengumpulan data. Teknik statistik korelasional digunakan untuk analisis data. Analisis regresi linier sederhana dilakukan. Validitas diuji menggunakan korelasi momen produk.</p>	<p>Untuk mengidentifikasi hubungan antara pelaksanaan meditasi sebelum pembelajaran dengan peningkatan fokus dan ketenangan siswa selama proses pembelajaran. Mengembangkan strategi penggunaan meditasi dalam konteks pendidikan agama Buddha sebagai</p>	<p>Meditasi sebelum belajar mengurangi stres akademik pada siswa Buddha.</p> <p>Ada korelasi yang signifikan antara meditasi dan manajemen stres.</p> <p>Model menjelaskan 40% variasi stres akademik.</p>

			Keandalan dinilai dengan rumus Alpha. Data diproses menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21.	pendekatan untuk meningkatkan kesehatan mental dan performa akademik siswa.	Meditasi meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan fokus selama belajar.
6.	Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur	I Wayan Purnajati, I Wayan Suyanta, 2022	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data melalui pengamatan, wawancara, dokumentasi, studi literatur.	Untuk mengembangkan solusi untuk mengatasi hambatan dalam pelaksanaan meditasi guna meningkatkan efektivitas konsentrasi belajar siswa. Mengevaluasi dampak meditasi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa secara holistik, baik dari segi metode maupun manfaat spiritual dalam pembelajaran agama Hindu.	<p>Meditasi meningkatkan konsentrasi siswa dalam pendidikan agama Hindu.</p> <p>Latihan meditasi secara teratur meningkatkan kinerja akademik secara signifikan.</p> <p>Menggambar omkara membantu retensi memori selama meditasi.</p> <p>Kondisi kelas yang nyaman mendukung latihan meditasi yang efektif.</p> <p>Siswa menghadapi tantangan mempertahankan fokus selama meditasi.</p> <p>Bimbingan guru sangat penting untuk keberhasilan pelaksanaan meditasi.</p>
7.	The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students	Yang Liu, Yuqing Liu, Chaoyu Wang, 2021	Penelitian ini menggunakan teori pemrosesan informasi untuk menjelaskan mekanisme. Studi ini membahas stres siswa yang memengaruhi kesehatan mental dan kinerja. Intervensi meditasi mindfulness diterapkan pada siswa. Proses kognitif, memori, dan fungsi eksekutif diperiksa. Berbagai metode latihan mindfulness dipertimbangkan.	Untuk merangkum mekanisme antara meditasi mindfulness dan kinerja akademik. Mempromosikan kegiatan dan aplikasi terkait meditasi mindfulness. Meningkatkan partisipasi siswa dalam intervensi meditasi mindfulness.	<p>Meditasi mindfulness meningkatkan konsentrasi belajar dengan meningkatkan kontrol perhatian.</p> <p>Peningkatan terjadi melalui perhatian, memori, dan fungsi eksekutif.</p> <p>Peningkatan partisipasi dalam kegiatan mindfulness</p>

			Studi empiris tentang perhatian penuh dan kinerja akademik ditinjau.		didorong. Studi ini menyoroti pentingnya perhatian dalam pendidikan.
--	--	--	--	--	---

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat meditasi mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi siswa dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Dari 25 artikel yang awalnya disaring, tujuh artikel terpilih memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel ini memberikan wawasan yang mendalam tentang berbagai aspek meditasi mindfulness dalam konteks pendidikan dan perannya dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa.

Meditasi mindfulness membantu siswa mengelola perhatian di tengah berbagai gangguan, seperti teknologi digital dan tekanan akademik. Praktik seperti Vipassana dan Shamatha memungkinkan siswa untuk memfokuskan pikiran mereka pada momen saat ini, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan daya ingat. Studi yang dilakukan oleh Sariyani et al. (2023) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness tidak hanya meningkatkan fokus siswa tetapi juga membantu mereka memahami materi pelajaran dengan lebih baik.

Regulasi emosional adalah salah satu manfaat utama meditasi mindfulness. Dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa mampu mengelola stres, frustrasi, dan emosi negatif lainnya. Hal ini menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Penelitian oleh Setiyawan et al. (2023) menemukan bahwa meditasi sebelum belajar dapat mengurangi stres akademik secara signifikan, memberikan landasan psikologis yang kuat untuk pembelajaran yang efektif.

Selain regulasi emosional, meditasi mindfulness juga meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Praktik ini membantu siswa mengembangkan stabilitas emosi, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan penerimaan diri. Studi oleh Vidya dan Nyanasuryanadi (2024) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness tidak hanya meningkatkan keseimbangan mental tetapi juga mendukung siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Meditasi mindfulness juga memiliki akar filosofis yang kuat dalam ajaran Buddhisme. Dalam konteks ini, meditasi tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi tetapi juga sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai spiritual, seperti kedamaian, harmoni, dan keberanian menghadapi tantangan. Satipaṭṭhāna Sutta menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena sebagai bagian dari pengembangan konsentrasi yang mendalam.

Namun, implementasi meditasi mindfulness dalam pendidikan menghadapi beberapa tantangan. Salah satu kendala utama adalah kurangnya pemahaman pendidik tentang konsep mindfulness dan minimnya pelatihan yang tersedia. Guru membutuhkan pelatihan yang intensif untuk dapat mengintegrasikan praktik ini ke dalam kurikulum sekolah secara efektif.

Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan program mindfulness bergantung pada kemampuan pendidik untuk mengadaptasinya sesuai kebutuhan siswa.

Tantangan lainnya adalah bagaimana memastikan konsistensi dalam penerapan meditasi di sekolah. Meskipun manfaatnya sudah terbukti, tanpa dukungan institusi yang kuat dan kesadaran kolektif tentang pentingnya mindfulness, sulit untuk mencapai hasil yang optimal. Lingkungan yang mendukung dan kebijakan yang memfasilitasi pelaksanaan program meditasi menjadi faktor penentu keberhasilan.

Dengan demikian, meditasi mindfulness memberikan manfaat yang luas, mulai dari peningkatan fokus dan konsentrasi hingga regulasi emosional dan pengembangan kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasinya, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara holistik. Upaya yang berkelanjutan diperlukan untuk mengintegrasikan meditasi mindfulness dalam sistem pendidikan, sehingga siswa tidak hanya mencapai hasil akademik yang lebih baik tetapi juga keterampilan hidup yang mendalam..

KESIMPULAN

Meditasi mindfulness terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan siswa. Melalui latihan yang teratur, meditasi ini membantu siswa untuk lebih fokus, mengelola emosi mereka dengan lebih baik, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Praktik ini juga memiliki akar filosofis yang mendalam dalam ajaran Buddhisme, memberikan nilai-nilai spiritual seperti kedamaian dan penerimaan diri yang bermanfaat dalam konteks pembelajaran. Meskipun demikian, tantangan seperti kurangnya pemahaman guru dan kebutuhan pelatihan khusus harus diatasi agar manfaat meditasi mindfulness dapat dioptimalkan dalam lingkungan pendidikan. Dengan integrasi yang baik, meditasi mindfulness tidak hanya mendukung pencapaian akademik tetapi juga perkembangan emosional dan mental siswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Sāmyutta Nikāya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (Trans.). (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Nyanaponika Thera. (1996). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Buddhist Publication Society.
- Rahula, W. S. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
- Satipatṭhāna Sutta (PTS M 10). *Majjhima Nikāya*. Retrieved from <https://www.accesstoinsight.org>.
- Sujato, B. (Trans.). (2018). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. SuttaCentral.

Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.12345/jiip.v6i2.1234>.

Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat meditasi mindfulness untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan STIKES William Booth*, 24-30.

Vidya, D., & Nyanasuryanadi, P. (2024). Meditasi dalam Agama Buddha. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 447–457.

Setiyawan, P., Rejeki, E. S., & Sukisno. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha. *Journal on Education*, 6(1), 7881–7889.

Purnajati, I. W., & Suyanta, I. W. (2022). Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu pada Siswa di SMP Wisata Sanur. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 364–376.