

Makna Meditasi Mindfulness Bagi Pemula: Studi Kasus Siswa Agama Buddha Smk Karya Parittiga Dalam Menghadapi Kejenuhan Belajar

Satria Santoso¹, Lauw Acep², Agung Sri Agung³, Majaputera Karniawan⁴

^{1,2,3,4}Institut Nalanda

Email: 24031601350@nalanda.ac.id¹, lauwacep@nalanda.ac.id², s1nrb.aasriagung@gmail.com³, majaputera@nalanda.ac.id⁴

History Artikel:

Received 1 April 2026

Revised 20 April 2026

Accepted 1 Mei 2026

Available online 16 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental untuk mengkaji bagaimana delapan siswa SMK beragama Buddha di SMK Karya Parittiga mengalami program mindfulness selama empat minggu dalam menghadapi kejenuhan belajar. Partisipan dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria beragama Buddha, belum pernah mengikuti pelatihan mindfulness secara terstruktur, pernah mengalami kejenuhan belajar, dan bersedia mengikuti penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi reflektif, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif. Temuan penelitian ini disusun ke dalam lima tema utama, yaitu: meditasi membawa ketenangan bagi siswa, mindfulness sebagai jeda dalam rutinitas belajar, mengamati pikiran dan kembali ke napas, penerimaan diri dan pengelolaan emosi: non-judgment dan self-compassion, serta pemaknaan spiritual terhadap meditasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki makna ganda bagi partisipan, yaitu sebagai strategi psikologis untuk menghadapi kejenuhan belajar sekaligus sebagai praktik reflektif yang terhubung dengan pemahaman Buddhis tentang kesadaran. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat mendukung perhatian, pengelolaan emosi, kualitas kehadiran siswa dalam belajar, dan penguatan makna spiritual dalam konteks pendidikan Buddha. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program mindfulness di sekolah yang lebih kontekstual, sederhana, dan sensitif terhadap kebutuhan psikologis Siswa.

Kata kunci: mindfulness, kejenuhan belajar, studi kasus instrumental, pendidikan Buddha, siswa SMK

Abstract

This study employed a qualitative approach with an instrumental case study design to examine how eight Buddhist vocational high school students at SMK Karya Parittiga experienced a four-week mindfulness program in coping with learning burnout. Participants were selected through purposive sampling based on the criteria of being Buddhist, having no prior experience in structured mindfulness training, having experienced academic burnout, and being willing to participate in the study. Data were collected through semi-structured interviews, direct observation, and reflective documentation, and were analyzed using an interactive analysis model. The findings were organized into five main themes: meditation brings calm to students, mindfulness as a pause in learning routines, observing thoughts and returning to the breath, self-acceptance and emotional regulation: non-judgment and self-compassion, and spiritual meaning-making in meditation. The results showed that mindfulness held a dual meaning for the participants, functioning both as a psychological strategy for coping with learning burnout and as a reflective practice connected to Buddhist understandings of awareness. These findings indicate that mindfulness can support attention, emotional regulation, the quality of students' presence in learning, and the strengthening of spiritual meaning within the context of Buddhist education. Practically, these findings provide a foundation for developing mindfulness programs in schools that are more contextual, simple, and sensitive to students' psychological needs.

Keywords: mindfulness, academic burnout, instrumental case study, Buddhist education, vocational students, two, and so on

PENDAHULUAN

Kegiatan pendidikan di sekolah menuntut peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran yang berlangsung secara sistematis dan terstruktur setiap hari. Observasi awal dan wawancara pendahuluan di SMK Karya Parittiga pada bulan Februari 2025 terhadap delapan siswa agama Buddha kelas X sampai XII menunjukkan bahwa seluruh siswa berjumlah delapan

orang belum pernah melakukan meditasi *mindfulness* secara terstruktur, dan mereka pernah mengalami kejenuhan dalam aktivitas rutinitas pembelajaran. Proses pembelajaran yang dimulai sejak pagi hingga sore hari umumnya diiringi dengan berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas rumah, praktik pembelajaran, serta persiapan menghadapi evaluasi pembelajaran. Intensitas aktivitas akademik tersebut dalam beberapa kondisi dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa. Apabila tekanan belajar berlangsung secara berkelanjutan tanpa diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai, kondisi tersebut berpotensi memunculkan kelelahan mental dan emosional yang pada akhirnya memicu terjadinya kejenuhan belajar. Dalam konteks ini, kejenuhan belajar tidak dapat dipahami hanya sebagai respons sesaat terhadap rasa lelah, tetapi sebagai gejala awal ketegangan psikologis yang muncul dari pertemuan antara tuntutan akademik, keterbatasan waktu pemulihan, dan belum adanya strategi pengelolaan diri yang terlatih. Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk diperhatikan karena dialami oleh seluruh siswa dalam konteks awal penelitian, sementara mereka belum memiliki pengalaman mengikuti latihan *mindfulness* secara terstruktur sebagai salah satu bentuk pengelolaan kesadaran dan perhatian.

Kejenuhan belajar (*academic burnout*) biasanya ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, berkurangnya ketertarikan terhadap aktivitas akademik, serta kesulitan siswa dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung (Pekrun et al., 2010). Permasalahan kejenuhan belajar menjadi salah satu persoalan penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian siswa masih berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah sehingga memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan mental siswa (Artati et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada capaian pembelajaran, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental peserta didik. Selain itu, beban belajar yang tinggi serta keterbatasan kemampuan siswa dalam mengelola emosi juga dapat memicu munculnya burnout akademik pada pelajar, yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta rendahnya keterlibatan dalam kegiatan akademik (Agustin & Hidayah, 2024).

Dengan demikian, persoalan kejenuhan belajar pada siswa tidak hanya berkaitan dengan menurunnya performa akademik, tetapi juga menyangkut kualitas kehadiran siswa dalam proses belajar, kemampuan mengelola tekanan, dan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi ritme pendidikan yang terus menuntut. Apabila kondisi ini tidak dipahami secara lebih mendalam, kejenuhan belajar berisiko dipersepsi secara sempit sebagai kurangnya motivasi atau kedisiplinan, padahal pada kenyataannya ia berkaitan dengan pengalaman mental dan emosional yang lebih kompleks.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, berbagai pendekatan mulai dikembangkan dalam bidang pendidikan guna membantu siswa mengelola tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Salah satu pendekatan yang semakin banyak mendapat perhatian dalam praktik pendidikan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh yang menekankan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Dalam konteks psikologi kontemporer, *mindfulness* dioperasionalkan sebagai "*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally*" (Kabat-Zinn, 2003, hlm. 145). Praktik *mindfulness* umumnya dilakukan melalui latihan pernapasan, pengamatan terhadap sensasi tubuh, serta refleksi diri.

Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini terbukti memiliki kontribusi positif dalam membantu siswa meningkatkan fokus belajar, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta menurunkan tingkat stres yang muncul akibat tekanan akademik (Fauzan et al., 2025). Selain itu, latihan *mindfulness* juga diketahui dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa sehingga mereka mampu mengikuti proses

pembelajaran dengan lebih tenang dan terarah (Tarigan & Rudhito, 2025). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan. Penerapan *mindfulness* pada anak usia dini misalnya terbukti mampu meningkatkan perhatian belajar sekaligus mengurangi perilaku yang mengganggu selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Mafaiz et al., 2025). Di sisi lain, *mindfulness* juga dipandang sebagai pendekatan pendidikan yang berpotensi membantu pemulihan kondisi psikologis siswa setelah menghadapi berbagai tekanan dalam proses pembelajaran, khususnya pada situasi pendidikan yang mengalami perubahan atau tantangan yang signifikan (Hattu, 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi juga berperan dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik secara lebih luas.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan manfaat *mindfulness* dalam konteks pendidikan, sebagian besar kajian masih berfokus pada pengujian efektivitasnya melalui pendekatan kuantitatif, seperti pengukuran peningkatan konsentrasi belajar atau penurunan tingkat stres siswa. Kajian yang secara mendalam mengeksplorasi bagaimana siswa memaknai pengalaman praktik *mindfulness* dalam kehidupan belajar mereka, khususnya menggunakan pendekatan studi kasus masih relatif terbatas. Lebih jauh, penelitian yang mengkaji praktik *mindfulness* dalam konteks pendidikan agama Buddha, khususnya pada tingkat sekolah menengah kejuruan di Indonesia, juga masih jarang ditemukan. Padahal, siswa agama Buddha memiliki akses langsung terhadap tradisi meditasi yang menjadi sumber asli konsep *mindfulness* kontemporer, sehingga pengalaman mereka berpotensi memberikan wawasan unik tentang integrasi antara spiritualitas tradisional dan aplikasi sekuler.

Di sinilah letak persoalan ilmiah penelitian ini. Yang belum banyak dijelaskan oleh penelitian terdahulu bukan sekadar apakah *mindfulness* efektif, melainkan bagaimana praktik tersebut dimaknai oleh siswa sebagai pengalaman yang hidup dalam keseharian belajar mereka. Kekosongan ini menjadi semakin penting pada konteks siswa agama Buddha di sekolah menengah kejuruan, karena mereka berada pada posisi yang unik: di satu sisi berhadapan dengan kejenuhan belajar sebagai masalah psikologis pendidikan, dan di sisi lain memiliki kedekatan dengan tradisi meditasi yang berpotensi memberi makna spiritual terhadap praktik *mindfulness*. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berupaya mengisi kekurangan kajian empiris, tetapi juga memperjelas titik temu antara dimensi pedagogis, psikologis, dan spiritual dalam pengalaman *mindfulness* siswa.

Dalam perspektif Buddhis, *mindfulness* paling dekat dengan konsep sati-sampajañña. Sati berarti perhatian yang sadar, tetapi bukan sekadar memperhatikan; dalam pengertian Buddhis, sati juga mengandung unsur mengingat dan menghadirkan kembali objek pengalaman secara waspada, sedangkan sampajañña berarti memahami dengan jernih apa yang sedang dilakukan, dialami, dan diarahkan. Definisi yang dekat dengan makna ini tampak dalam Dutiyaṅgasutta (SN 48.10), yang menjelaskan sati sebagai kemampuan untuk mengingat dan mengingat kembali, serta dalam Satisutta (SN 47.2), yang menegaskan bahwa seorang praktisi harus “*berdiam dengan penuh perhatian dan memahami dengan jernih.*” Dalam kerangka latihan Buddhis, sati-sampajañña bukan tujuan akhir, melainkan dasar yang dilatih agar berkembang menjadi *yathābhūta-ñāṇadassana*, yaitu pengetahuan dan penglihatan tentang kenyataan sebagaimana adanya; hubungan ini tampak dalam rangkaian praktik menuju pengetahuan dan penglihatan benar dalam Satisampajaññasutta (AN 8.81).

Namun demikian, kedekatan konseptual antara *mindfulness* modern dan sati-sampajañña dalam tradisi Buddhis tidak serta-merta berarti bahwa siswa secara otomatis memahami atau menghayati praktik tersebut secara mendalam. Dalam konteks penelitian ini, justru penting untuk melihat bagaimana siswa pemula memaknai *mindfulness* ketika praktik tersebut hadir di tengah pengalaman konkret mereka menghadapi kejenuhan belajar. Dengan kata lain, persoalan penelitian ini terletak pada bagaimana

konsep yang berakar dalam tradisi Buddhis dihayati kembali oleh siswa dalam konteks pendidikan formal yang penuh tuntutan.

Sejalan dengan itu, Ambapālisutta (SN 47.1) menegaskan bahwa empat penegakan perhatian, *cattāro satipaṭṭhānā*, merupakan jalan untuk pemurnian makhluk, mengatasi dukacita dan ratapan, serta melenyapkan kesakitan dan ketidak-senangan. Empat penegakan perhatian itu adalah perhatian terhadap *kāya* (jasmani/tubuh), *vedanā* (perasaan atau sensasi yang dirasakan), *citta* (pikiran atau keadaan batin), dan *dhammā* (fenomena atau objek-objek mental yang diamati). Satisutta (SN 47.2) mengulangi susunan yang sama dan menambahkan bahwa perhatian penuh dan pemahaman jernih juga harus dilatih dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, *mindfulness* dalam pendidikan agama Buddha tidak dapat dipahami hanya sebagai teknik psikologis untuk menenangkan diri, tetapi sebagai latihan perhatian, ingatan sadar, dan kejernihan batin yang menolong siswa melihat pengalaman belajar mereka secara lebih tepat, lebih sadar, dan lebih reflektif.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna subjektif meditasi *mindfulness* bagi siswa pemula agama Buddha di SMK Karya Parittiga dalam menghadapi kejenuhan belajar. Secara spesifik, penelitian ini berupaya mendeskripsikan: (1) bagaimana siswa memaknai pengalaman pertama mereka dalam mempraktikkan meditasi *mindfulness*; (2) tema-tema apa yang muncul dari pengalaman tersebut terkait pengelolaan kejenuhan belajar; dan (3) bagaimana konteks keagamaan Buddha memengaruhi pemaknaan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa dalam memaknai praktik meditasi *mindfulness* dalam kehidupan belajar mereka. Menurut Creswell dan Poth (2018), penelitian kualitatif digunakan ketika peneliti ingin mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu masalah sosial atau kemanusiaan. Adapun desain studi kasus instrumental digunakan karena penelitian menjadikan SMK Karya Parittiga sebagai konteks khusus untuk memahami fenomena yang lebih luas, yaitu makna *mindfulness* bagi siswa Buddha pemula dalam menghadapi kejenuhan belajar.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Karya Parittiga yang terletak di Jalan Pancawarna Parittiga, Desa Puput, Kecamatan Parittiga, Kabupaten Bangka Barat, Kepulauan Bangka Belitung. Partisipan penelitian adalah siswa beragama Buddha kelas X sampai XII. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi: beragama Buddha, belum pernah mengikuti pelatihan meditasi *mindfulness* secara terstruktur, pernah mengalami kejenuhan belajar, dan bersedia mengikuti penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan delapan siswa sebagai partisipan. Jumlah partisipan ditetapkan berdasarkan prinsip saturation, yaitu pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh tidak lagi menghasilkan tema baru. Guest et al. (2006) menjelaskan bahwa saturation tercapai ketika data yang dikumpulkan mulai menunjukkan pengulangan dan tidak lagi memberikan informasi baru yang signifikan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan refleksi tertulis melalui *Google Form* untuk menggali pengalaman awal kejenuhan belajar, pengalaman siswa selama mempraktikkan *mindfulness*, serta makna yang terbentuk setelah praktik tersebut dijalankan. Observasi dilakukan selama sesi meditasi kelompok untuk melihat keterlibatan, respons, dan dinamika siswa selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi diperoleh dari catatan reflektif partisipan dan catatan peneliti selama proses penelitian. Melalui kombinasi teknik tersebut, data yang diperoleh diharapkan

mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pengalaman siswa dalam menjalani praktik *mindfulness*.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pada tahap reduksi, data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi, difokuskan, dan disederhanakan sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk naratif agar pola-pola pengalaman dan makna yang muncul dapat dipahami secara jelas. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan secara bertahap dan memverifikasinya melalui perbandingan antar-sumber data. Menurut Miles et al. (2014), analisis data kualitatif berlangsung secara terus-menerus sejak pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan akhir. Dengan demikian, rancangan metode ini dinilai relevan dengan tujuan penelitian dan mampu menghasilkan temuan yang mendalam, kontekstual, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan delapan siswa SMK beragama Buddha di SMK Karya Parittiga yang berasal dari kelas X sampai XII. Delapan partisipan, yang terdiri atas enam perempuan dan dua laki-laki, berusia 16–19 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, partisipan tersebar secara proporsional, yaitu dua siswa dari kelas X, dua siswa dari kelas XI, dan empat siswa dari kelas XII. Seluruh partisipan mengidentifikasi diri sebagai siswa beragama Buddha. Durasi pengalaman kejenuhan belajar yang dilaporkan berkisar 3 bulan hingga 2 tahun. Motivasi berpartisipasi bervariasi: mengatasi stres ujian, meningkatkan fokus, dan keinginan eksplorasi spiritual. Temuan penelitian ini disajikan dalam lima tema utama, yaitu:

1. Meditasi Membawa Ketenangan Bagi Siswa

Temuan pertama menunjukkan bahwa pengalaman awal *mindfulness* paling kuat dirasakan partisipan melalui perubahan pada napas dan tubuh. Sebelum praktik, tubuh lebih sering dialami sebagai sumber kelelahan akibat jadwal sekolah yang panjang, banyaknya tugas, dan kejenuhan yang berulang. Setelah mengikuti latihan, beberapa partisipan mulai menggambarkan tubuh mereka dengan ungkapan yang lebih positif. P1 menyatakan bahwa setelah meditasi tubuh terasa “nyaman, damai dan tenteram” (P1, kelas XI). P6 mengungkapkan bahwa tubuh menjadi “lebih ringan seperti tidak lelah” (P6, kelas XII). P3 juga menyebut bahwa setelah meditasi “badan agak terasa beda” (P3, kelas XI). Kutipan-kutipan ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap tubuh muncul sebagai salah satu perubahan paling awal dan paling konkret yang dirasakan oleh partisipan.

Hasil observasi selama sesi meditasi juga mendukung temuan tersebut. Pada sesi awal, beberapa partisipan masih tampak menyesuaikan posisi duduk, membuka mata sesekali, dan menunjukkan konsentrasi yang belum stabil. Namun pada sesi berikutnya, sebagian partisipan mulai memperlihatkan postur yang lebih tenang, ekspresi wajah yang lebih rileks, dan keterlibatan yang lebih mantap selama latihan. Dengan demikian, data wawancara dan observasi sama-sama menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu siswa beralih dari pengalaman tubuh yang tegang dan lelah menuju pengalaman tubuh yang lebih disadari dan lebih nyaman.

Pembahasan temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bekerja melalui pengalaman yang paling dekat dengan keseharian siswa, yaitu napas dan tubuh. Dalam konteks kejenuhan belajar, perhatian pada napas menjadi titik masuk yang memungkinkan siswa berhenti sejenak dari pola belajar yang menekan dan kembali menyadari kondisi dirinya. Pada bagian ini, kutipan Satipatthāna Sutta (MN

10) menjadi relevan, khususnya ajaran bahwa seorang praktisi “*sadar sepenuhnya ketika menarik napas dan sadar sepenuhnya ketika mengembuskan napas.*” Kutipan tersebut menegaskan bahwa perhatian terhadap napas bukan hanya latihan menenangkan diri, tetapi fondasi bagi kehadiran sadar. Dalam penelitian ini, arah tersebut tampak pada pengalaman siswa yang mulai merasakan tubuh lebih ringan, lebih tenang, dan lebih hadir dalam aktivitas belajar.

Dibandingkan dengan kecenderungan penelitian *mindfulness* di bidang pendidikan yang sering menekankan hasil berupa peningkatan fokus dan penurunan stres, temuan ini memberikan rincian yang lebih dekat dengan pengalaman subjek. Perubahan yang dialami siswa tidak pertama-tama hadir sebagai konsep abstrak, melainkan sebagai sensasi tubuh yang lebih ringan, lebih nyaman, dan lebih terhubung dengan napas. Dengan demikian, kontribusi tema ini terletak pada penjelasan bahwa manfaat *mindfulness* bagi siswa pemula mula-mula hadir dalam bentuk rekoneksi dengan tubuh yang sebelumnya tersisih oleh ritme akademik yang padat.

2. *Mindfulness* sebagai Jeda dalam Rutinitas Belajar

Temuan kedua menunjukkan bahwa partisipan memaknai *mindfulness* sebagai ruang jeda di tengah rutinitas sekolah yang padat, cepat, dan melelahkan. Dalam wawancara, meditasi tidak dipahami sekadar sebagai berhenti dari aktivitas, tetapi sebagai bentuk jeda sadar yang memberi pemulihan. P4 menyatakan bahwa meditasi selama lima sampai sepuluh menit membuat pikiran terasa “*seperti di-refresh*” dan efeknya “*kadang lebih terasa dibandingkan dengan tidur selama beberapa jam*” (P4, kelas X). P5 juga menjelaskan bahwa meditasi membuatnya “*berhenti sejenak dari distraksi, mengamati pikiran tanpa menghakimi, dan membumikan diri pada saat ini*” (P5, kelas XII). Kedua kutipan ini memperlihatkan bahwa meditasi dipahami partisipan sebagai jeda yang aktif dan sadar, bukan sekadar istirahat pasif.

Dari hasil observasi, peneliti juga melihat bahwa pada awalnya beberapa siswa memasuki sesi meditasi dengan ekspresi lelah dan tergesa-gesa, terutama setelah mengikuti rangkaian aktivitas belajar. Namun setelah sesi berlangsung, suasana kelompok menjadi lebih tenang, gerak tubuh berkurang, dan partisipan tampak lebih siap mengikuti kegiatan selanjutnya. Hasil ini sejalan dengan refleksi tertulis yang menunjukkan bahwa jeda singkat lima sampai sepuluh menit dipersepsi sebagai waktu yang cukup bermakna untuk mengurangi beban pikiran dan mengembalikan fokus.

Secara interpretatif, temuan ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* membantu siswa membentuk relasi baru dengan waktu belajar. Jika sebelumnya waktu sekolah dirasakan sebagai alur yang menekan, *mindfulness* menghadirkan sela yang membuat siswa dapat berhenti tanpa merasa kehilangan arah akademik. Hal ini penting karena kejenuhan belajar dalam penelitian ini bukan hanya lahir dari banyaknya tugas, tetapi juga dari ritme yang terus berjalan tanpa ruang pemulihan psikologis. Oleh sebab itu, fungsi penting *mindfulness* pada tema ini adalah menyediakan ruang jeda yang memungkinkan siswa menata kembali perhatian dan kondisi batinnya.

Temuan ini sekaligus memperjelas salah satu jawaban atas tujuan penelitian, yaitu tema-tema apa yang muncul dari pengalaman praktik *mindfulness* terkait pengelolaan kejenuhan belajar. Data menunjukkan bahwa salah satu tema paling kuat adalah pengalaman jeda. Bukan jeda sebagai pelarian dari pembelajaran, melainkan jeda yang justru memungkinkan siswa kembali ke proses belajar dengan keadaan yang lebih tenang, lebih segar, dan lebih siap. Namun demikian, dalam perspektif Buddhis, keadaan tenang bukanlah tujuan utama dari *mindfulness* sebagai praktik *sati sampajañña*. Ketenangan lebih tepat dipahami sebagai kondisi yang mendukung berkembangnya perhatian penuh dan pemahaman jernih terhadap pengalaman yang sedang berlangsung.

Dengan kata lain, tujuan utamanya bukan sekadar merasa tenang, melainkan hadir secara sadar, memahami dengan jernih, dan mampu melihat pengalaman sebagaimana adanya. Hal ini dapat dipahami melalui Satisutta (SN 47.2), yang menegaskan bahwa seorang praktisi harus “*berdiam dengan penuh perhatian dan memahami dengan jernih.*” Ajaran ini relevan dengan pengalaman partisipan karena

mindfulness tidak hanya muncul saat latihan meditasi formal, tetapi juga mulai memengaruhi cara mereka menjalani rutinitas belajar dengan perhatian yang lebih sadar, lebih tenang, dan lebih terarah.

3. Mengamati Pikiran dan Kembali ke Napas

Temuan ketiga menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu partisipan mengubah cara mereka berelasi dengan pikiran. Pada tahap awal praktik, hampir seluruh partisipan mengeluhkan pikiran yang melantur, sulit diam, dan mudah terganggu. P6 menyatakan bahwa konsentrasinya terganggu oleh “suara-suara kelas lain dan suara kendaraan yang lewat” (P6, kelas XII). P8 mengungkapkan bahwa pikirannya “melantur ke mana-mana” (P8, kelas XII), sedangkan P4 merasa pikirannya “terus kabur dan sulit untuk dikontrol” (P4, kelas X). Data ini menunjukkan bahwa tantangan utama *mindfulness* bagi siswa pemula bukan terletak pada postur duduk atau teknik bernapas, melainkan pada kesadaran akan aktifnya arus pikiran yang selama ini jarang mereka perhatikan.

Namun setelah latihan berlangsung, mulai tampak perubahan dalam cara partisipan menanggapi gangguan pikiran tersebut. P4 menyatakan bahwa pikirannya “tidak lagi melayang ke masa lalu atau masa depan, melainkan fokus sepenuhnya pada saat ini” (P4, kelas X). P7 menjelaskan bahwa ketika berbagai bayangan muncul, ia belajar untuk “kembali menyadari napas kita” (P7, kelas XII). P3 bahkan mengungkapkan refleksi yang cukup mendalam bahwa “meditasi bukanlah tentang mengosongkan pikiran. Inti dari meditasi ini adalah proses menyadari saat pikiran itu pergi, lalu membawa kembali ke fokus seperti napas” (P3, kelas XI). Rangkaian data ini menunjukkan bahwa partisipan mulai memiliki jarak terhadap pikirannya sendiri. Mereka tidak lagi sepenuhnya larut dalam pikiran yang muncul, tetapi mulai dapat mengamati dan mengarahkan kembali perhatian.

Pembahasan tema ini menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu terbentuknya kemampuan dasar untuk tidak langsung terseret oleh pikiran yang mengganggu. Dalam konteks kejenuhan belajar, kemampuan ini menjadi penting karena rasa bosan, malas, dan tidak sanggup berkonsentrasi sering diperkuat oleh arus pikiran yang terus bergerak tanpa disadari. Dengan *mindfulness*, siswa mulai memahami bahwa pikiran yang datang tidak selalu harus diikuti. Pada bagian ini, Kutipan dalam Satipatthāna Sutta (MN 10) juga relevan, khususnya ajaran tentang “merenungkan pikiran sebagai pikiran.” Prinsip tersebut selaras dengan pengalaman partisipan yang belajar mengenali pikiran yang melantur lalu kembali ke napas, tanpa harus segera bereaksi terhadap isi pikirannya.

Jika dikaitkan dengan penelitian yang menempatkan *mindfulness* sebagai sarana peningkatan fokus dan pengendalian perhatian, temuan ini memberi penjelasan yang lebih rinci tentang proses internal yang menyertainya. Fokus yang membaik bukan muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui pembelajaran bertahap untuk mengamati pikiran, menyadari pergeserannya, lalu kembali pada titik perhatian. Dengan demikian, tema ini menegaskan bahwa perubahan fokus belajar dalam penelitian ini berakar pada perubahan cara siswa memandang dan merespons aktivitas mentalnya sendiri.

4. Penerimaan Diri dan Pengelolaan Emosi: *non-judgment* dan *self-compassion*

Temuan keempat menunjukkan bahwa *mindfulness* mulai memberi ruang bagi sikap yang lebih lembut terhadap diri sendiri. Dalam wawancara, pengalaman ini memang tidak selalu diungkapkan dengan istilah *self-compassion* secara eksplisit, tetapi tampak dalam cara partisipan mendeskripsikan ketenangan, penerimaan, dan pengelolaan emosi setelah meditasi. P4 menggambarkan bahwa ketenangan yang dialaminya “bukanlah ketenangan yang hampa atau melamun, melainkan sebuah ketenangan yang aktif, sadar, dan penuh penerimaan” (P4, kelas X). P5 menyatakan bahwa *mindfulness* dijalani “secara sengaja, terbuka, dan tanpa menghakimi” (P5, kelas XII). Sementara itu, P2 merasa menjadi “lebih bisa mengendalikan emosi sendiri” (P2, kelas X). Kutipan-kutipan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan hanya memengaruhi konsentrasi, tetapi juga mulai menyentuh relasi siswa terhadap pengalaman batinnya sendiri.

Data observasi mendukung kecenderungan ini. Pada sesi awal, beberapa partisipan tampak mudah gelisah ketika konsentrasi buyar, menyesuaikan posisi berulang kali, atau membuka mata karena merasa tidak nyaman. Namun setelah beberapa kali latihan, mereka tampak lebih tenang ketika distraksi muncul dan tidak terlalu menunjukkan respons tergesa-gesa untuk segera menghentikan pengalaman yang tidak nyaman. Catatan reflektif juga memperlihatkan bahwa beberapa siswa mulai memaknai kejenuhan dan kelelahan bukan hanya sebagai hambatan, tetapi sebagai keadaan yang dapat dikenali dan dihadapi dengan lebih sabar.

Pembahasan tema ini menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu mengurangi kecenderungan siswa untuk bereaksi keras terhadap pengalaman internalnya. Dalam konteks kejenuhan belajar, perubahan ini penting karena rasa bosan, lelah, dan stres sering kali disertai penilaian negatif terhadap diri sendiri, misalnya merasa malas, tidak mampu, atau gagal mengikuti pelajaran dengan baik. Melalui *mindfulness*, siswa mulai belajar menerima bahwa pikiran, perasaan, dan emosi yang tidak nyaman merupakan bagian dari pengalaman yang dapat diamati, bukan sesuatu yang harus langsung ditolak atau dilawan. Oleh karena itu, *non-judgment* dan *self-compassion* dalam penelitian ini muncul sebagai proses awal pembentukan relasi diri yang lebih sehat di tengah tekanan akademik.

Dibandingkan dengan pembahasan *mindfulness* yang hanya menekankan penurunan stres atau peningkatan emosi positif, tema ini menunjukkan lapisan yang lebih dalam. Perubahan yang dialami siswa tidak hanya menyangkut keadaan emosi, tetapi juga menyangkut cara mereka memperlakukan dirinya sendiri. Hal ini memberi kontribusi penting bagi pembahasan *mindfulness* di lingkungan pendidikan, karena kejenuhan belajar sering kali diperparah oleh cara siswa menilai dirinya secara negatif.

5. Pemaknaan Spiritual terhadap Meditasi

Temuan kelima menunjukkan bahwa *mindfulness* mulai bergerak dari sekadar teknik menuju pemaknaan spiritual yang lebih reflektif. Pada awalnya, beberapa partisipan memiliki asumsi yang sederhana, bahkan cenderung sempit, mengenai meditasi. P4 menganggap meditasi “*hanya dilakukan oleh para bhikkhu*” dan “*pasti membosankan*” (P4, kelas X). P7 juga mengaku bahwa pada awalnya meditasi terasa tidak menyenangkan. Akan tetapi, setelah praktik berlangsung, sebagian partisipan mulai memaknai meditasi sebagai sesuatu yang lebih dari sekadar duduk diam. P2 menyatakan bahwa pikiran “*muncul, sadari, lenyap*” (P2, kelas X), sedangkan P1 melihat meditasi sebagai cara untuk “*menenangkan pikiran, emosi, menyadari apa yang dilakukan saat ini*” (P1, kelas XI). Data ini menunjukkan adanya pergeseran makna dari persepsi awal yang terbatas menuju pemahaman yang lebih reflektif mengenai meditasi sebagai latihan batin.

Hasil ini menjawab tujuan penelitian yang ketiga, yaitu memahami bagaimana konteks keagamaan Buddha memengaruhi pemaknaan siswa terhadap *mindfulness*. Dalam penelitian ini, latar belakang keagamaan tidak membuat seluruh partisipan otomatis memahami meditasi secara mendalam, tetapi memberi ruang bagi munculnya penafsiran spiritual setelah mereka mengalami praktik secara langsung. Dengan kata lain, pengalaman meditasi tidak hanya menghasilkan manfaat psikologis seperti ketenangan dan fokus, tetapi juga membuka kemungkinan bagi siswa untuk melihat *mindfulness* sebagai bagian dari pengembangan batin. Dalam perspektif Buddhis, pemaknaan ini sejalan dengan Ambapālisutta (SN 47.1), yang menegaskan bahwa empat penegasan perhatian merupakan “*jalan satu-arah untuk pemurnian makhluk-makhluk, untuk mengatasi dukacita dan ratapan, untuk pelenyapan kesakitan dan ketidak-senangan.*” Rumusan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya dipahami sebagai teknik menenangkan diri, tetapi juga sebagai bagian dari pembinaan batin yang memiliki orientasi spiritual.

Pembahasan tema ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam konteks siswa Buddha pemula berada pada titik temu antara kebutuhan praktis dan makna spiritual. Di satu sisi, partisipan memaknai *mindfulness* sebagai cara mengurangi stres, menstabilkan emosi, dan mengembalikan fokus belajar. Di

sisi lain, sebagian mulai melihat bahwa meditasi memiliki kedalaman makna yang berkaitan dengan kesadaran diri, kehadiran saat ini, dan latihan batin. Integrasi spiritual yang muncul dalam penelitian ini masih berada pada tahap awal, sehingga lebih tepat dipahami sebagai benih kontemplatif daripada transformasi religius yang utuh. Meski demikian, benih ini penting karena menunjukkan bahwa pada konteks pendidikan Buddha, *mindfulness* dapat berfungsi sebagai jembatan antara kebutuhan psikologis siswa dan pendidikan keagamaan yang lebih reflektif.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* pada siswa agama Buddha pemula tidak hanya membantu mengurangi kejenuhan belajar, tetapi juga mengubah cara mereka hadir dalam proses belajar. Pengalaman partisipan memperlihatkan perubahan dari tubuh yang lelah, pikiran yang mudah terdistraksi, emosi yang kurang stabil, dan motivasi belajar yang menurun, menuju keadaan yang lebih sadar, lebih tenang, dan lebih terarah. Dalam kerangka psikologi kontemporer, perubahan ini dapat dipahami melalui konsep *mindfulness* sebagai perhatian yang diarahkan secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks kejenuhan belajar, hal ini berarti siswa mulai mampu mengenali tekanan belajar tanpa langsung dikuasai olehnya, sehingga perhatian dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran dapat dibangun kembali.

Tema meditasi membawa ketenangan bagi siswa menunjukkan bahwa perubahan awal paling nyata muncul melalui pengalaman tubuh yang lebih ringan, lebih nyaman, dan lebih hadir. Hal ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* tidak pertama-tama dialami sebagai konsep abstrak, tetapi sebagai pengalaman jasmaniah yang konkret. Tema *mindfulness* sebagai jeda dalam rutinitas belajar menegaskan bahwa jeda yang dialami siswa bukanlah pelarian dari pembelajaran, melainkan ruang pemulihan yang membuat mereka kembali ke kelas dengan keadaan yang lebih segar dan siap. Dalam perspektif Buddhis, pengalaman ini dapat dibaca melalui Satisutta (SN 47.2), yang menegaskan bahwa seorang praktisi harus "*berdiam dengan penuh perhatian dan memahami dengan jernih.*" Karena itu, keadaan tenang yang muncul setelah meditasi bukan tujuan akhir, melainkan kondisi yang mendukung berkembangnya perhatian penuh dan kejernihan batin terhadap pengalaman belajar yang sedang berlangsung.

Tema mengamati pikiran dan kembali ke napas memperlihatkan bahwa siswa mulai menyadari arus pikiran yang melantur, lalu belajar mengembalikan perhatian ke napas. Proses ini menunjukkan bahwa peningkatan fokus tidak terjadi secara instan, tetapi dibangun melalui latihan bertahap dalam mengamati pikiran tanpa langsung mengikutinya. Sementara itu, tema penerimaan diri dan pengelolaan emosi menunjukkan bahwa *mindfulness* juga bekerja pada relasi siswa terhadap dirinya sendiri. Ketika rasa bosan, lelah, dan stres tidak lagi langsung ditolak atau direspons secara reaktif, siswa mulai membangun sikap yang lebih menerima dan lebih lembut terhadap pengalaman batinnya. Dalam hal ini, *mindfulness* tidak hanya berfungsi secara kognitif, tetapi juga afektif, karena membantu pengelolaan emosi sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis siswa.

Tema pemaknaan spiritual terhadap meditasi menunjukkan bahwa *mindfulness* pada siswa Buddha pemula tidak berhenti pada fungsi psikologis seperti mengurangi stres dan meningkatkan fokus, tetapi mulai dipahami sebagai latihan batin. Hal ini dapat dijelaskan melalui Ambapālisutta (SN 47.1), yang menegaskan bahwa empat penegakan perhatian merupakan "*jalan satu-arah untuk pemurnian makhluk-makhluk, untuk mengatasi dukacita dan ratapan, untuk pelenyapan kesakitan dan ketidak-senangan.*" Rumusan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam perspektif Buddhis tidak hanya diarahkan pada ketenangan sesaat, tetapi juga pada pembinaan kesadaran yang lebih jernih dan lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* pada siswa agama Buddha pemula berada pada titik temu antara fungsi psikologis dan makna spiritual. Kontribusi

utamanya terletak pada penegasan bahwa *mindfulness* dapat mendukung pembelajaran yang lebih sadar, lebih reflektif, dan lebih selaras dengan konteks pendidikan agama Buddha.

SIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi makna meditasi *mindfulness* bagi siswa agama Buddha pemula di SMK Karya Parittiga dalam menghadapi kejenuhan belajar. Hasil analisis data dari delapan partisipan menunjukkan lima tema utama, yaitu: (1) Meditasi Membawa Ketenangan Bagi Siswa, (2) *Mindfulness* sebagai Jeda dalam Rutinitas Belajar, (3) Mengamati Pikiran dan Kembali ke Napas, (4) Penerimaan Diri dan Pengelolaan Emosi, dan (5) Pemaknaan Spiritual terhadap Meditasi.

Temuan menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki makna ganda bagi siswa agama Buddha: sebagai teknik psikologis untuk mengatasi kejenuhan belajar, dan sebagai praktik spiritual yang terhubung dengan tradisi sati dalam Buddhisme. Konteks keagamaan memperkaya pemaknaan *mindfulness* dengan menyediakan kerangka interpretatif Buddhis, namun tidak menentukan makna tersebut secara eksklusif. Sebagai pemula dalam meditasi *mindfulness*, siswa agama Buddha tetap memaknai praktik ini secara substantif sesuai pengalaman mereka dalam menghadapi kejenuhan belajar.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada pengembangan pemahaman tentang *mindfulness* melalui studi kasus instrumental dalam konteks pendidikan kejuruan di Indonesia, serta dokumentasi variasi pemaknaan yang muncul dalam pengalaman mereka selama menghadapi kejenuhan belajar. Kontribusi praktis meliputi model program *mindfulness* yang sensitif terhadap konteks agama Buddha, dan implikasi untuk pengembangan pendidikan Buddha di sekolah yang mengintegrasikan wawasan psikologis kontemporer dengan praktik kontemplatif tradisional.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bentuk kontribusi bagi pengembangan praktik pendidikan, penguatan kurikulum pendidikan agama Buddha, dan arah penelitian selanjutnya, antara lain sebagai berikut.

1. Bagi Praktisi Pendidikan: Pengembangan program *mindfulness* di sekolah dengan populasi Buddha perlu mempertimbangkan variasi latar belakang keagamaan siswa. Program dapat dirancang dengan "pintu masuk" ganda: jalur sekuler-psikologis untuk siswa umum, dan jalur integratif spiritual untuk siswa dengan keterlibatan keagamaan.
2. Bagi Pengembang pendidikan Buddha: Integrasi *mindfulness* dalam kegiatan sekolah dapat memperkaya pengalaman siswa, namun perlu dihindari reduksi praktik sati tradisional menjadi sekadar "teknik fokus". Sebaliknya, wawasan psikologis kontemporer dapat digunakan untuk memperjelas mekanisme dan manfaat praktik yang telah ada dalam tradisi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diperlukan studi longitudinal untuk mengeksplorasi perubahan pemaknaan *mindfulness* dalam jangka panjang; studi komparatif antar-mazhab Buddha (*Theravāda* dan *Mahāyāna*); dan pengembangan instrumen pengukuran "*Buddhist mindfulness*" yang membedakan dimensi sekuler dan spiritual

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi pendidikan Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi burnout di kalangan pelajar. *AL-QALAM: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 16(2), 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i2.3282>
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2025). Gambaran kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar dan implikasinya terhadap program *mindfulness* berbasis sekolah. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 953–970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 45–58.
<https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82.
<https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hattu, J. V. D. (2021). Pandemi, pendidikan, dan pemulihan: Mindfulness sebagai model pendidikan yang memulihkan dalam konteks Indonesia di era pandemi COVID-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54–65.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Mafaiz, I. N., Afandi, A., & Ashadi, F. (2025). Enhancing attention and reducing disruptive behavior in early childhood education through mindfulness techniques. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1224–1236.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- SuttaCentral. (t.t.). *Ambapālisutta (Saṃyutta Nikāya 47.1)* (Indra Anggara, Penerj.). Diakses 8 Februari 2026, dari <https://suttacentral.net/sn47.1/id/anggara?lang=id&reference=none&highlight=false>
- SuttaCentral. (t.t.). *Satisutta (Saṃyutta Nikāya 47.2)* (Indra Anggara, Penerj.). Diakses 8 Februari 2026, dari <https://suttacentral.net/sn47.2/id/anggara?lang=id&reference=none&highlight=false>
- SuttaCentral. (t.t.). *Dutiyavibhaṅgasutta (Saṃyutta Nikāya 48.10)* (Indra Anggara, Penerj.). Diakses 8 Februari 2026, dari <https://suttacentral.net/sn48.10/id/anggara?lang=id&reference=none&highlight=false>
- SuttaCentral. (t.t.). *Satisampajaññasutta (Aṅguttara Nikāya 8.81)* (Indra Anggara, Penerj.). Diakses 8 Februari 2026, dari <https://suttacentral.net/an8.81/id/anggara?lang=id&reference=none&highlight=false>

SuttaCentral. (t.t.). Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) (Anggara, Penerj.). Diakses 8 Februari 2026, dari <https://suttacentral.net/mn10/id/anggara?lang=id&reference=none&highlight=false>

Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh latihan *mindfulness* terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi murid SMP dalam pengajaran matematika. Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>