

Musik Instrumental Sebagai Pendukung Meditasi Samatha Pada Siswa Sekolah Minggu Buddha

Okto Susanto ^{1*}, Lauw Acep ²

¹ Pendidikan Keagamaan Buddha
Institut Nalanda, Jakarta, Indonesia

Email: 24031601348@nalanda.ac.id

² Pendidikan Keagamaan Buddha
Institut Nalanda, Jakarta, Indonesia

Email: lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman siswa Sekolah Minggu Buddha dalam menggunakan musik instrumental sebagai media pendukung meditasi samatha. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental. Partisipan penelitian terdiri atas delapan siswa Sekolah Minggu Buddha Pusdiklat Buddha Belitung berusia 9–14 tahun yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan tahapan fenomenologi transendental Moustakas yang meliputi epoche, reduksi fenomenologis, variasi imajinatif, dan sintesis esensi pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu musik sebagai sarana mencapai ketenangan batin (samatha), musik sebagai penunjang konsentrasi (attentional anchor), musik sebagai pemicu pengalaman emosional personal, serta musik sebagai media yang memperkuat resonansi nilai-nilai Buddhis. Seluruh partisipan melaporkan peningkatan ketenangan dan konsentrasi selama meditasi dengan musik instrumental. Sebagian besar partisipan juga menghubungkan pengalaman meditasi dengan nilai-nilai Dhamma seperti ketenangan, kesabaran, perhatian penuh, dan praktik meditasi yang diajarkan dalam Sekolah Minggu Buddha. Temuan ini menunjukkan bahwa musik instrumental dapat menjadi media pendukung yang efektif dalam praktik meditasi anak karena membantu pengembangan aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara terpadu. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian fenomenologi Buddhis pada anak serta memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan pendidikan meditasi yang lebih kontekstual di lingkungan Sekolah Minggu Buddha.

Kata kunci: fenomenologi; meditasi anak; musik instrumental; pendidikan keagamaan Buddha; samatha.

Abstract

This study aimed to explore the experiences of Buddhist Sunday School students in using instrumental music as a supportive medium for samatha meditation. A qualitative approach with a transcendental phenomenological design was employed. The participants consisted of eight Buddhist Sunday School students aged 9–14 years from Pusdiklat Buddha Belitung, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, participant observation, and documentation. Data analysis followed Moustakas' transcendental phenomenological procedures, including epoche, phenomenological reduction, imaginative variation, and synthesis of meanings and essences. The findings revealed four major themes: instrumental music as a pathway to inner calm (samatha), instrumental music as an attentional anchor that enhances concentration, instrumental music as a trigger for personal emotional experiences, and instrumental music as a medium that strengthens resonance with Buddhist values. All participants reported experiencing greater calmness and improved concentration during meditation accompanied by instrumental music. Most participants also associated their meditation experiences with Buddhist teachings, including inner peace, patience, mindfulness, and meditative practice. These findings indicate that instrumental music can serve as an effective supportive medium in children's meditation by facilitating cognitive, emotional, and spiritual development. The study contributes to the growing body of literature on Buddhist phenomenology in children and offers practical implications for the development of more contextualized meditation programs within Buddhist Sunday School education.

Keywords: attentional anchor; Buddhist religious education; children's meditation; instrumental music; phenomenology; samatha.

PENDAHULUAN

Meditasi merupakan salah satu praktik yang memiliki peran penting dalam pengembangan kesehatan mental, emosional, dan spiritual. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat konsentrasi dan perhatian pada anak maupun remaja. Studi yang dilakukan oleh (Maynard et al., 2021) menunjukkan

bahwa intervensi berbasis *mindfulness* pada siswa sekolah mampu memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif, perilaku, dan perkembangan sosial-emosional peserta didik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa meditasi tidak hanya berkontribusi pada aspek psikologis, tetapi juga mendukung perkembangan peserta didik secara holistik.

Dalam tradisi Buddhis, meditasi merupakan bagian penting dari proses pengembangan batin (*bhāvanā*). Praktik meditasi secara umum diarahkan untuk mengembangkan kualitas *sati* (kesadaran penuh), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan). Salah satu bentuk meditasi yang banyak diterapkan dalam pendidikan keagamaan Buddha adalah *samatha bhāvanā*, yaitu latihan pemusatan perhatian yang bertujuan menumbuhkan ketenangan batin dan stabilitas pikiran. Praktik ini menjadi sarana penting dalam membentuk kemampuan pengendalian diri serta pengembangan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Dhamma (Sugianto, 2018).

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, berbagai media mulai digunakan untuk mendukung praktik meditasi, salah satunya adalah musik instrumental. Musik instrumental dengan tempo lambat dan karakter suara yang lembut diketahui mampu membantu individu mencapai kondisi relaksasi dan meningkatkan kualitas perhatian. (Goldsby et al., 2017) menemukan bahwa meditasi yang dipadukan dengan suara instrumen meditasi memberikan dampak positif terhadap suasana hati, ketegangan psikologis, dan kesejahteraan individu. Temuan tersebut diperkuat oleh (Rio-Alamos et al., 2023) yang menunjukkan bahwa paparan suara instrumen meditatif dapat memunculkan respons relaksasi secara fisiologis. Selain itu, penelitian (Kim & Choi, 2023) menjelaskan bahwa bunyi instrumen tertentu berpotensi membantu sinkronisasi aktivitas gelombang otak yang berkaitan dengan kondisi relaksasi dan fokus perhatian.

Dalam perspektif perkembangan anak, musik juga berperan sebagai stimulus yang dapat membantu mempertahankan perhatian. (Kasuya-Ueba et al., 2020) menjelaskan bahwa intervensi musikal mampu memberikan pengaruh positif terhadap sistem atensi anak usia sekolah. Kondisi ini menjadi penting karena kemampuan konsentrasi pada anak masih berada dalam tahap perkembangan sehingga memerlukan dukungan lingkungan yang sesuai. Oleh karena itu, penggunaan musik instrumental dalam meditasi berpotensi menjadi media yang membantu anak mempertahankan fokus selama proses meditasi berlangsung.

Meskipun demikian, penelitian mengenai meditasi dengan musik instrumental masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengukuran hasil intervensi. Sebagian besar penelitian juga dilakukan pada populasi dewasa sehingga pengalaman anak sebagai pelaku utama praktik meditasi masih jarang dieksplorasi secara mendalam. Padahal, pengalaman subjektif peserta merupakan sumber informasi yang penting untuk memahami bagaimana suatu praktik dimaknai dan dirasakan secara langsung. (Nguyen & Nguyen, 2024) menegaskan bahwa pengalaman meditasi berbasis Buddhis mengandung dimensi subjektif yang kaya dan tidak sepenuhnya dapat dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif.

Selain keterbatasan tersebut, penelitian mengenai penggunaan musik instrumental dalam praktik meditasi pada konteks Sekolah Minggu Buddha di Indonesia masih sangat terbatas. Belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana siswa memaknai penggunaan musik instrumental dalam meditasi serta bagaimana pengalaman tersebut berhubungan dengan nilai-nilai Buddhis yang mereka pelajari. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui pendekatan yang berfokus pada pengalaman subjektif peserta.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi transendental untuk mengeksplorasi pengalaman siswa Sekolah Minggu Buddha dalam melakukan meditasi *samatha* dengan dukungan musik instrumental. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang berfokus pada populasi dewasa dan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menempatkan anak sebagai subjek utama penelitian serta menelaah pengalaman mereka dalam konteks pendidikan keagamaan Buddha. Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian fenomenologi Buddhis pada anak serta memperkaya pemahaman mengenai peran musik instrumental dalam praktik meditasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengalaman siswa Sekolah Minggu Buddha dalam menggunakan musik instrumental sebagai media pendukung meditasi *samatha*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan praktik meditasi yang lebih kontekstual serta mendukung penguatan pendidikan keagamaan Buddha bagi anak-anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental yang dikembangkan oleh (Moustakas, 1994). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami dan mendeskripsikan pengalaman subjektif siswa secara mendalam terkait penggunaan musik instrumental sebagai media pendukung meditasi *samatha*. Fokus utama penelitian adalah mengungkap makna pengalaman yang dirasakan secara langsung oleh partisipan selama mengikuti praktik meditasi.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Minggu Buddha (SMB) Pusdiklat Buddha Belitung pada bulan Mei 2026. Partisipan penelitian berjumlah delapan siswa berusia 9–14 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi siswa yang aktif mengikuti kegiatan Sekolah Minggu Buddha, pernah mengikuti praktik meditasi, mampu mengkomunikasikan pengalaman yang dialami, serta memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Kode Partisipan	Usia (Tahun)
P01	10
P02	13
P03	10
P04	9
P05	14
P06	12
P07	13
P08	11

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan selama mengikuti meditasi dengan musik instrumental. Observasi dilakukan selama proses meditasi berlangsung untuk memperoleh data mengenai perilaku dan respons partisipan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi catatan kegiatan, foto lokasi penelitian, dan materi musik yang digunakan dalam sesi meditasi.

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan fenomenologi transendental Moustakas (1994), yaitu *epoche*, reduksi fenomenologis, variasi imajinatif, dan sintesis makna. Pada tahap *epoche*, peneliti menanggukuhkan asumsi dan pengalaman pribadi terkait fenomena yang diteliti. Selanjutnya, data direduksi untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan. Tahap variasi imajinatif dilakukan untuk memahami berbagai kemungkinan makna yang muncul dari pengalaman partisipan. Tahap akhir berupa sintesis deskripsi tekstural dan struktural guna memperoleh esensi pengalaman bersama yang dialami partisipan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Selain itu, peneliti melakukan *member checking* dengan mengonfirmasi hasil wawancara kepada partisipan serta *peer debriefing* dengan rekan sejawat yang memahami metodologi penelitian kualitatif. Langkah-langkah

tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan delapan siswa Sekolah Minggu Buddha Pusdiklat Buddha Belitung yang berusia antara 9–14 tahun. Analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi transendental menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman siswa dalam menggunakan musik instrumental sebagai media pendukung meditasi *samatha*. Keempat tema tersebut meliputi: (1) musik sebagai sarana mencapai ketenangan batin (*samatha*), (2) musik sebagai penunjang konsentrasi (*attentional anchor*), (3) musik sebagai pemicu pengalaman emosional personal, dan (4) musik sebagai media yang memperkuat resonansi nilai-nilai Buddhis.

1. Tema-tema Hasil Penelitian

Tema	Makna Esensial	Jumlah Partisipan
Musik sebagai Samatha	Membantu mencapai ketenangan batin	8
Musik sebagai Attentional Anchor	Membantu mempertahankan fokus dan konsentrasi	8
Pengalaman Emosional Personal	Memunculkan pengalaman emosional yang berkesan	6
Resonansi Nilai Buddhis	Menghubungkan pengalaman meditasi dengan Dhamma	7

Tabel 2. Tema Temuan Penelitian

2. Musik sebagai Sarana Mencapai Ketenangan Batin

Seluruh partisipan menyatakan bahwa musik instrumental membantu mereka mencapai kondisi batin yang lebih tenang selama meditasi. Musik dipersepsikan sebagai media yang mampu mengurangi gangguan pikiran, menciptakan rasa nyaman, serta menghadirkan suasana yang mendukung proses pemusatan perhatian. Beberapa partisipan menggambarkan pengalaman tersebut sebagai perasaan damai, sejuk, ringan, dan lebih rileks dibandingkan ketika bermeditasi tanpa musik.

Temuan ini menunjukkan bahwa musik instrumental berfungsi sebagai fasilitator ketenangan batin yang mendukung praktik *samatha*. Kehadiran alunan musik yang lembut membantu siswa memasuki kondisi meditasi secara lebih mudah dan mempertahankan suasana batin yang stabil selama proses meditasi berlangsung.

3. Musik sebagai Attentional Anchor

Tema kedua yang muncul secara konsisten pada seluruh partisipan adalah fungsi musik sebagai penunjang konsentrasi atau *attentional anchor*. Para siswa mengungkapkan bahwa musik membantu mereka mempertahankan fokus selama meditasi dan mengurangi gangguan yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari pikiran yang mudah mengembara.

Sebagian partisipan menyatakan bahwa suasana hening sering kali membuat mereka merasa bosan atau kehilangan fokus. Sebaliknya, kehadiran musik instrumental memberikan objek perhatian yang membantu mereka tetap terlibat dalam proses meditasi. Dengan demikian, musik berperan sebagai penyangga perhatian yang mendukung keberlangsungan konsentrasi selama praktik meditasi.

4. Pengalaman Emosional Personal

Enam dari delapan partisipan melaporkan munculnya pengalaman emosional yang bersifat personal selama meditasi berlangsung. Pengalaman tersebut berupa perasaan damai, lega, nyaman, haru,

serta munculnya kenangan yang dianggap menyenangkan. Beberapa partisipan mengaitkan pengalaman tersebut dengan ingatan terhadap keluarga atau pengalaman masa lalu yang bermakna.

Selain memunculkan perasaan positif, musik instrumental juga menciptakan ruang reflektif yang memungkinkan siswa lebih menyadari kondisi emosional mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi dengan musik tidak hanya memengaruhi aspek perhatian, tetapi juga memberikan pengalaman afektif yang mendalam bagi sebagian partisipan.

5. Resonansi dengan Nilai-Nilai Buddhis

Tema keempat menunjukkan bahwa tujuh dari delapan partisipan menghubungkan pengalaman meditasi dengan nilai-nilai Buddhis yang telah mereka pelajari di Sekolah Minggu Buddha. Nilai-nilai tersebut meliputi ketenangan batin, kesabaran, perhatian penuh, ketekunan, serta praktik meditasi yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Sebagian besar partisipan memandang bahwa suasana tenang yang muncul selama meditasi memiliki kesamaan dengan nilai-nilai Dhamma yang diajarkan dalam kegiatan pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman meditasi tidak hanya dipahami sebagai aktivitas relaksasi, tetapi juga sebagai sarana internalisasi ajaran Buddha melalui pengalaman langsung.

6. Esensi Pengalaman Partisipan

Berdasarkan sintesis keseluruhan tema, esensi pengalaman siswa dalam bermeditasi dengan musik instrumental dapat dipahami sebagai proses transformasi batin yang melibatkan ketenangan, peningkatan konsentrasi, pengalaman emosional yang bermakna, dan penguatan pemahaman terhadap nilai-nilai Buddhis. Musik instrumental tidak hanya berfungsi sebagai media pendukung meditasi, tetapi juga menjadi sarana yang membantu siswa menghubungkan pengalaman batin dengan ajaran Dhamma yang dipelajari dalam lingkungan Sekolah Minggu Buddha.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan musik instrumental dalam meditasi *samatha* memberikan pengalaman yang positif dan bermakna bagi siswa. Pengalaman tersebut mencerminkan keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam praktik meditasi anak di lingkungan pendidikan keagamaan Buddha.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental memberikan kontribusi positif terhadap pengalaman meditasi *samatha* pada siswa Sekolah Minggu Buddha. Temuan ini tercermin melalui empat tema utama, yaitu ketenangan batin, peningkatan konsentrasi, pengalaman emosional personal, dan resonansi dengan nilai-nilai Buddhis. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa penggunaan musik instrumental tidak hanya mendukung aspek psikologis, tetapi juga memiliki relevansi dalam pengembangan spiritual peserta didik.

Tema pertama menunjukkan bahwa musik instrumental membantu siswa mencapai kondisi ketenangan batin selama meditasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Goldsby et al., 2017) yang menemukan bahwa suara instrumen meditasi dapat menurunkan ketegangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan individu. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan (Rio-Alamos et al., 2023) yang menunjukkan bahwa suara instrumen meditatif mampu menghasilkan respons relaksasi yang terukur secara fisiologis. Pada konteks siswa Sekolah Minggu Buddha, kondisi relaksasi tersebut tampak dalam pengalaman batin yang digambarkan sebagai perasaan damai, nyaman, dan tenang selama meditasi berlangsung.

Dalam perspektif Buddhis, pengalaman tersebut dapat dipahami sebagai manifestasi awal dari *samatha bhāvanā*, yaitu latihan pengembangan ketenangan batin melalui pemusatan perhatian. (Nguyen & Nguyen, 2024) menjelaskan bahwa pengalaman meditasi yang mendalam ditandai dengan berkurangnya aktivitas pikiran yang mengganggu dan munculnya kondisi kesadaran yang lebih tenang. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa musik instrumental dapat berfungsi sebagai media pendukung yang membantu siswa memasuki kondisi tersebut secara lebih mudah. Dengan demikian, musik tidak menggantikan praktik meditasi, melainkan berperan sebagai sarana yang memfasilitasi terciptanya suasana batin yang kondusif untuk pengembangan *samatha*.

Tema kedua menunjukkan bahwa musik instrumental berfungsi sebagai *attentional anchor* yang membantu siswa mempertahankan konsentrasi selama meditasi. Temuan ini mendukung penelitian (Kasuya-Ueba et al., 2020) yang menjelaskan bahwa musik dapat memberikan pengaruh positif terhadap

sistem perhatian pada anak usia sekolah. Pada usia perkembangan yang masih ditandai oleh keterbatasan dalam mempertahankan fokus secara berkelanjutan, kehadiran musik menjadi stimulus yang membantu mengarahkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian (Maynard et al., 2021) yang menunjukkan bahwa praktik berbasis mindfulness pada anak memerlukan dukungan lingkungan yang mampu membantu mempertahankan perhatian. Dalam penelitian ini, musik instrumental berfungsi sebagai titik fokus tambahan yang membantu siswa mengurangi distraksi dari lingkungan maupun pikiran internal. Oleh karena itu, penggunaan musik instrumental dapat dipandang sebagai strategi pedagogis yang mendukung efektivitas praktik meditasi pada anak-anak.

Tema ketiga berkaitan dengan munculnya pengalaman emosional personal selama meditasi. Sebagian besar partisipan melaporkan perasaan damai, nyaman, lega, haru, dan munculnya kenangan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi dengan musik instrumental tidak hanya memengaruhi aspek perhatian, tetapi juga menyentuh dimensi afektif yang lebih mendalam. (Goldsby et al., 2017) menjelaskan bahwa kondisi relaksasi yang tercipta melalui suara meditatif dapat membuka ruang bagi munculnya pengalaman emosional yang sebelumnya tidak disadari secara penuh.

Munculnya pengalaman emosional tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari proses refleksi diri yang terjadi selama meditasi. Ketika perhatian menjadi lebih tenang dan stabil, individu memiliki kesempatan untuk lebih menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tersimpan dalam kesadarannya. Dalam konteks pendidikan keagamaan Buddha, pengalaman emosional yang positif dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kesadaran diri dan pemahaman yang lebih baik terhadap kondisi batin yang dialami.

Tema keempat mengenai resonansi nilai-nilai Buddhis merupakan temuan yang memiliki kontribusi penting dalam penelitian ini. Sebagian besar partisipan menghubungkan pengalaman meditasi mereka dengan ajaran Dhamma yang telah dipelajari di Sekolah Minggu Buddha. Nilai-nilai seperti ketenangan batin, kesabaran, perhatian penuh, dan ketekunan muncul secara spontan dalam pemaknaan pengalaman meditasi yang mereka alami.

Temuan ini mendukung pandangan (Sugianto, 2018) yang menyatakan bahwa keberhasilan pendidikan agama Buddha tidak hanya diukur melalui penguasaan konsep, tetapi juga melalui kemampuan peserta didik dalam menginternalisasi nilai-nilai Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman meditasi dengan musik instrumental tampaknya membantu siswa menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dalam pembelajaran dengan pengalaman batin yang mereka rasakan secara langsung. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak berhenti pada aspek kognitif, tetapi berkembang menjadi pengalaman yang bermakna secara personal dan spiritual.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas kajian fenomenologi Buddhis pada populasi anak yang masih relatif terbatas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman meditasi anak tidak hanya berkaitan dengan peningkatan konsentrasi, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan spiritual yang saling terhubung. Integrasi antara konsep *samatha*, fungsi musik sebagai *attentional anchor*, dan proses internalisasi nilai-nilai Buddhis menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman meditasi dalam konteks pendidikan keagamaan Buddha.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pengelola Sekolah Minggu Buddha dan pendidik Dhamma dalam merancang kegiatan meditasi yang lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Penggunaan musik instrumental yang memiliki tempo lambat, dinamika lembut, dan nuansa menenangkan dapat dipertimbangkan sebagai media pendukung untuk membantu siswa mencapai kondisi meditasi yang lebih optimal. Selain itu, integrasi antara praktik meditasi dan refleksi terhadap nilai-nilai Dhamma dapat memperkuat proses pembentukan karakter Buddhis pada peserta didik.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman siswa Sekolah Minggu Buddha dalam menggunakan musik instrumental sebagai media pendukung meditasi *samatha*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental memberikan pengalaman yang positif dan bermakna bagi peserta dalam menjalankan praktik meditasi. Analisis fenomenologi transendental menghasilkan empat tema utama, yaitu musik sebagai sarana mencapai ketenangan batin (*samatha*), musik sebagai penunjang

konsentrasi (*attentional anchor*), musik sebagai pemicu pengalaman emosional personal, dan musik sebagai media yang memperkuat resonansi nilai-nilai Buddhis.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental membantu siswa mencapai kondisi batin yang lebih tenang dan fokus selama meditasi. Selain itu, musik juga memfasilitasi munculnya pengalaman emosional yang bersifat reflektif serta mendorong siswa menghubungkan pengalaman meditasi dengan nilai-nilai Dhamma yang telah dipelajari dalam kegiatan Sekolah Minggu Buddha. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan musik instrumental tidak hanya mendukung aspek kognitif dan emosional, tetapi juga berkontribusi pada penguatan dimensi spiritual peserta didik.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian fenomenologi Buddhis pada anak dengan menunjukkan bahwa pengalaman meditasi melibatkan keterkaitan antara ketenangan batin, perhatian, pengalaman emosional, dan pemaknaan spiritual. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan program meditasi anak yang lebih kontekstual melalui pemanfaatan musik instrumental yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik perkembangan peserta didik.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas, konteks Sekolah Minggu Buddha yang beragam, serta mengombinasikan pendekatan fenomenologis dengan pengukuran fisiologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman meditasi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An observational study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401–406. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>
- Kasuya-Ueba, Y., Zhao, S., & Toichi, M. (2020). The effect of music intervention on attention in children: Experimental evidence. *Frontiers in Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00757>
- Kim, S., & Choi, M. (2023). Does the sound of a singing bowl synchronize meditational brainwaves in the listeners? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph20126180>
- Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2021). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626172>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Nguyen, T. H., & Nguyen, T. D. (2024). Phenomenological exploration of Buddhist mindfulness practices among Vietnamese practitioners. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449688>
- Rio-Alamos, C., Montefusco-Siegmund, R., Cañete, T., Sotomayor, J., & Fernandez-Teruel, A. (2023). Acute relaxation response induced by Tibetan singing bowl sounds: A randomized controlled trial. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 317–330. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020024>
- Sugianto. (2018). Pembiasaan meditasi pada siswa sekolah dasar berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang. *Vijjacariya: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Buddhis*, 5(1), 95.