

Eksplorasi Pengalaman Siswa SMP dalam Praktik Meditasi Ānāpānasati di Lingkungan Sekolah: Studi Kualitatif pada Siswa Pemula

Rina Mariana¹, Law Acep²

Pendidikan Keagamaan Buddha, Fakultas Pendidikan dan Dharma, Institut Nalanda,

Email: 2586215015@nalanda.ac.id, lawwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMP pemula dalam mengikuti praktik meditasi Ānāpānasati di lingkungan sekolah dengan suasana dan tempat yang berbeda. Pendekatan metode kualitatif eksploratif ini digunakan untuk memahami pengalaman siswa selama melakukan meditasi Ānāpānasati. Data dikumpulkan melalui lembar refleksi tertulis yang diisi siswa setelah mengikuti setiap sesi meditasi Ānāpānasati selama tiga puluh menit yang dilaksanakan di ruang kelas dan ruang cetiya sekolah. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses reduksi data, pengkodean, kategorisasi, dan identifikasi tema-tema utama. Analisis refleksi siswa ini menunjukkan bahwa praktik ini memunculkan beragam pengalaman yang mencakup manfaat maupun tantangan selama proses meditasi. Sebagian besar siswa melaporkan munculnya perasaan tenang, rileks, damai, dan lebih segar setelah meditasi dan beberapa siswa merasakan peningkatan fokus, kesadaran terhadap napas, serta keteraturan pikiran. Namun, ada juga siswa yang menghadapi berbagai tantangan selama meditasi berlangsung, seperti munculnya banyak pikiran yang mengganggu konsentrasi, rasa kantuk, kebosanan, dan ketidaknyamanan fisik berupa nyeri pada leher, punggung, atau kaki. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan meditasi memengaruhi pengalaman siswa. Sebagian siswa merasa ruang cetiya membantu meningkatkan ketenangan dan konsentrasi, sedangkan siswa lain merasa lebih nyaman bermeditasi di ruang kelas. Secara umum, mayoritas siswa menunjukkan sikap positif terhadap praktik meditasi dan menyatakan ketertarikan untuk melanjutkan latihan meditasi di masa mendatang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Ānāpānasati berpotensi menjadi salah satu pendekatan dalam pendidikan Buddhis untuk membantu pengembangan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Keywords: Ānāpānasati, meditasi, pengalaman siswa, mindfulness, Pendidikan Agama Buddha

Abstract

This study explored the experiences of novice junior high school students participating in Ānāpānasati meditation practice in a school setting with different environments and atmospheres. An exploratory qualitative approach was employed to gain an in-depth understanding of students' experiences during the practice of Ānāpānasati meditation. Data were collected through written reflection sheets completed by students after each thirty-minute meditation session conducted in two different settings: a classroom and the school cetiya (Buddhist shrine room). The data were analyzed using thematic analysis through the processes of data reduction, coding, categorization, and identification of major themes. The analysis of students' reflections revealed a range of experiences encompassing both benefits and challenges during meditation practice. Most students reported feelings of calmness, relaxation, peacefulness, and mental refreshment following the meditation sessions. Several students also experienced improved concentration, greater awareness of their breathing, and enhanced mental clarity. However, some students encountered challenges, including distracting thoughts, drowsiness, boredom, and physical discomfort such as pain in the neck, back, or legs. The findings further indicate that the meditation environment influenced students' experiences. Some students perceived the cetiya as more conducive to calmness and concentration, while others felt more comfortable meditating in the classroom. Overall, the majority of students demonstrated positive attitudes toward meditation practice and expressed interest in continuing meditation in the future. The findings suggest that Ānāpānasati meditation has the potential to serve as an educational approach within Buddhist education to support the development of self-awareness, emotional regulation, and psychological well-being among students.

Kata kunci: Ānāpānasati, meditation, student experiences, mindfulness, Buddhist education.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara siswa berinteraksi dengan lingkungan belajar. Kehadiran media sosial, hiburan digital, dan arus informasi yang berlangsung secara terus-menerus memberikan tantangan terhadap kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian, mengelola emosi, dan mengembangkan kesadaran diri. Dalam konteks pendidikan, kemampuan untuk memusatkan perhatian dan mengelola respons mental menjadi semakin penting karena berhubungan dengan proses belajar, pengambilan keputusan, serta kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness di sekolah memiliki potensi dalam membantu pengembangan regulasi emosi, perhatian, dan kesejahteraan psikologis siswa (Meiklejohn, et al., 2012).

Salah satu praktik mindfulness yang memiliki akar kuat dalam tradisi Buddhis adalah meditasi *Ānāpānasati*. Dalam *Ānāpānasati* Sutta, perhatian pada napas dijelaskan sebagai landasan pengembangan kesadaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan (Bodhi, 2005). Praktik ini tidak hanya bertujuan menghasilkan ketenangan, tetapi juga mengembangkan perhatian penuh (sati), konsentrasi (samadhi), dan pengamatan terhadap pengalaman yang muncul dari momen ke momen. Dalam perspektif pendidikan Buddhis, meditasi tidak dipahami sekadar sebagai aktivitas keagamaan, melainkan sebagai sarana pembelajaran yang memungkinkan siswa mengembangkan kesadaran diri melalui pengalaman langsung. Tradisi *Ānāpānasati* menempatkan napas sebagai landasan pengembangan perhatian terhadap tubuh, perasaan, kondisi batin, dan berbagai fenomena yang dialami individu.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai mindfulness dan meditasi di lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Program mindfulness berbasis sekolah dilaporkan dapat membantu meningkatkan regulasi emosi, perhatian, dan iklim belajar yang lebih positif (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). Selain itu, praktik mindfulness juga dilaporkan memiliki hubungan dengan peningkatan kemampuan pengendalian diri dan fokus siswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa praktik mindfulness pada remaja berpotensi mendukung perkembangan aspek emosional dan kognitif yang penting dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada efektivitas program mindfulness atau pengaruh meditasi terhadap variabel tertentu seperti stres, regulasi emosi, dan prestasi belajar. Penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa selama menjalani praktik meditasi masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan Buddhis (Carsley, Khoury, & Heath, 2018). Selain itu, sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman siswa sekolah menengah pertama yang telah mengenal teori meditasi tetapi belum pernah menjalani praktik *Ānāpānasati* formal dengan durasi yang relatif panjang. Padahal, pengalaman awal siswa ketika berhadapan dengan praktik meditasi yang lebih intensif dapat memberikan gambaran penting mengenai tantangan, hambatan, dan proses adaptasi yang dialami selama pengembangan kesadaran.

Selain keterbatasan penelitian mengenai pengalaman subjektif siswa, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengalaman meditasi pemula pada lingkungan praktik yang berbeda dalam konteks sekolah. Lingkungan meditasi sering dianggap berpengaruh terhadap kualitas pengalaman meditasi, namun respons siswa terhadap lingkungan yang berbeda belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berupaya memahami pengalaman meditasi siswa, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana perbedaan lingkungan praktik dapat memengaruhi pengalaman yang mereka rasakan selama mengikuti meditasi *Ānāpānasati*.

Kesenjangan penelitian tersebut menjadi relevan dengan kondisi yang ditemukan di Rainbow School of Joy Medan. Siswa telah memperoleh pengetahuan dasar mengenai meditasi melalui pembelajaran Pendidikan Agama Buddha dan secara rutin mengikuti meditasi singkat sebelum kegiatan belajar mengajar. Namun, sebagian besar siswa belum pernah mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati*

selama tiga puluh menit secara berkelanjutan. Kondisi tersebut menjadikan praktik meditasi yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai pengalaman baru bagi sebagian besar peserta sehingga memungkinkan munculnya berbagai respons dan pengalaman yang beragam. Untuk itu, penelitian ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengikuti dua sesi praktik meditasi *Ānāpānasati* dengan lingkungan yang berbeda, yaitu di ruang kelas dan di ruang cetiya sekolah. Situasi tersebut memungkinkan munculnya berbagai pengalaman yang tidak hanya berkaitan dengan ketenangan dan fokus, tetapi juga mencakup rasa kantuk, kegelisahan, ketidaknyamanan fisik, kecenderungan terdistraksi, serta perbedaan respons terhadap lingkungan meditasi.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menyoroti manfaat meditasi, penelitian ini berfokus pada pengalaman langsung siswa pemula dalam menjalani praktik *Ānāpānasati*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi manfaat yang dirasakan siswa, tetapi juga memahami berbagai tantangan yang muncul selama proses meditasi berlangsung. Pemahaman tersebut penting bagi pengembangan pendidikan Buddhis yang tidak hanya menekankan aspek teoritis, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengalami secara langsung proses pembelajaran berbasis kesadaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMP dalam mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati* selama tiga puluh menit di lingkungan sekolah serta memahami bagaimana perbedaan lingkungan meditasi memengaruhi pengalaman yang dirasakan siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik meditasi dalam pendidikan Buddhis serta memperkaya kajian mengenai pengalaman awal siswa dalam mengembangkan kesadaran melalui meditasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian eksploratif. Desain eksploratif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan menggambarkan pengalaman siswa yang belum pernah mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati* selama tiga puluh menit secara formal. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengeksplorasi pengalaman, persepsi, manfaat, tantangan, serta pengaruh lingkungan meditasi terhadap pengalaman yang dirasakan siswa.

Penelitian dilaksanakan di Rainbow School of Joy, Medan. Partisipan penelitian terdiri atas siswa kelas VII dan VIII yang beragama Buddha. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa beragama Buddha yang bersedia mengikuti kegiatan meditasi dan mengisi lembar refleksi tertulis. Sebagian besar partisipan telah mengenal konsep dasar meditasi melalui pembelajaran Pendidikan Agama Buddha dan terbiasa mengikuti meditasi singkat sebelum kegiatan belajar mengajar, namun belum pernah mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati* selama tiga puluh menit secara berkelanjutan.

Jumlah partisipan kelas VII sebanyak empat siswa yang terdiri atas tiga siswa perempuan dan satu siswa laki-laki dengan rentang usia sekitar 12–13 tahun. Pada kelas VIII, jumlah partisipan yang mengikuti sesi pertama sebanyak empat belas siswa yang terdiri atas enam siswa perempuan dan delapan siswa laki-laki, sedangkan pada sesi kedua sebanyak dua belas siswa yang terdiri atas lima siswa perempuan dan tujuh siswa laki-laki dengan rentang usia sekitar 13–14 tahun. Perbedaan jumlah partisipan antara sesi pertama dan sesi kedua disebabkan oleh kehadiran siswa pada hari pelaksanaan kegiatan. Seluruh siswa mengikuti kegiatan secara sukarela dan penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kelas	Jumlah Partisipan	Perempuan	Laki-laki	Rentang Usia
VII (sesi 1)	4	3	1	12–13 tahun
VII (sesi 2)	4	3	1	12–13 tahun
VIII (Sesi 1)	14	6	8	13–14 tahun
VIII (Sesi 2)	12	5	7	13–14 tahun
Total Partisipasi	34*	17	17	12–14 tahun

Keterangan:

*Jumlah partisipasi dihitung berdasarkan kehadiran siswa pada masing-masing sesi meditasi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan penelitian terdiri atas siswa kelas VII dan VIII beragama Buddha dengan rentang usia 12–14 tahun. Sebagian besar partisipan belum pernah mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati* selama tiga puluh menit secara formal sebelum penelitian dilaksanakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua sesi meditasi *Ānāpānasati* yang dilaksanakan pada lingkungan yang berbeda. Peneliti sekaligus bertindak sebagai fasilitator meditasi dalam kedua sesi tersebut. Sesi pertama dilaksanakan di ruang kelas dengan durasi meditasi selama tiga puluh menit. Sebelum meditasi dimulai, siswa diberikan instruksi untuk duduk dalam posisi yang nyaman di atas kursi sekolah, memperhatikan napas masuk dan napas keluar secara alami tanpa mengubah ritmenya, serta menyadari proses bernapas sebagaimana adanya. Siswa juga diarahkan untuk membiarkan pikiran yang muncul tanpa memberikan reaksi tertentu dan mengembalikan perhatian pada napas ketika menyadari pikirannya mengembara. Selain itu, siswa diberikan kebebasan untuk menyesuaikan postur tubuh apabila mengalami ketidaknyamanan fisik selama meditasi.

Sesi kedua diawali dengan berjalan secara tenang menuju ruang cetiya sekolah dan dilanjutkan dengan meditasi duduk selama tiga puluh menit di atas matras yang tersedia di ruang cetiya. Instruksi meditasi yang diberikan pada sesi kedua pada dasarnya sama dengan sesi pertama, yaitu memusatkan perhatian pada napas secara alami dan mengembalikan perhatian pada napas ketika muncul gangguan pikiran. Perbedaan utama antara kedua sesi terletak pada lingkungan meditasi yang digunakan, yaitu ruang kelas pada sesi pertama dan ruang cetiya pada sesi kedua.

Data penelitian dikumpulkan melalui lembar refleksi tertulis terbuka yang diisi siswa setelah setiap sesi meditasi. Pada sesi pertama, siswa diminta menjawab tiga pertanyaan reflektif, yaitu: (1) apa yang paling dirasakan selama meditasi berlangsung, (2) bagaimana perasaan selama mengikuti meditasi, dan (3) kesulitan apa yang dialami ketika memperhatikan napas. Pada sesi kedua, siswa diminta menjawab empat pertanyaan reflektif, yaitu: (1) apakah pengalaman meditasi pada hari kedua berbeda dari hari pertama, (2) bagaimana suasana tempat meditasi memengaruhi pengalaman mereka, (3) manfaat atau perubahan yang dirasakan setelah mengikuti meditasi, dan (4) apakah mereka tertarik untuk mencoba meditasi kembali di lain waktu beserta alasannya.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik yang mengacu pada tahapan yang dikembangkan oleh (Braun & Clarke, 2006). Analisis dilakukan melalui proses membaca seluruh data refleksi secara berulang untuk memahami isi data secara menyeluruh, melakukan pengkodean terhadap pernyataan-pernyataan yang memiliki makna penting, mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam kategori, mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data, meninjau kembali kesesuaian tema dengan data asli, serta menyusun deskripsi hasil penelitian berdasarkan tema-tema yang telah ditemukan.

Untuk meningkatkan kredibilitas data, peneliti melakukan pembacaan berulang terhadap seluruh refleksi siswa, membandingkan hasil pengkodean antar sesi meditasi, dan memastikan bahwa tema-tema yang dihasilkan didukung oleh data yang muncul secara konsisten pada refleksi partisipan. Identitas siswa tidak dicantumkan dalam pelaporan hasil penelitian guna menjaga kerahasiaan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik terhadap refleksi siswa menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman siswa selama mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati*, yaitu: (1) kesulitan mempertahankan

perhatian pada napas, (2) tantangan fisik selama meditasi, (3) munculnya ketenangan dan relaksasi, (4) pengaruh lingkungan meditasi terhadap pengalaman siswa, dan (5) minat untuk melanjutkan praktik meditasi.

Tabel 2. Tema Utama Hasil Analisis Refleksi Siswa

Tema Utama	Deskripsi Tema	Contoh Pernyataan Siswa
Kesulitan mempertahankan perhatian pada napas	Siswa mengalami kesulitan menjaga fokus karena munculnya berbagai pikiran, lamunan, dan gangguan perhatian.	"Pikiran saya kemana-mana", "Banyak pikiran yang datang", "Sulit fokus pada napas".
Tantangan fisik selama meditasi	Siswa mengalami ketidaknyamanan fisik seperti kantuk, pegal, nyeri, kesemutan, dan rasa lelah selama meditasi.	"Leher saya sakit", "Mengantuk", "Kaki kesemutan", "Punggung terasa pegal".
Munculnya ketenangan dan relaksasi	Siswa merasakan ketenangan, kenyamanan, relaksasi, dan kesegaran setelah meditasi.	"Saya merasa lebih tenang", "Lebih rileks", "Pikiran terasa lebih ringan".
Pengaruh lingkungan meditasi	Pengalaman meditasi dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, baik ruang kelas maupun ruang cetiya.	"Di cetiya lebih tenang", "Di kelas lebih nyaman", "Di cetiya lebih mengantuk".
Minat melanjutkan meditasi	Sebagian besar siswa menunjukkan ketertarikan untuk melakukan meditasi kembali karena merasakan manfaat tertentu.	"Ingin mencoba lagi", "Membantu lebih fokus", "Membuat lebih tenang".

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, lima tema utama muncul dari refleksi siswa setelah mengikuti dua sesi meditasi *Ānāpānasati*. Tema-tema tersebut menggambarkan pengalaman siswa yang mencakup tantangan dalam mempertahankan perhatian, ketidaknyamanan fisik, munculnya ketenangan, pengaruh lingkungan meditasi, serta ketertarikan untuk melanjutkan praktik meditasi di masa mendatang.

a. Kesulitan Mempertahankan Perhatian pada Napas

Tema pertama yang muncul dari refleksi siswa adalah kesulitan mempertahankan perhatian pada objek meditasi, yaitu napas. Sebagai peserta yang sebagian besar belum pernah mengikuti meditasi selama tiga puluh menit, banyak siswa melaporkan bahwa perhatian mereka mudah teralihkan oleh berbagai pikiran yang muncul selama meditasi.

Beberapa siswa menggambarkan bahwa pikiran mereka terus bergerak dari satu hal ke hal lain sehingga sulit mempertahankan fokus pada napas. Seorang siswa menuliskan bahwa terdapat “sangat banyak pikiran yang datang sehingga sulit untuk fokus” (CN). Pengalaman serupa juga muncul pada siswa lain yang menyatakan bahwa “pikiran saya kemana-mana dan sulit mempertahankan perhatian pada napas” (AH). Bahkan terdapat siswa yang mengungkapkan bahwa setiap kali berusaha memperhatikan napas, perhatiannya kembali teralihkan oleh berbagai pikiran yang muncul.

Bagi praktisi pemula karena pikiran secara alami cenderung mengembara ketika perhatian belum terlatih (Kabat-Zinn, 2013). Dalam praktik *Ānāpānasati*, munculnya pikiran yang mengembara merupakan pengalaman yang umum terjadi, terutama pada individu yang belum terbiasa melatih perhatian penuh. Kesulitan yang dialami siswa menunjukkan bahwa pengembangan perhatian dan kesadaran memerlukan latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

Menariknya, meskipun sebagian besar siswa mengalami kesulitan mempertahankan perhatian pada napas, mereka mampu mengenali bahwa pikirannya sedang mengembara. Dalam konteks meditasi mindfulness, kemampuan menyadari bahwa perhatian telah teralihkan merupakan bagian penting dari proses pengembangan kesadaran. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak sepenuhnya kehilangan perhatian, melainkan mulai belajar mengenali aktivitas mental yang muncul selama meditasi.

b. Tantangan Fisik Selama Meditasi

Tema kedua yang muncul adalah berbagai tantangan fisik selama meditasi. Munculnya ketidaknyamanan fisik dapat dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi awal terhadap latihan meditasi (Gunaratana, 2011). Sebagian besar siswa melaporkan rasa pegal, nyeri leher, kesemutan, pusing, gatal, serta rasa kantuk yang muncul selama sesi meditasi berlangsung.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama sesi berlangsung, beberapa siswa tampak beberapa kali menyesuaikan posisi duduk mereka untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang muncul selama meditasi. Sebagai contoh, seorang siswa menyatakan bahwa “leher saya paling sakit saat meditasi” (Eq), sedangkan siswa lain melaporkan bahwa “kaki kesemutan, pegal, dan mengantuk” (GF). Selain itu, terdapat siswa yang menuliskan bahwa bagian belakang kepalanya terasa berat dan pusing ketika mempertahankan posisi meditasi dalam waktu yang cukup lama.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tantangan dalam meditasi tidak hanya berkaitan dengan aspek mental, tetapi juga melibatkan proses adaptasi fisik terhadap durasi meditasi yang lebih panjang daripada yang biasa dilakukan siswa.

c. Munculnya Ketenangan dan Relaksasi

Meskipun menghadapi berbagai kesulitan, sebagian besar siswa melaporkan pengalaman positif setelah mengikuti meditasi. Tema ketiga yang muncul adalah perasaan tenang, rileks, damai, nyaman, segar, dan bahagia.

Seorang siswa menuliskan bahwa setelah meditasi ia merasa “lebih tenang dan lebih fokus” (EL). Pengalaman serupa juga muncul pada siswa lain yang menggambarkan dirinya merasa “sangat relax dan tenang” (CA). Selain itu, beberapa siswa menyatakan bahwa meditasi membantu mereka merasa lebih segar dan lebih siap untuk melanjutkan aktivitas belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat meditasi dapat dirasakan bahkan oleh peserta yang baru pertama kali mengikuti latihan formal dengan durasi yang relatif panjang. Pengalaman ketenangan yang dilaporkan siswa menunjukkan bahwa praktik *Ānāpānasati* memiliki potensi untuk mendukung pengembangan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014) yang menunjukkan bahwa praktik mindfulness di sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi diri siswa.

Tabel 3. Perbandingan Pengalaman Meditasi pada Dua Lingkungan yang Berbeda

Aspek Pengalaman	Ruang Kelas	Ruang Cetiya
Tingkat kenyamanan	Sebagian siswa merasa lebih familiar dan nyaman	Sebagian siswa merasa lebih tenang dan kondusif
Konsentrasi	Relatif lebih mudah bagi beberapa siswa	Meningkat pada sebagian siswa, namun menurun pada siswa lain karena rasa kantuk
Gangguan yang dirasakan	Pikiran mengembara dan kebisingan sekitar	Kantuk, postur duduk, dan adaptasi terhadap lingkungan baru
Respons emosional	Tenang dan nyaman	Lebih tenang bagi sebagian siswa, namun tidak selalu lebih fokus
Preferensi siswa	Sebagian memilih ruang kelas	Sebagian memilih ruang cetiya

Tabel 3 menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan meditasi tidak selalu bersifat seragam. Meskipun ruang cetiya dipersepsikan lebih tenang oleh sebagian siswa, beberapa peserta justru melaporkan tingkat kenyamanan dan konsentrasi yang lebih baik ketika bermeditasi di ruang kelas.

Menariknya, pengalaman ketenangan tersebut tetap dilaporkan oleh beberapa siswa meskipun sebelumnya mereka mengungkapkan adanya gangguan berupa pikiran yang mengembara maupun rasa tidak nyaman secara fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat meditasi dapat mulai dirasakan

bahkan ketika peserta belum mampu mempertahankan konsentrasi secara penuh sepanjang sesi meditasi berlangsung.

d. Pengaruh Lingkungan Meditasi terhadap Pengalaman Siswa

Tema keempat berkaitan dengan pengaruh lingkungan meditasi terhadap pengalaman yang dirasakan siswa. Pada penelitian ini, meditasi dilaksanakan dalam dua lingkungan yang berbeda, yaitu ruang kelas dan ruang cetiya sekolah.

Sebagian siswa merasa ruang cetiya memberikan pengalaman meditasi yang lebih baik. Salah seorang siswa menyatakan bahwa ia merasa “lebih fokus dan lebih nyaman” ketika bermeditasi di ruang cetiya (CN). Siswa lain juga mengungkapkan bahwa suasana yang tenang membuatnya lebih mudah rileks selama meditasi (CA).

Namun demikian, hasil yang berbeda ditemukan pada beberapa siswa kelas VIII. Meskipun ruang cetiya secara umum dianggap lebih tenang. Seorang siswa menyatakan bahwa suasana ruang cetiya yang terlalu tenang justru membuatnya lebih mudah mengantuk (Eq). Siswa lain bahkan merasa bahwa meditasi pada hari kedua terasa lebih lama dibandingkan ketika dilakukan di ruang kelas (AH).

Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan meditasi memang memengaruhi pengalaman siswa, tetapi pengaruh tersebut tidak selalu bersifat seragam. Lingkungan yang secara teoritis dianggap ideal untuk meditasi tidak selalu menghasilkan pengalaman yang lebih baik bagi seluruh peserta, terutama bagi praktisi pemula yang masih beradaptasi dengan latihan meditasi formal. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman mindfulness dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan konteks lingkungan tempat praktik berlangsung (Meiklejohn, et al., 2012).

Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat satu lingkungan yang secara mutlak lebih baik untuk seluruh peserta. Bagi sebagian siswa, ruang cetiya membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan mendukung konsentrasi. Namun bagi siswa lainnya, lingkungan yang terlalu sunyi justru memunculkan rasa kantuk. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman meditasi sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu serta tingkat kesiapan peserta dalam mengikuti latihan meditasi.

e. Minat Melanjutkan Praktik Meditasi

Tema terakhir yang muncul adalah ketertarikan siswa untuk melanjutkan praktik meditasi di masa mendatang. Mayoritas siswa menyatakan keinginan untuk mencoba meditasi kembali karena merasakan manfaat tertentu setelah mengikuti kedua sesi meditasi.

Sebagai contoh, seorang siswa menyatakan bahwa ia ingin bermeditasi kembali karena latihan tersebut dapat membantu “melatih kefokuskan diri” (CN). Siswa lain mengungkapkan bahwa meditasi membuatnya “tidak stres” sehingga ingin mencoba kembali di lain waktu (Eq). Bahkan beberapa siswa secara sederhana menyatakan bahwa meditasi merupakan pengalaman yang menyenangkan dan memberikan rasa relaksasi.

Meskipun terdapat siswa yang mengalami kesulitan selama meditasi, sebagian besar tetap menunjukkan sikap positif terhadap praktik tersebut. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program mindfulness di sekolah umumnya diterima secara positif oleh siswa (Carsley, Khoury, & Heath, 2018) dan berpotensi menjadi salah satu kegiatan yang mendukung perkembangan kesadaran diri serta kesejahteraan psikologis siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman awal siswa dalam praktik meditasi *Ānāpānasati* ditandai oleh kombinasi antara tantangan dan manfaat. Kesulitan dalam mempertahankan perhatian, munculnya rasa kantuk, serta ketidaknyamanan fisik menjadi hambatan yang umum dialami peserta pemula. Namun demikian, pengalaman tersebut juga disertai dengan munculnya perasaan tenang, rileks, dan peningkatan kesadaran diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa meditasi *Ānāpānasati* memiliki potensi untuk diintegrasikan dalam lingkungan pendidikan sebagai sarana pengembangan perhatian, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Hal ini menjadi indikasi bahwa pengalaman meditasi pertama yang diberikan kepada siswa berlangsung cukup positif. Meskipun peserta menghadapi berbagai tantangan selama latihan, manfaat yang mereka rasakan tampaknya lebih menonjol dibandingkan kesulitan yang dialami. Kondisi tersebut dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk mempertimbangkan pelaksanaan meditasi secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan Buddha Dharma, pengalaman yang dilaporkan siswa menunjukkan bahwa praktik *Ānāpānasati* dapat menjadi sarana pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pengetahuan konseptual, tetapi juga pada pengalaman langsung. Melalui latihan memperhatikan napas, siswa belajar mengenali kondisi tubuh, perasaan, dan pikiran yang muncul dalam dirinya. Pengalaman tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan Buddhis yang menekankan pengembangan kesadaran diri, pengendalian batin, dan pembentukan karakter yang lebih bijaksana.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMP dalam mengikuti praktik meditasi *Ānāpānasati* selama tiga puluh menit di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman awal siswa dalam meditasi ditandai oleh kombinasi antara tantangan dan manfaat yang dirasakan selama proses latihan. Tantangan yang paling sering muncul meliputi kesulitan mempertahankan perhatian pada napas, munculnya berbagai pikiran yang mengganggu konsentrasi, rasa kantuk, serta ketidaknyamanan fisik seperti pegal, nyeri, dan kesemutan.

Di sisi lain, sebagian besar siswa melaporkan pengalaman positif setelah mengikuti meditasi. Siswa merasakan ketenangan, relaksasi, kenyamanan, kesegaran, serta peningkatan fokus setelah mengikuti latihan. Pengalaman yang disampaikan siswa mengindikasikan bahwa praktik *Ānāpānasati* dapat membantu pengembangan kesadaran diri sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa lingkungan meditasi memengaruhi pengalaman siswa, meskipun pengaruh tersebut tidak selalu sama pada setiap individu. Sebagian siswa merasa lebih nyaman dan fokus ketika bermeditasi di ruang cetiya, sedangkan sebagian lainnya lebih nyaman bermeditasi di ruang kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pengalaman meditasi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi juga oleh kenyamanan dan karakteristik individu peserta.

Secara umum, mayoritas siswa menunjukkan sikap positif terhadap praktik meditasi dan menyatakan ketertarikan untuk melanjutkan latihan di masa mendatang. Oleh karena itu, meditasi *Ānāpānasati* memiliki potensi untuk diintegrasikan sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam pendidikan Buddhis guna membantu pengembangan perhatian, kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan demikian, pengalaman meditasi pada siswa pemula tidak dapat dipahami semata-mata dari tingkat keberhasilan mereka mempertahankan konsentrasi, tetapi juga dari proses mereka mengenali berbagai kondisi batin dan fisik yang muncul selama latihan berlangsung.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan relatif terbatas dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, data penelitian diperoleh melalui refleksi tertulis tanpa wawancara mendalam sehingga terdapat kemungkinan pengalaman siswa yang tidak seluruhnya terdokumentasikan. Ketiga, pelaksanaan meditasi hanya dilakukan dalam dua sesi sehingga penelitian ini belum dapat menggambarkan perkembangan pengalaman meditasi siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta penggunaan teknik pengumpulan data yang lebih beragam.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah dapat mempertimbangkan pelaksanaan meditasi *Ānāpānasati* secara lebih rutin dan bertahap agar siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan perhatian dan kesadaran diri secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta penggunaan teknik pengumpulan data tambahan seperti wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman meditasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Analayo, B. (2019). *Mindfulness of Breathing: A Practice Guide and Translations*. Cambridge:

Windhorse Publications.

- Baer, B. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Bodhi, B. (2005). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 693–707. doi:10.1007/s12671-017-0839-2
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Books.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., . . . A, S. (2012). Integrating mindfulness training into K–12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 291–307. doi:10.1007/s12671-012-0094-5
- Nyanaponika, T. (1972). *The Heart of Buddhist Meditation*. London: Rider & Company.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 603. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603