

Strategi Pengelolaan Kantuk dalam Praktik Meditasi Buddhis: Studi Kasus pada Kelas Meditasi di Institut Nalanda

Ficky Firdiansha¹, Lauw Acep²

¹ Institut Nalanda Jakarta Timur

Email: 24031601341@nalanda.ac.id

ke siap

Email: lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Praktik meditasi Buddhis merupakan sarana penting dalam pengembangan konsentrasi, perhatian penuh (*mindfulness*), dan kebijaksanaan. Namun, kantuk (*thīna-middha*) masih menjadi salah satu hambatan utama yang sering dialami peserta meditasi sehingga mengurangi efektivitas latihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi yang diterapkan pengurus Cetiya Nalanda dalam mengatasi kantuk selama pelaksanaan kelas meditasi di Institut Nalanda. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam terhadap pengurus dan peserta meditasi, serta analisis dokumentasi kegiatan, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kantuk dipengaruhi oleh faktor fisiologis berupa kelelahan dan kurangnya waktu istirahat, serta faktor psikologis seperti menurunnya kewaspadaan dan munculnya kebosanan selama meditasi. Strategi yang diterapkan meliputi perubahan postur meditasi menjadi meditasi berjalan, memperbaiki posisi tubuh, meningkatkan perhatian pada napas, mencuci muka, serta memberikan waktu istirahat apabila kondisi fisik peserta tidak memungkinkan untuk melanjutkan latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan kantuk memerlukan pendekatan yang mengintegrasikan kesiapan fisik dengan pengembangan kesadaran sesuai prinsip Buddhis sehingga kualitas meditasi dapat dipertahankan secara optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengelolaan kelas meditasi dan pengembangan pembinaan meditasi di lembaga pendidikan Buddhis.

Kata Kunci: *thīna-middha*; meditasi Buddhis; *mindfulness*; studi kasus; Institut Nalanda.

Abstract

Buddhist meditation plays a fundamental role in cultivating concentration, mindfulness, and wisdom. Nevertheless, drowsiness (*thīna-middha*) remains one of the most common obstacles that diminishes the effectiveness of meditation practice. This study aims to analyze the strategies implemented by the administrators of Nalanda Cetiya to address drowsiness during meditation classes at Nalanda Institute. A qualitative case study design was employed. Data were collected through participant observation, in-depth interviews with meditation administrators and participants, and document analysis, followed by thematic analysis involving data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that drowsiness arises from both physiological factors, including fatigue and insufficient rest, and psychological factors, such as declining alertness and boredom during meditation sessions. The strategies adopted include changing from sitting meditation to walking meditation, improving body posture, strengthening mindful breathing, washing the face, and allowing adequate rest when physical exhaustion becomes unavoidable. These findings indicate that effective management of drowsiness requires an integrated approach combining physical readiness with the cultivation of mindful awareness in accordance with Buddhist principles. The study contributes practical insights for improving meditation class management and strengthening meditation training programs in Buddhist educational institutions.

Keywords: *thīna-middha*; Buddhist meditation; *mindfulness*; case study; Nalanda Institute

PENDAHULUAN

Meditasi merupakan praktik utama dalam tradisi Buddhis yang bertujuan mengembangkan konsentrasi (*samādhi*), perhatian penuh (*sati*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Dalam ajaran Buddha, meditasi bukan hanya sarana mencapai ketenangan batin, tetapi juga proses transformasi mental yang memungkinkan individu memahami hakikat pengalaman secara lebih jernih melalui pengembangan

kesadaran berkelanjutan. Perkembangan penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik meditasi memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, fungsi kognitif, dan kualitas hidup. Meditasi juga terbukti meningkatkan kemampuan mempertahankan perhatian, mengurangi stres, serta memperkuat pengendalian diri melalui mekanisme *mindfulness* yang terlatih (Pommy et al., 2023; Channuwong, 2024).

Dalam perspektif Buddhis, keberhasilan meditasi dipengaruhi oleh kemampuan praktisi mengatasi berbagai hambatan batin (*pañca nīvaraṇa*), yaitu nafsu indria (*kāmacchanda*), kebencian (*vyāpāda*), kemalasan dan kantuk (*thīna-middha*), kegelisahan (*uddhacca-kukkucca*), serta keraguraguan (*vicikicchā*). Di antara kelima hambatan tersebut, *thīna-middha* merupakan salah satu kendala yang paling sering dialami, terutama oleh praktisi pemula. Hambatan ini ditandai dengan menurunnya energi mental, berkurangnya kewaspadaan, munculnya rasa berat pada tubuh, dan melemahnya kemampuan mempertahankan perhatian terhadap objek meditasi. Akibatnya, proses pengembangan konsentrasi (*samādhi*) dan perhatian penuh (*sati*) menjadi tidak optimal sehingga tujuan meditasi sulit dicapai (Bhikkhu Bodhi, 2003; Anālayo, 2022).

Fenomena kantuk selama meditasi tidak hanya dijelaskan dalam literatur Buddhis klasik, tetapi juga menjadi perhatian dalam kajian ilmiah modern mengenai *mindfulness*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisiologis seperti kurang tidur, kelelahan, ritme sirkadian, serta kondisi psikologis berupa rendahnya motivasi dan menurunnya kewaspadaan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kantuk selama meditasi. Hambatan tersebut berpengaruh terhadap kualitas perhatian, stabilitas konsentrasi, dan efektivitas latihan meditasi sehingga diperlukan strategi pengelolaan yang mempertimbangkan aspek fisik maupun psikologis secara bersamaan (Pommy et al., 2023; Li et al., 2024).

Fenomena serupa juga ditemukan dalam pelaksanaan kelas meditasi di Institut Nalanda. Berdasarkan observasi awal, sebagian peserta mengalami penurunan konsentrasi akibat rasa kantuk, baik pada sesi meditasi pagi maupun malam. Kondisi tersebut menyebabkan perhatian terhadap objek meditasi menjadi tidak stabil sehingga proses latihan kurang efektif. Meskipun kantuk sering dianggap sebagai pengalaman yang wajar dalam proses belajar meditasi, penanganan yang kurang tepat berpotensi menurunkan motivasi peserta untuk berlatih secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendampingan yang mampu membantu peserta mengenali penyebab kantuk sekaligus menerapkan langkah-langkah praktis yang sesuai dengan prinsip-prinsip Buddhis.

Penelitian mengenai meditasi selama ini umumnya berfokus pada efektivitas *mindfulness* terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, maupun pengurangan stres. Sebaliknya, penelitian yang secara khusus mengkaji strategi pengelolaan *thīna-middha* dalam konteks pembelajaran meditasi Buddhis di lembaga pendidikan tinggi masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian memandang kantuk sebagai variabel pengganggu dalam praktik meditasi, sementara sedikit penelitian yang mengeksplorasi bagaimana pengelola kelas meditasi mengidentifikasi penyebab, memberikan pendampingan, dan menerapkan strategi yang efektif berdasarkan ajaran Buddha. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mengintegrasikan perspektif Buddhis dengan temuan empiris mengenai pengelolaan hambatan meditasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis strategi yang diterapkan oleh pengurus Cetiya Nalanda dalam mengatasi *thīna-middha* pada peserta kelas meditasi di Institut Nalanda. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian mengenai *pañca nīvaraṇa* dalam praktik meditasi Buddhis sekaligus memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi strategi pembinaan meditasi yang dapat diterapkan pada vihara, cetiya, maupun lembaga pendidikan Buddhis dalam meningkatkan kualitas latihan meditasi peserta.

Penelitian ini berlandaskan pada teori meditasi dalam Buddhisme Awal (*Early Buddhist Meditation*), khususnya konsep *pañca nīvaraṇa* (lima rintangan batin) sebagai grand theory yang

menjelaskan faktor-faktor penghambat perkembangan konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Ānāpānasati Sutta*, praktik perhatian penuh (*sati*) diarahkan untuk mengembangkan pengamatan yang berkesinambungan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental sehingga praktisi mampu mengenali muncul dan lenyapnya berbagai kondisi batin secara objektif. Keberhasilan praktik tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengatasi lima rintangan batin, yaitu *kāmacchanda* (keinginan indria), *vyāpāda* (niat buruk), *thīna-middha* (kemalasan dan kantuk), *uddhacca-kukkucca* (kegelisahan dan penyesalan), serta *vicikicchā* (keragu-raguan). Kelima rintangan tersebut dipandang sebagai penghambat utama berkembangnya perhatian penuh dan konsentrasi sehingga harus dikenali dan dikelola selama proses meditasi (Anālayo, 2022).

Di antara kelima rintangan tersebut, *thīna-middha* merupakan hambatan yang paling sering muncul pada praktisi meditasi, terutama mereka yang masih berada pada tahap awal latihan. Dalam perspektif Buddhis, *thīna* mengacu pada kemalasan mental yang ditandai dengan melemahnya energi batin, sedangkan *middha* merujuk pada kondisi kantuk atau kelesuan fisik yang menyebabkan menurunnya kewaspadaan. Kombinasi keduanya mengakibatkan perhatian terhadap objek meditasi menjadi tidak stabil sehingga proses pembentukan konsentrasi terganggu. Oleh karena itu, pengembangan energi (*virīya*), perhatian penuh (*sati*), dan usaha benar (*sammā-vāyāma*) menjadi strategi utama untuk mengatasi hambatan tersebut sesuai dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan (Anālayo, 2022).

Selain perspektif Buddhis, penelitian kontemporer menjelaskan bahwa keberhasilan meditasi dipengaruhi oleh mekanisme regulasi perhatian (*attention regulation*), regulasi emosi (*emotion regulation*), dan kesadaran metakognitif (*metacognitive awareness*). Praktik *mindfulness* membantu individu mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian sehingga meningkatkan fleksibilitas kognitif dan mengurangi reaktivitas emosional. Latihan yang dilakukan secara konsisten terbukti meningkatkan kemampuan mempertahankan fokus, memperbaiki fungsi eksekutif, serta mengurangi stres dan kecemasan melalui perubahan pada mekanisme perhatian dan regulasi diri (Li et al., 2024; Wang et al., 2022).

Dalam konteks psikologi modern, munculnya kantuk selama meditasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor spiritual, tetapi juga berkaitan dengan kondisi fisiologis dan psikologis individu. Kurangnya waktu tidur, kelelahan fisik, ritme sirkadian, rendahnya motivasi, dan menurunnya tingkat kewaspadaan merupakan determinan utama yang menyebabkan seseorang kehilangan fokus selama latihan meditasi. Oleh karena itu, keberhasilan meditasi memerlukan keseimbangan antara kesiapan fisik, motivasi intrinsik, serta kemampuan mempertahankan perhatian secara sadar terhadap objek meditasi (Li et al., 2024).

Dalam praktik Buddhis, salah satu metode yang paling efektif untuk membangun perhatian penuh adalah *Ānāpānasati* atau meditasi kesadaran terhadap napas. Teknik ini mengembangkan kestabilan perhatian melalui pengamatan terhadap proses inspirasi dan ekspirasi secara berkesinambungan. Ketika perhatian mulai melemah akibat munculnya kantuk, praktisi diarahkan untuk mengenali kondisi tersebut tanpa penolakan, kemudian mengembalikan perhatian pada objek meditasi melalui peningkatan energi (*virīya*), perbaikan postur tubuh, atau perubahan bentuk meditasi, misalnya dari meditasi duduk menjadi meditasi berjalan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa hambatan meditasi tidak dihadapi melalui penekanan terhadap pengalaman, melainkan melalui peningkatan kualitas kesadaran dan usaha yang benar sesuai prinsip Buddhis (Anālayo, 2022).

Berbagai penelitian empiris dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, kemampuan mempertahankan perhatian, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada efektivitas meditasi sebagai intervensi psikologis atau klinis, sedangkan

pembahasan mengenai hambatan internal selama proses meditasi masih relatif terbatas. Kajian mengenai *thīna-middha* lebih banyak dijelaskan secara konseptual dalam literatur Buddhis daripada diuji melalui penelitian lapangan yang mengamati strategi praktis dalam pengelolaan kelas meditasi (Li et al., 2024; Wang et al., 2022).

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan kajian empiris mengenai strategi pengelolaan *thīna-middha* dalam praktik meditasi Buddhis, khususnya pada lembaga pendidikan tinggi Buddhis di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya menitikberatkan pada manfaat meditasi terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian yang mengkaji bagaimana pengurus kelas meditasi mengenali penyebab kantuk, memberikan pendampingan, serta menerapkan strategi berbasis ajaran Buddha masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis strategi pengurus Cetiya Nalanda dalam mengatasi kantuk selama praktik meditasi melalui pendekatan studi kasus sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai implementasi prinsip-prinsip Buddhis dalam pembinaan meditasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*qualitative case study*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam strategi yang diterapkan pengurus Cetiya Nalanda dalam mengatasi fenomena *thīna-middha* (kemalasan dan kantuk) yang dialami peserta selama praktik meditasi. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi suatu fenomena secara komprehensif dalam konteks nyata sehingga hubungan antara pengalaman peserta, strategi pendampingan, serta implementasi ajaran Buddha dapat dipahami secara utuh (Yin, 2018; Creswell & Poth, 2018).

Penelitian dilaksanakan di Cetiya Nalanda, Institut Nalanda, Jakarta Timur, yang secara rutin menyelenggarakan kelas meditasi bagi mahasiswa dan masyarakat umum. Pengumpulan data dilakukan selama kegiatan meditasi rutin yang berlangsung pada sesi pagi maupun malam sehingga peneliti memperoleh gambaran mengenai dinamika praktik meditasi dalam situasi yang berbeda. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik Cetiya Nalanda sebagai pusat pembinaan meditasi yang secara konsisten melaksanakan latihan meditasi dengan pendampingan pengurus dan pandita sehingga sesuai dengan fokus penelitian mengenai strategi pengelolaan kantuk selama meditasi.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih informan yang dianggap memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan kelas meditasi. Informan terdiri atas pengurus Cetiya Nalanda yang bertugas mendampingi praktik meditasi serta peserta yang pernah mengalami ataupun mengamati fenomena kantuk selama meditasi. Proses pemilihan informan dilakukan secara bertahap hingga mencapai data saturation, yaitu kondisi ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan informasi atau tema baru yang relevan terhadap fokus penelitian.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan sebagai pengumpul, pengolah, sekaligus penafsir data. Untuk meningkatkan konsistensi proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara, buku catatan lapangan (*field notes*), serta dokumentasi kegiatan meditasi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan indikator penelitian yang meliputi penyebab munculnya *thīna-middha*, strategi pengurus dalam mengatasinya, respons peserta terhadap strategi yang diterapkan, serta dampaknya terhadap kualitas praktik meditasi.

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, observasi partisipatif, yaitu pengamatan langsung terhadap pelaksanaan meditasi untuk mendokumentasikan kondisi peserta, situasi

kelas, bentuk pendampingan yang diberikan pengurus, serta respons peserta ketika mengalami kantuk. Kedua, wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur sehingga memungkinkan eksplorasi pengalaman dan persepsi informan secara lebih mendalam. Ketiga, studi dokumentasi, yaitu pengumpulan dokumen berupa jadwal meditasi, dokumentasi kegiatan, pedoman pelaksanaan meditasi, serta arsip lain yang relevan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Keabsahan data dijaga melalui penerapan prinsip *trustworthiness*, yang meliputi kredibilitas (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*), dan konfirmabilitas (*confirmability*) sebagaimana dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985). Kredibilitas diperoleh melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking*. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari pengurus dan peserta meditasi, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan mencocokkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, hasil interpretasi penelitian dikonfirmasi kembali kepada informan utama melalui *member checking* untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh informan. Transferabilitas dijaga melalui penyajian deskripsi kontekstual secara rinci sehingga memungkinkan pembaca menilai keterterapan hasil penelitian pada konteks lain. Dependabilitas dan konfirmabilitas dilakukan melalui dokumentasi proses penelitian secara sistematis, penyimpanan transkrip wawancara, catatan lapangan, serta proses audit terhadap seluruh tahapan analisis data.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data (*data collection*), kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*). Seluruh hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dilakukan proses *open coding* untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang berkaitan dengan fenomena *thīna-middha*. Tahap berikutnya adalah *axial coding* untuk menghubungkan kategori-kategori yang memiliki keterkaitan sehingga terbentuk tema-tema utama, yaitu penyebab kantuk selama meditasi, strategi pengurus dalam mengatasinya, faktor pendukung dan penghambat implementasi strategi, serta implikasi strategi terhadap kualitas praktik meditasi. Interpretasi akhir dilakukan dengan mengaitkan temuan empiris dengan konsep *pañca nīvaraṇa*, khususnya *thīna-middha*, serta teori *mindfulness*, regulasi perhatian (*attention regulation*), dan pengembangan energi (*virīya*) dalam praktik meditasi Buddhis.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum proses wawancara dilakukan, seluruh informan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur pengumpulan data, serta hak mereka untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Seluruh informan memberikan persetujuan secara sukarela (*informed consent*), sedangkan identitas pribadi dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan kode atau inisial. Data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik sehingga tetap menghormati prinsip kerahasiaan, integritas ilmiah, dan etika penelitian kualitatif.

Tabel 1. Karakteristik Informan

Kode	Peran	Lama Mengikuti Meditasi	Keterangan
I1	Pengurus Cetiya	>5 tahun	Fasilitator meditasi
I2	Pengurus Cetiya	>3 tahun	Pendamping peserta
I3	Peserta	1–2 tahun	Pernah mengalami kantuk
I4	Peserta	<1 tahun	Praktisi pemula

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik	Sumber Data	Tujuan
Observasi	Kegiatan meditasi	Mengamati fenomena kantuk dan strategi penanganan
Wawancara	Pengurus dan peserta	Menggali pengalaman dan strategi
Dokumentasi	Jadwal, foto, arsip	Memperkuat hasil observasi dan wawancara

Tabel 3. Tahapan Analisis Data

Tahap	Aktivitas
Pengumpulan Data	Observasi, wawancara, dokumentasi
Kondensasi Data	Reduksi dan pengodean data
Penyajian Data	Matriks dan pengelompokan tema
Verifikasi	Penarikan dan validasi kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi strategi yang diterapkan oleh pengurus Cetiya Nalanda dalam mengatasi fenomena *thīna-middha* (kemalasan dan kantuk) selama pelaksanaan kelas meditasi di Institut Nalanda. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam terhadap dua orang pengurus Cetiya Nalanda sebagai informan utama, serta dokumentasi kegiatan meditasi. Analisis data menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) karakteristik fenomena kantuk selama meditasi, (2) faktor-faktor penyebab munculnya kantuk, (3) strategi pengurus dalam mengatasi kantuk, dan (4) dampak penerapan strategi terhadap kualitas praktik meditasi.

A. Karakteristik Fenomena Kantuk dalam Praktik Meditasi

Seluruh informan menyatakan bahwa kantuk merupakan fenomena yang sering muncul selama pelaksanaan meditasi, terutama pada peserta yang baru memulai latihan maupun peserta yang mengikuti meditasi setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi, kantuk umumnya muncul pada pertengahan hingga akhir sesi meditasi ketika perhatian terhadap objek meditasi mulai menurun. Kondisi tersebut ditandai dengan kepala yang mulai tertunduk, mata yang terpejam tanpa kesadaran penuh, perubahan postur tubuh menjadi kurang tegak, serta berkurangnya respons terhadap instruksi fasilitator.

Informan menjelaskan bahwa fenomena tersebut bukan merupakan kegagalan dalam bermeditasi, melainkan bagian dari dinamika latihan yang perlu dikenali dan dikelola secara tepat. Oleh karena itu, pengurus tidak memberikan penilaian negatif terhadap peserta yang mengalami kantuk, tetapi mengarahkan mereka untuk memahami penyebabnya dan melakukan penyesuaian selama proses meditasi.

Tabel 1. Karakteristik Fenomena Kantuk Selama Meditasi

Aspek	Temuan Penelitian
Frekuensi	Sering terjadi pada peserta pemula maupun peserta yang telah berpengalaman

Aspek	Temuan Penelitian
Waktu muncul	Pertengahan hingga akhir sesi meditasi
Indikator	Kepala tertunduk, mata terpejam, konsentrasi menurun, postur tubuh berubah
Dampak langsung	Perhatian terhadap objek meditasi berkurang sehingga konsentrasi tidak optimal

B. Faktor Penyebab Kantuk Selama Meditasi

Analisis wawancara menunjukkan bahwa penyebab kantuk berasal dari kombinasi faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis meliputi kelelahan akibat aktivitas sehari-hari, kurang tidur, serta kondisi tubuh yang terlalu rileks ketika meditasi dimulai. Sementara itu, faktor psikologis meliputi menurunnya kewaspadaan, berkurangnya motivasi, dan munculnya rasa bosan selama mempertahankan perhatian pada objek meditasi.

Kedua informan memiliki pandangan yang relatif sama bahwa kondisi fisik yang tidak prima menjadi penyebab utama munculnya kantuk. Namun demikian, mereka juga menekankan bahwa kemampuan menjaga perhatian (*mindfulness*) berperan penting dalam mencegah berkembangnya rasa kantuk menjadi hambatan yang lebih besar.

Tabel 2. Faktor Penyebab Kantuk Selama Meditasi

Kategori	Temuan
Faktor fisiologis	Kelelahan, kurang tidur, tubuh terlalu rileks
Faktor psikologis	Kebosanan, perhatian menurun, motivasi rendah
Faktor praktik	Durasi meditasi yang cukup panjang serta kurangnya pengalaman meditasi

C. Strategi Pengurus dalam Mengatasi Kantuk

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurus Cetiya Nalanda menerapkan beberapa strategi yang disesuaikan dengan tingkat kantuk yang dialami peserta. Apabila kantuk masih tergolong ringan, peserta diarahkan untuk memperbaiki postur tubuh, membuka mata sesaat, meningkatkan perhatian pada napas, atau mengganti meditasi duduk menjadi meditasi berjalan (*walking meditation*). Strategi tersebut bertujuan meningkatkan kembali kewaspadaan tanpa menghentikan latihan meditasi.

Sebaliknya, apabila peserta mengalami kelelahan fisik yang berat sehingga tidak mampu mempertahankan perhatian, pengurus menganjurkan peserta beristirahat terlebih dahulu sebelum melanjutkan meditasi. Pendekatan ini dilakukan karena keberhasilan meditasi dipandang memerlukan kesiapan fisik dan mental secara bersamaan.

Selain memberikan arahan teknis, pengurus juga memberikan penjelasan mengenai konsep

thīna-middha dalam ajaran Buddha sehingga peserta memahami bahwa kantuk merupakan salah satu rintangan batin yang dapat diatasi melalui latihan yang berkesinambungan.

Tabel 3. Strategi Pengurus Mengatasi Kantuk

Strategi	Tujuan
Memperbaiki postur tubuh	Meningkatkan kewaspadaan
Membuka mata sementara	Mengurangi rasa kantuk
Memusatkan perhatian pada napas	Memulihkan konsentrasi
Meditasi berjalan	Mengaktifkan kembali energi tubuh
Mencuci muka	Menyegarkan kondisi fisik
Beristirahat sementara	Mengatasi kelelahan yang berlebihan

D. Dampak Strategi terhadap Praktik Meditasi

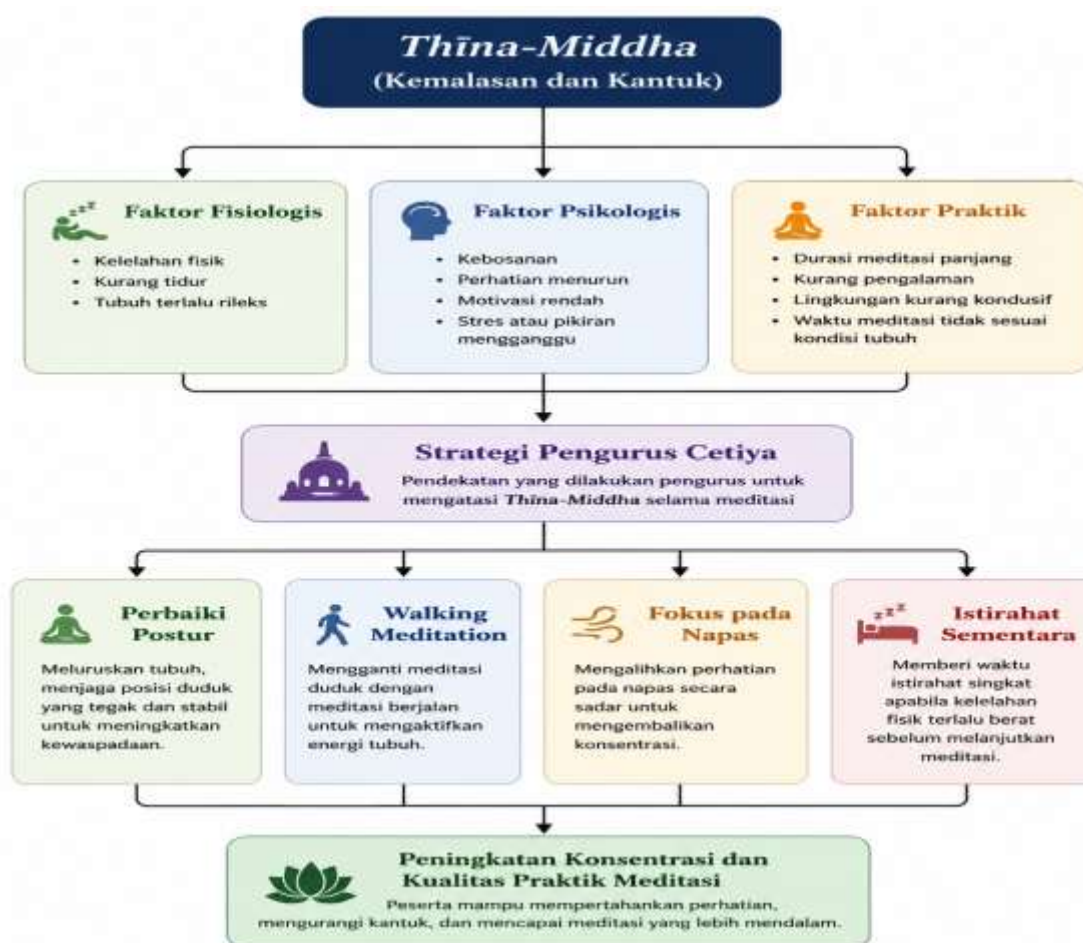
Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, strategi yang diterapkan pengurus membantu sebagian besar peserta kembali mempertahankan perhatian terhadap objek meditasi. Peserta yang mengganti meditasi duduk menjadi meditasi berjalan menunjukkan peningkatan kewaspadaan sehingga mampu melanjutkan sesi meditasi dengan lebih stabil. Demikian pula peserta yang memperbaiki postur tubuh dan memusatkan perhatian pada napas melaporkan bahwa konsentrasi mereka berangsur-angsur kembali.

Meskipun demikian, penelitian juga menemukan bahwa efektivitas setiap strategi bergantung pada kondisi individu. Pada peserta yang mengalami kelelahan fisik berat, strategi sederhana seperti memperbaiki postur tubuh belum sepenuhnya efektif sehingga diperlukan waktu istirahat sebelum kembali mengikuti meditasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan *thīna-middha* memerlukan pendekatan yang bersifat individual dan kontekstual sesuai dengan kondisi peserta.

E. Ringkasan Temuan Penelitian

Secara keseluruhan, penelitian menghasilkan empat temuan utama. Pertama, kantuk merupakan fenomena yang umum terjadi selama praktik meditasi, khususnya pada peserta yang mengalami kelelahan atau baru memulai latihan. Kedua, penyebab kantuk berasal dari kombinasi faktor fisiologis dan psikologis. Ketiga, pengurus Cetiya Nalanda menerapkan strategi yang bersifat bertahap, mulai dari penyesuaian postur, peningkatan perhatian pada napas, meditasi berjalan, hingga pemberian waktu istirahat sesuai kondisi peserta. Keempat, strategi tersebut mampu membantu meningkatkan kembali kualitas konsentrasi peserta, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan pengalaman meditasi masing-masing individu.

Gambar 1. Thematic Map yang memvisualisasikan hubungan antar tema sebagai berikut.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *thīna-middha* merupakan hambatan yang paling sering muncul selama pelaksanaan meditasi di Cetiya Nalanda. Fenomena ini tidak hanya dialami oleh peserta yang baru memulai latihan meditasi, tetapi juga oleh praktisi yang telah memiliki pengalaman bermeditasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kantuk merupakan bagian dari dinamika praktik meditasi yang bersifat universal dan tidak semata-mata mencerminkan rendahnya kemampuan meditasi seseorang. Dalam perspektif Buddhis, *thīna-middha* merupakan salah satu dari *pañca nīvaraṇa* (lima rintangan batin) yang menghalangi berkembangnya konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Oleh karena itu, kemunculan kantuk selama meditasi dipandang sebagai objek pengamatan yang harus dikenali dengan penuh kesadaran, bukan sebagai kegagalan dalam praktik meditasi (Anālayo, 2022).

Penelitian ini menemukan bahwa munculnya kantuk dipengaruhi oleh interaksi antara faktor fisiologis dan faktor psikologis. Kelelahan fisik, kurang tidur, serta tubuh yang terlalu rileks menjadi penyebab utama menurunnya tingkat kewaspadaan peserta. Di sisi lain, kebosanan, berkurangnya motivasi, dan menurunnya perhatian terhadap objek meditasi mempercepat munculnya kondisi *thīna-middha*. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa keberhasilan meditasi tidak hanya bergantung pada teknik meditasi yang digunakan, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan kondisi mental praktisi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Li et al. (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi perhatian (*attention regulation*) dipengaruhi oleh keseimbangan antara kondisi fisiologis dan kemampuan mempertahankan fokus secara sadar selama latihan *mindfulness*. Demikian pula, penelitian Wang et al.

(2022) menjelaskan bahwa kualitas perhatian berhubungan erat dengan tingkat energi mental yang dimiliki seseorang ketika menjalankan latihan meditasi.

Strategi yang diterapkan pengurus Cetiya Nalanda menunjukkan pendekatan yang adaptif dan kontekstual. Pengurus tidak hanya memberikan instruksi teknis berupa memperbaiki postur tubuh, membuka mata, memusatkan perhatian kembali pada napas, atau mengganti meditasi duduk menjadi meditasi berjalan (*walking meditation*), tetapi juga menjelaskan makna *thīna-middha* berdasarkan ajaran Buddha sehingga peserta memahami bahwa hambatan tersebut merupakan bagian dari proses latihan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pembinaan meditasi tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara praktis, tetapi juga pada pembentukan pemahaman spiritual yang lebih mendalam. Dalam *Ānāpānasati Sutta*, perhatian terhadap napas dipandang sebagai sarana utama untuk mengembalikan kestabilan perhatian dan mengembangkan kesadaran yang berkesinambungan, sedangkan pengembangan *virīya* (energi benar) berfungsi sebagai penyeimbang ketika muncul kemalasan dan kantuk (Anālayo, 2022).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa meditasi berjalan menjadi salah satu strategi yang paling efektif ketika peserta mengalami penurunan energi selama meditasi duduk. Perubahan posisi tubuh dari kondisi statis menuju aktivitas berjalan membantu meningkatkan kewaspadaan tanpa menghilangkan perhatian terhadap objek meditasi. Dari perspektif psikologi kontemporer, perubahan aktivitas fisik ringan mampu meningkatkan aktivasi sistem perhatian sehingga individu lebih mudah mempertahankan konsentrasi dibandingkan ketika tetap berada dalam posisi duduk yang terlalu lama. Dengan demikian, strategi yang diterapkan pengurus Cetiya Nalanda memperlihatkan kesesuaian antara prinsip-prinsip meditasi Buddhis dengan temuan ilmiah mengenai regulasi perhatian dan pengelolaan kelelahan.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada manfaat meditasi terhadap kesehatan mental, penurunan stres, kecemasan, atau peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian-penelitian tersebut umumnya memandang meditasi sebagai bentuk intervensi psikologis tanpa memberikan perhatian khusus terhadap hambatan internal yang muncul selama proses latihan. Penelitian ini justru memusatkan perhatian pada strategi pengelolaan *thīna-middha* sebagai salah satu hambatan utama dalam praktik meditasi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian meditasi Buddhis dari perspektif hasil (*outcome-oriented*) menuju perspektif proses (*process-oriented*), yaitu bagaimana peserta dibimbing untuk mengatasi hambatan batin sehingga manfaat meditasi dapat dicapai secara optimal.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada penguatan konsep *pañca nīvaraṇa*, khususnya *thīna-middha*, sebagai kerangka konseptual dalam memahami hambatan meditasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep Buddhis klasik masih memiliki relevansi yang tinggi ketika dikaji bersama teori regulasi perhatian (*attention regulation*) dan *mindfulness* dalam psikologi modern. Integrasi kedua perspektif tersebut menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kondisi fisik, kondisi psikologis, dan pengembangan kesadaran selama praktik meditasi. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa ajaran Buddha tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memiliki dasar konseptual yang dapat dijelaskan melalui pendekatan ilmiah kontemporer.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi pengelola vihara, cetiya, maupun lembaga pendidikan Buddhis dalam merancang program pembinaan meditasi yang lebih efektif. Strategi berupa edukasi mengenai *thīna-middha*, perbaikan postur tubuh, meditasi berjalan, penguatan perhatian terhadap napas, serta pemberian waktu istirahat yang proporsional dapat dijadikan pedoman dalam

mendampingi peserta yang mengalami hambatan selama meditasi. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran meditasi memerlukan kombinasi antara pemahaman doktrinal, pendampingan yang adaptif, dan perhatian terhadap kondisi individual peserta sehingga kualitas praktik meditasi dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi, yaitu Cetiya Nalanda Institut Nalanda, sehingga karakteristik strategi yang ditemukan belum tentu dapat digeneralisasikan pada komunitas meditasi Buddhis lainnya. Kedua, jumlah informan relatif terbatas sehingga variasi pengalaman peserta belum sepenuhnya terwakili. Ketiga, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga belum dapat mengukur efektivitas masing-masing strategi secara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau desain eksperimen untuk menguji efektivitas berbagai strategi pengelolaan *thīna-middha* terhadap peningkatan konsentrasi, *mindfulness*, dan kualitas praktik meditasi pada populasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *thīna-middha* (kemalasan dan kantuk) merupakan salah satu hambatan utama yang memengaruhi kualitas praktik meditasi pada peserta kelas meditasi di Cetiya Nalanda Institut Nalanda. Fenomena tersebut dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisiologis, seperti kelelahan, kurang tidur, dan kondisi tubuh yang terlalu rileks, serta faktor psikologis yang meliputi menurunnya kewaspadaan, berkurangnya motivasi, dan munculnya rasa bosan selama meditasi. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan meditasi tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik meditasi, tetapi juga oleh kesiapan fisik, kondisi mental, dan kemampuan peserta dalam mempertahankan perhatian penuh (*mindfulness*) selama proses latihan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengurus Cetiya Nalanda menerapkan strategi yang adaptif dalam mengatasi *thīna-middha*, antara lain melalui perbaikan postur tubuh, peningkatan perhatian pada napas, penerapan meditasi berjalan (*walking meditation*), pemberian kesempatan untuk mencuci muka, serta istirahat sementara ketika peserta mengalami kelelahan fisik yang berat. Strategi tersebut tidak hanya membantu peserta memulihkan konsentrasi, tetapi juga memperkuat pemahaman bahwa kantuk merupakan bagian dari *pañca nīvaraṇa* yang dapat dikenali dan dikelola melalui pengembangan *virīya* (energi), *sati* (perhatian penuh), dan *samādhi* (konsentrasi). Dengan demikian, strategi pembinaan yang diterapkan mengintegrasikan aspek teknis meditasi dengan nilai-nilai fundamental ajaran Buddha.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai pengelolaan *thīna-middha* dengan menghubungkan konsep *pañca nīvaraṇa* dalam Buddhisme dengan teori *mindfulness* dan regulasi perhatian dalam psikologi kontemporer. Integrasi kedua perspektif tersebut menunjukkan bahwa hambatan meditasi dapat dipahami secara lebih komprehensif sebagai interaksi antara faktor spiritual, fisiologis, dan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian memberikan rekomendasi bagi pengelola vihara, cetiya, dan lembaga pendidikan Buddhis untuk mengembangkan model pendampingan meditasi yang lebih sistematis, adaptif, dan berpusat pada kebutuhan peserta sehingga kualitas praktik meditasi dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Penelitian ini masih terbatas pada satu lokasi penelitian dengan jumlah informan yang relatif sedikit sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada seluruh komunitas meditasi Buddhis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak lokasi, karakteristik peserta yang lebih beragam, serta menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) atau desain eksperimental untuk menguji efektivitas berbagai strategi pengelolaan *thīna-middha* terhadap peningkatan konsentrasi, *mindfulness*, dan keberhasilan praktik meditasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anālayo, B. (2019). *Mindfulness of breathing: A practice guide and translations*. Windhorse Publications.
- Anālayo, B. (2022). *Lay meditation in early Buddhism*. *Mindfulness*, 13(2), 318–325.
- Anālayo, B. (2022). *Hindrance in early Buddhist meditation*. In *Encyclopedia of Buddhism*. Hamburg University.
- Bhikkhu Bodhi. (2003). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Buddhist Publication Society.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.
- Li, J., Cochrane, K. A., & Leshed, G. (2024). *Beyond meditation: Understanding everyday mindfulness practices and technology use among experienced practitioners*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2407.10334>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Pommy, J. M., Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2023). Mindfulness-based interventions and psychological well-being: Current evidence and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101632. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2023.101632>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2023). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Psychology*, 2(5), 307–320. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00173-9>
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2201. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032201>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.