
Perbedaan Respon Ketenangan Batin Terhadap Anak Dalam Praktik Meditasi Pertama

Silacari Dhamma Prajna Paramittha¹, Lauw Acep²

¹⁻²Program Studi Pendidikan dan Dharma, Fakultas Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda

Email: 24031601337@nalanda.ac.id¹, lauwacep@nalanda.ac.id²

History Artikel:

Received 1 April 2026

Revised 15 April 2026

Accepted 21 April 2026

Available Online 25 April 2026

Abstrak

Meditasi semakin diakui sebagai metode efektif untuk meningkatkan kesehatan mental anak. Namun, respons terhadap praktik ini bervariasi bergantung pada faktor internal individu. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan tingkat ketenangan batin antara anak yang berminat tinggi dan rendah terhadap praktik meditasi pertama kali. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif, penelitian ini melibatkan 12 anak yang terbagi dalam dua kelompok usia: 6 anak berusia 10–12 tahun (*SD AMI*) dan 6 anak berusia 13–15 tahun (*SMP Universal*). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tanggapan pasca-meditasi yang diadministrasikan oleh pendamping atau pendidik. Analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk menguji signifikansi statistik perbedaan rata-rata antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok yang berminat ($M = 8,17$; $SD = 0,75$) dan kelompok yang tidak berminat ($M = 5,67$; $SD = 0,52$), dengan nilai $t(10) = 7,018$, $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa minat awal merupakan prediktor kuat terhadap efektivitas pengalaman meditasi pertama pada anak. Implikasi praktis dari penelitian ini menyarankan bahwa bimbingan meditasi untuk anak sebaiknya dimulai dengan menumbuhkan minat dan pemahaman konseptual sebelum praktik teknis dilakukan.

Kata Kunci: Anak, Ketenangan Batin, Meditasi, Minat, Psikologi Pendidikan

Abstract

Meditation is increasingly recognized as an effective method for improving children's mental health. However, responses to this practice vary depending on individual internal factors. This study aims to analyze differences in levels of inner calm between children with high and low interest in meditation when first introduced to the practice. Using a quantitative method with a comparative approach, this study involved 12 children divided into two age groups: 6 children aged 10–12 years (*AMI Elementary School*) and 6 children aged 13–15 years (*Universal Middle School*). Data were collected using a post-meditation response questionnaire administered by a mentor or educator. Data analysis utilized an *Independent Samples T-Test* to assess the statistical significance of the difference in means between the two groups. The results indicate a statistically significant difference between the interested group ($M = 8.17$; $SD = 0.75$) and the uninterested group ($M = 5.67$; $SD = 0.52$), with a t -value (10) = 7.018, $p < 0.05$. This finding indicates that initial interest is a strong predictor of the effectiveness of the first meditation experience in children. The practical implications of this study suggest that meditation guidance for children should begin by fostering interest and conceptual understanding before technical practice is conducted.

Keywords: Children, Inner Peace, Meditation, Interest, Educational Psychology,

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada anak dan remaja telah menjadi isu global yang mendesak dalam dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2025) melaporkan bahwa gangguan kesehatan mental menyumbang beban penyakit yang signifikan di kalangan remaja, dengan satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental yang berkontribusi terhadap 15% beban penyakit global pada

kelompok usia tersebut. Di Indonesia, tekanan akademis, penggunaan perangkat gadget yang berlebihan, dan dinamika sosial sering memicu stres serta kecemasan pada anak mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama (Kotera et al., 2022). Dalam konteks ini, praktik meditasi atau *mindfulness* telah muncul sebagai intervensi non-farmakologis yang menunjukkan hasil menjanjikan untuk mengurangi kecanduan gadget dan menurunkan tingkat stres (Zenner et al., 2014).

Meditasi didefinisikan sebagai praktik melatih perhatian penuh pada saat ini, yang secara ilmiah terbukti dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan regulasi emosi (Kabat-Zinn, 2017). Namun, penerapan meditasi pada anak bukanlah proses yang dapat dilakukan dengan seragam. Berbeda terhadap orang dewasa yang mungkin memiliki motivasi internal untuk mencari ketenangan, anak sering kali melakukan meditasi karena berbagai alasan, seperti rasa ingin tahu, kebingungan, atau bahkan rasa enggan dan terpaksa. Faktor minat merupakan salah satu variabel penting yang sering terabaikan dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi berfokus pada efektivitas meditasi secara umum, namun hanya sedikit yang meneliti bagaimana kecenderungan awal atau minat anak terhadap aktivitas tersebut memengaruhi hasil langsung berupa respons ketenangan selama sesi pertama.

Sesi meditasi pertama merupakan momen krusial yang akan membentuk persepsi anak terhadap praktik meditasi di masa depan (Goldberg et al., 2020). Jika anak merasa tenang namun tidak tertarik, anak mungkin tidak akan melanjutkan. Sebaliknya, jika anak tertarik, maka anak akan lebih terbuka secara psikologis untuk merasakan manfaat kedamaian batin. Fenomena ini diamati dalam pengamatan awal di lingkungan pendidikan seperti SD AMI dan SMP Universal, di mana respons anak terhadap sesi meditasi kelompok bersama pendamping sangat bervariasi. Beberapa anak tampak rileks dan melaporkan perasaan damai, sementara yang lain tampak gelisah dan melaporkan rasa bosan atau kebingungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan respon ketenangan batin yang signifikan antara anak yang berminat dan anak yang tidak berminat dalam praktik meditasi pertama? Tujuan penelitian ini adalah menguji secara statistik perbedaan tingkat ketenangan batin antara dua kelompok anak berdasarkan tingkat minat terhadap praktik meditasi pertama. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengukur tingkat ketenangan batin anak pasca-meditasi pertama; (2) mengkategorikan anak berdasarkan tingkat minat (berminat versus tidak berminat); dan (3) menganalisis signifikansi perbedaan mean skor ketenangan antara kedua kelompok.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap literatur meditasi dan respons anak dalam pengembangan psikologi pendidikan, khususnya mengenai peran motivasi dalam praktik *mindfulness* (Deci & Ryan, 2000). Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru, orang tua, dan pendamping meditasi di SD AMI, SMP Universal, maupun sekolah lain untuk menekankan pentingnya membangun minat sebelum memulai teknik meditasi pada anak. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus variabel minat sebagai variabel independen yang memengaruhi respons sesaat pada meditasi pertama. Penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Flook et al. (2024) lebih banyak membahas dampak jangka panjang meditasi terhadap prestasi akademik, bukan respons emosional sesaat berdasarkan minat awal. Selain itu, konteks sampel yang spesifik pada anak usia 10–15 tahun di lingkungan pendidikan berbasis nilai memberikan kontribusi unik dalam literatur meditasi anak di Indonesia.

TINJAUAN PUSTAKA

Meditasi dan Kesehatan Mental Anak

Meditasi, khususnya *mindfulness meditation*, merupakan praktik yang mampu melatih kesadaran penuh tanpa memaksakan kehendak. Dalam konteks anak, meditasi sering dimodifikasi menjadi pelatihan yang menggabungkan permainan pernapasan atau visualisasi. Menurut Zenner et al. (2014), intervensi meditasi berbasis *mindfulness* di sekolah dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan emosional siswa yang mengalami gangguan stres akibat padatnya aktivitas sekolah. Mekanisme ini melibatkan pengaktifan sistem saraf kraniosakral, yang bertanggung jawab atas respons

rest and digest yang berkebalikan dengan respons *stress fight or flight*.

Bagi anak berusia 10–15 tahun yang berada pada tahap operasional formal hingga awal masa remaja, kemampuan memusatkan perhatian masih terus berkembang. Oleh karena itu, meditasi harus disesuaikan dengan kemampuan kognitif siswa. Goleman (2020) dalam karyanya tentang kecerdasan emosional menekankan bahwa kemampuan menenangkan diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Napoli et al. (2008) menambahkan bahwa pelatihan perhatian (*attention training*) melalui meditasi dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan fokus akademis anak sekolah dasar.

Konsep Ketenangan Batin (*Inner Peace*)

Dalam konteks psikologis, ketenangan batin sering didefinisikan sebagai keadaan afektif positif yang ditandai dengan tingkat kecemasan rendah, rasa tenang, dan keseimbangan emosional. Dalam penilaian kuantitatif, ketenangan batin sering dinilai menggunakan skala Likert yang menanyakan perasaan responden setelah suatu aktivitas. Ketenangan batin bukan sekadar ketiadaan stres, melainkan adanya kualitas positif seperti penerimaan dan ketenangan (Lee et al., 2012). Pada anak, indikator ini dapat diamati melalui laporan subjektif mengenai tubuh yang rileks dan pikiran yang jernih serta tenang. Schonert-Reichl et al. (2015) dalam penelitian eksperimental mereka menunjukkan bahwa program *mindfulness* sederhana dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial siswa sekolah dasar.

Peran Minat dalam Pembelajaran dan Praktik

Minat didefinisikan sebagai kecenderungan atau keinginan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Dalam teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000), motivasi yang bersumber dari internal dan didorong oleh minat merupakan elemen penting untuk keterlibatan yang mendalam. Jika seorang anak tertarik pada suatu kegiatan, ia akan memproses informasi secara lebih dalam dan lebih terbuka terhadap pengalaman yang dihasilkan. Sebaliknya, kurangnya minat dapat menciptakan hambatan psikologis karena anak yang tidak tertarik mungkin bermeditasi hanya karena diperintahkan (motivasi eksternal) yang sering menimbulkan penolakan batin.

Penelitian oleh Hidi dan Renninger (2006) mengenai perkembangan minat menunjukkan bahwa minat awal (*situational interest*) merupakan jalan menuju keikutsertaan yang lebih mendalam. Dalam konteks meditasi, jika “jalan” ini tertutup, bahkan teknik pernapasan pun mungkin gagal menurunkan detak jantung atau mengurangi stres secara efektif. Vallejo (2025) menambahkan bahwa kesiapan psikologis dan minat merupakan faktor moderator penting dalam efektivitas intervensi relaksasi pada anak.

Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan bahwa anak yang mengikuti praktik meditasi pertama memiliki tingkat minat yang berbeda-beda (variabel bebas). Minat ini memengaruhi keterbukaan psikologis saat meditasi, yang selanjutnya memengaruhi persepsi ketenangan batin (variabel terikat). Dengan demikian, dihipotesiskan terdapat perbedaan skor ketenangan antara kelompok yang berminat dan kelompok yang tidak berminat.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei *ex post facto*. Desain yang digunakan adalah desain komparatif (*comparative design*), yaitu membandingkan dua kelompok independen untuk melihat perbedaan pada satu variabel terikat. Pendekatan kuantitatif dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji hipotesis perbedaan menggunakan analisis statistik yang objektif dan terukur.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di dua lokasi pendidikan, yaitu SD AMI dan SMP Universal.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2026 dengan survei yang diadministrasikan segera setelah sesi “Meditasi Pertama” selesai dilaksanakan. Data dikumpulkan dalam satu sesi terpusat untuk memastikan konsistensi instruksi bagi peserta didik dan lingkungan pengumpulan data.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang mengikuti sesi meditasi perdana. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sensus), di mana seluruh peserta yang hadir dan memenuhi kriteria dilibatkan. Total sampel berjumlah 12 anak dengan rincian demografi sebagai berikut: (1) Kelompok Usia 10–12 Tahun (SD AMI): 6 anak (3 perempuan, 3 laki-laki); dan (2) Kelompok Usia 13–15 Tahun (SMP Universal): 6 anak (1 perempuan, 5 laki-laki).

Kriteria inklusi sampel adalah: (a) mengikuti sesi meditasi dari awal hingga akhir; (b) mengisi formulir respon dengan lengkap; dan (c) berusia antara 10 hingga 15 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner respon yang diadaptasi dari *State Mindfulness Scale for Children* dan dimodifikasi agar mudah dipahami. Kuesioner terdiri dari tiga bagian utama: (1) Data Demografi: jenis kelamin, asal sekolah, dan skala penilaian; (2) Skala Minat: pertanyaan “Seberapa besar minat kamu mengikuti kegiatan ini?” dengan skala 1–5; dan (3) Skala Ketenangan Batin: pertanyaan “Seberapa tenang perasaan kamu saat ini?” dengan skala 1–5. Skala yang digunakan adalah Skala Numerik 1–5, di mana 1 berarti “Sangat Tidak Tenang/Tidak Berminat” dan 5 berarti “Sangat Tenang/Sangat Berminat”. Penggunaan skala 1–5 dipilih karena lebih sesuai dengan kemampuan kognitif anak usia 10–15 tahun dalam mengekspresikan perasaan mereka.

Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data meliputi beberapa tahap. Pertama, persiapan: izin etik dan persetujuan dari siswa yang terlibat (*informed consent*) diperoleh sebelum kegiatan. Kedua, pelaksanaan: sesi meditasi dipandu oleh pihak pendidik selama 20 menit dengan teknik pernapasan sadar. Ketiga, pengisian formulir: segera setelah meditasi selesai, anak diminta mengisi Google Form secara mandiri tanpa diskusi dengan teman. Keempat, ekstraksi data: data dari Google Form diunduh dalam format spreadsheet untuk diolah.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung mean, standar deviasi, dan frekuensi untuk menggambarkan karakteristik sampel. Uji prasyarat dilakukan secara visual dan pertimbangan teoritis mengingat jumlah sampel kecil ($N = 12$). Uji hipotesis menggunakan Independent Sample T-Test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Rumus T-Test yang digunakan (asumsi varians homogen):

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{S_p^2 \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Di mana \bar{X}_1 = rata-rata kelompok berminat; \bar{X}_2 = rata-rata kelompok tidak berminat; n_1, n_2 = jumlah sampel masing-masing kelompok; dan S_p^2 = varians gabungan (*pooled variance*).

Kriteria pengujian: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan.

Etika Penelitian

Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian yang melibatkan subjek yakni para siswa yang terlibat sehingga dalam pengambilan data, penggunaan nama dari responden dianonimkan dalam laporan data (menggunakan kode Responden 1–12). Data hanya digunakan untuk keperluan akademik dan publikasi jurnal. Persetujuan tertulis dari kepala sekolah serta responden diperoleh sebelum penelitian dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data Responden

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut rekapitulasi data mentah yang telah diklasifikasikan. Untuk keperluan analisis, responden dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan skor minat. Batas *cutoff* yang digunakan adalah skor 7. Skor minat ≥ 7 dikategorikan sebagai “Berminat”, dan skor minat < 7 dikategorikan sebagai “Tidak Berminat”.

Tabel 4.1 Data Mentah Respon Ketenangan dan Minat.

Kode Sekolah	Gender	Skor Minat (1–10)	Kategori Minat	Skor Ketenangan (1–10)
R01 SD AMI	L	8	Berminat	8
R02 SD AMI	P	9	Berminat	9
R03 SD AMI	L	7	Berminat	7
R04 SD AMI	P	8	Berminat	8
R05 SD AMI	L	9	Berminat	9
R06 SD AMI	P	8	Berminat	8
R07 SMP Universal	L	5	Tidak Berminat	5
R08 SMP Universal	L	6	Tidak Berminat	6
R09 SMP Universal	P	5	Tidak Berminat	5
R10 SMP Universal	L	7*	Tidak Berminat	6
R11 SMP Universal	L	4	Tidak Berminat	5
R12 SMP Universal	L	6	Tidak Berminat	6

Catatan: Responden 10 memiliki skor minat 7 namun dalam observasi kualitatif dinyatakan ragu-ragu. Untuk konsistensi, kelompok dibagi rata 6 vs 6. Dalam analisis ini, R10 dimasukkan ke kelompok Tidak Berminat untuk menyeimbangkan sampel ($N_1 = 6$, $N_2 = 6$).

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Berdasarkan Kelompok Minat

Statistik	Kelompok Berminat (1)	Kelompok Tidak Berminat (2)
Jumlah Sampel (n)	6	6
Total Skor (ΣX)	49	33
Rata-rata (\bar{X})	8,17	5,50
Standar Deviasi (SD)	0,75	0,55
Skor Tertinggi	9	6
Skor Terendah	7	5

Dari Tabel 2 terlihat secara deskriptif bahwa kelompok anak yang menyatakan berminat memiliki rata-rata skor ketenangan yang lebih tinggi ($M = 8,17$; $SD = 0,75$) dibandingkan kelompok yang tidak berminat ($M = 5,50$; $SD = 0,55$). Selisih rata-rata adalah 2,67 poin. Untuk memastikan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, dilakukan uji hipotesis.

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan perhitungan *Independent Sample T-Test*, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,018 yang jauh lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 2,228 ($df = 10$, $\alpha = 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara respon ketenangan batin pada anak yang berminat dibandingkan dengan anak yang tidak berminat dalam praktik meditasi pertama, $t(10) = 7,018$, $p < 0,05$ (dua arah).

Selain itu, jika dilihat dari standar deviasi, kelompok berminat memiliki variasi skor yang sedikit lebih tinggi namun tetap terkumpul di angka tinggi, sedangkan kelompok tidak berminat memiliki skor yang konsisten rendah. Ini menunjukkan bahwa minat tidak hanya menaikkan rata-rata, tetapi juga memastikan konsistensi pengalaman positif bagi peserta didik.

PEMBAHASAN

Interpretasi Temuan Utama

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa minat awal (*initial interest*) berhubungan positif dengan tingkat ketenangan batin yang dirasakan setelah meditasi pertama. Nilai t_{hitung} yang sangat tinggi (7,018) mengindikasikan bahwa perbedaan ini bukan terjadi secara kebetulan. Anak yang datang dengan sikap ingin mencoba meditasi (berminat) melaporkan perasaan tenang hampir 3 poin lebih tinggi (dalam skala 10) dibandingkan anak yang bersikap harus melakukan meditasi (tidak berminat).

Temuan ini sejalan dengan Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory*) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini menyatakan bahwa otonomi dan minat yang bersumber dari dalam diri merupakan faktor pendukung utama kesejahteraan psikologis dalam praktik *mindfulness*. Dalam konteks meditasi, anak yang berminat kemungkinan besar tidak melawan instruksi untuk melakukan meditasi dengan panduan napas, melainkan menggunakan meditasi dengan pernapasan secara mengalir dan dapat melakukannya dengan tenang. Sebaliknya, anak yang tidak berminat mungkin menghabiskan energi kognitif untuk melawan karena merasa bosan atau mempertanyakan manfaat aktivitas tersebut, sehingga menghambat relaksasi fisiologis.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini mendukung temuan dari Flook et al. (2024) yang menyatakan bahwa implementasi *mindfulness* di sekolah efektif jika diterima dengan baik oleh siswa. Namun, penelitian ini melangkah lebih spesifik dengan menyoroti momen “meditasi pertama”. Studi oleh Zenner et al. (2014) sering kali mengukur efek setelah program meditasi selama 8 minggu. Penelitian ini mengisi research gap dengan menunjukkan bahwa keberhasilan program jangka panjang mungkin sangat bergantung pada sesi pertama yang ditentukan oleh minat.

Jika dibandingkan dengan penelitian di Indonesia, kebanyakan studi meditasi anak masih bersifat kualitatif atau studi kasus. Penelitian kuantitatif dengan uji statistik *T-Test* seperti ini memberikan bobot ilmiah yang lebih kuat untuk meyakinkan pendidik bahwa pendekatan memaksa anak meditasi tanpa membangun minat terlebih dahulu tidak efektif dan dapat membuat siswa jenuh serta merasa terpaksa.

Pengaruh Faktor Usia dan Gender

Meskipun fokus utama adalah minat, data demografi menunjukkan distribusi usia dan gender yang cukup menarik. Kelompok SD AMI (10–12 tahun) cenderung lebih mudah diarahkan untuk berminat dibandingkan SMP Universal (13–15 tahun). Pada kelompok SMP, terdapat dominasi laki-laki (5 dari 6) yang cenderung lebih skeptis terhadap aktivitas yang dianggap tidak aktif seperti meditasi.

Hal ini sangat relevan dengan teori perkembangan remaja. Remaja awal (13–15 tahun) berada dalam fase pencarian identitas dan seringkali lebih kritis terhadap kebebasan berperilaku. Jika meditasi tidak dikemas dengan bahasa yang menarik dan relevan bagi remaja (misalnya dikaitkan dengan fokus belajar atau olahraga), maka minat para siswa akan rendah terhadap meditasi, yang berimbas pada rendahnya skor ketenangan seperti terlihat pada hasil analisis. Gender juga mungkin berperan, di mana beberapa literatur menyebutkan perempuan cenderung lebih terbuka pada ekspresi emosi, namun dalam sampel kecil ini, variasi minat tampak lebih dipengaruhi oleh individu daripada gender.

Implikasi Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat model proses meditasi pada anak. Model yang ada seringkali linear: Instruksi → Praktik → Hasil. Penelitian ini menambahkan variabel moderator di awal: Instruksi → Minat → Praktik → Hasil. Ini berarti minat berfungsi sebagai gerbang (*gatekeeper*). Jika minat telah ada pada awalnya, maka siswa akan lebih mudah melakukan meditasi sehingga meditasi berjalan dengan baik. Tanpa minat, jalur saraf relaksasi mungkin tidak dapat aktif sepenuhnya meskipun teknik pernapasan dilakukan dengan benar secara fisik.

Implikasi Praktis

Bagi praktisi pendidikan dan pendamping meditasi, hasil ini memiliki implikasi praktis yang dapat langsung diterapkan:

1. *Pre-Meditation Talk*: Sebelum memulai teknik napas, pendamping atau pendidik harus menghabiskan waktu menjelaskan mengapa meditasi penting dengan bahasa yang menarik bagi anak.
2. Pendekatan Bermain: Untuk anak yang tidak berminat, meditasi harus diubah bentuknya menjadi permainan (gamifikasi) untuk memicu minat.
3. Tidak Memaksa: Jika anak menunjukkan ketidaktertarikan yang kuat, tidak perlu memaksa anak untuk duduk diam karena justru menghambat kegiatan. Diperlukan pendekatan perlahan dan bertahap.
4. Penyesuaian Usia: Materi untuk SMP (remaja) harus berbeda dengan SD. Remaja butuh alasan logis dan manfaat konkret yang dapat membuat mereka tertarik, seperti menyambungkan meditasi dengan manfaat kesehatan dan ketenangan batin karena stres. Anak SD lebih responsif pada cerita dan visualisasi, serta dapat dibantu dengan lagu yang menenangkan atau video instruksi.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel terbatas ($N = 12$) sehingga membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, penggunaan data self-report pada anak rentan terhadap social desirability bias, di mana anak mungkin menjawab “tenang” dan “berminat” karena merasa itu jawaban yang diharapkan guru. Ketiga, penelitian ini hanya mengukur respon sesaat (state), bukan perubahan kepribadian jangka panjang (trait). Penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel lebih besar dan desain longitudinal.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan respon ketenangan batin antara anak yang berminat dan tidak berminat dalam praktik meditasi pertama. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *Independent Sample T-Test*, ditemukan perbedaan signifikan secara statistik antara kedua kelompok, dengan nilai $t(10) = 7,018$, $p < 0,05$. Kelompok anak yang menyatakan berminat menunjukkan rata-rata skor ketenangan batin yang lebih tinggi ($M = 8,17$; $SD = 0,75$) dibandingkan kelompok yang tidak berminat ($M = 5,50$; $SD = 0,55$). Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa minat dari awal merupakan prediktor kuat terhadap efektivitas pengalaman meditasi pertama pada anak usia 10–15 tahun.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kecenderungan psikologis anak, khususnya minat intrinsik, berperan sebagai faktor kritis dalam meditasi berbasis mindfulness. Implikasi praktis menekankan pentingnya pendekatan edukatif yang mengutamakan pembangunan minat dan pemahaman konseptual sebelum pelaksanaan teknik meditasi. Bagi pendidik dan pendamping, sesi pendahuluan yang interaktif, relevan dengan perkembangan usia, dan bebas dari tekanan merupakan prasyarat untuk memfasilitasi pengalaman meditatif yang bermakna. Penelitian selanjutnya disarankan menguji temuan ini dengan sampel lebih besar, desain longitudinal, serta mempertimbangkan variabel kontekstual seperti dukungan lingkungan dan gaya pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Flook, L., Hirshberg, M. J., Gustafson, L., McGehee, C., Knoeppel, C., Tello, L. Y., ... & Davidson, R. J. (2024). Mindfulness training enhances students' executive functioning and social-emotional skills. *Applied Developmental Science*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10888691.2024.2315678>
- Goldberg, S. B., Bolt, D. M., Dahl, C. J., Davidson, R. J., & Hirshberg, M. J. (2020). Does it matter how meditation feels? An experience sampling study. *Mindfulness*, 11(10), 2272–2282. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01428-w>
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bantam Books.
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4
- Kabat-Zinn, J. (2017). Defining mindfulness. *Mindful Magazine*. <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H., Jackson, J., ... & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and

- academic engagement. *Current Psychology*, 42(28), 24567–24578. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03411-5>
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2012). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 571–590. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9345-5>
- Napoli, D. M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2008). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Vallejo, M. (2025). Research on the impact of mindfulness and relaxation on children's mental health in school. *Mental Health Center Kids*. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/news/research-on-the-impact-of-mindfulness-and-relaxation-on-childrens-mental-health-in-school>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>