

Dampak Meditasi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas X SMA Bodhidharma

Dysan Amaliana¹ Sakawana² Julia Surya³

Pendidikan Magister Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Budha Smaratungga,
Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: dysanamaliana04@gmail.com¹ sakawana18@gmail.com²
juliasurya@samartungga.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak meditasi terhadap konsentrasi siswa kelas X di SMA Bodhidharma. Konsentrasi merupakan keterampilan kognitif penting yang memungkinkan siswa fokus pada tugas dan mengabaikan gangguan, yang menjadi tantangan besar di tengah tekanan akademik dan sosial. Meditasi, khususnya dalam tradisi Buddhis, dikenal memiliki manfaat psikologis dan kognitif yang signifikan, termasuk peningkatan perhatian, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara mendalam untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang pengalaman dan persepsi siswa, guru, dan orang tua mengenai program meditasi.

Kata Kunci: Meditasi, Konsentrasi, Siswa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan kognitif yang penting bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa untuk fokus pada tugas, mengabaikan gangguan, dan memproses informasi secara efektif (Hakim et al., 2023; Horiuchi & Tanaka, 2023; Joshi et al., 2022). Di tengah tekanan akademik dan sosial yang semakin meningkat, banyak siswa sekolah menengah atas (SMA) mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi mereka. Stres dan gangguan perhatian sering kali menjadi penghalang utama dalam mencapai prestasi akademik yang optimal (Pillai et al., 2023). Telah muncul sebagai salah satu metode yang efektif untuk mengatasi masalah ini, Meditasi, khususnya dalam tradisi Buddhis, dikenal memiliki berbagai manfaat psikologis dan kognitif yang signifikan (Pragya et al., 2021). Meditasi telah dipraktikkan selama ribuan tahun dalam berbagai tradisi spiritual dan budaya di seluruh dunia. Dalam konteks pendidikan modern, meditasi menawarkan cara untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan konsentrasi, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Bmn, 2022). Sebuah penelitian dari Liu (2022) telah menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan perhatian, mengurangi tingkat kecemasan, dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

SMA Bodhidharma, sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen untuk memberikan lingkungan belajar yang holistik, melihat potensi meditasi sebagai salah satu metode untuk mendukung kesejahteraan dan prestasi siswa. Dengan mengintegrasikan program meditasi ke dalam kurikulum, diharapkan siswa dapat merasakan manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak meditasi terhadap siswa kelas X di SMA Bodhidharma. Fokus utama penelitian adalah untuk memahami dampak meditasi mempengaruhi konsentrasi siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi SMA Bodhidharma dan sekolah-sekolah lainnya yang berminat untuk mengimplementasikan program meditasi sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada literatur yang ada mengenai manfaat meditasi dalam konteks pendidikan, serta memberikan rekomendasi praktis untuk pelaksanaan program meditasi di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif deskriptif untuk menyelidiki dampak meditasi terhadap konsentrasi siswa kelas X di SMA Bodhidharma. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan orang tua untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang pengalaman dan persepsi mereka terhadap program meditasi (Creswell, J. W., & Poth, 2018). Desain penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif siswa terkait dengan meditasi, serta bagaimana meditasi mempengaruhi konsentrasi mereka dalam konteks pendidikan. Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang mencakup siswa kelas X yang aktif terlibat dalam program meditasi di sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan siswa, yang bertujuan untuk mendokumentasikan pengalaman mereka dengan meditasi, persepsi tentang perubahan dalam konsentrasi mereka sebelum dan setelah meditasi, serta dampak meditasi dalam kehidupan sekolah mereka sehari-hari.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan berbagai dampak dari praktik meditasi terhadap konsentrasi siswa kelas X di SMA Bodhidharma. Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan dengan para siswa yang terlibat dalam program meditasi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa merasakan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas akademik.

Dampak Positif

Mereka mengatakan bahwa meditasi membantu mereka mengurangi gangguan internal dan eksternal, sehingga memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi lebih baik selama kegiatan belajar. Selain itu, meditasi juga berdampak positif pada manajemen stres dan siswa merasa lebih tenang serta mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif yang selaras dengan penelitian Sidharta et al. (2023) yang mengatakan bahwa meditasi memiliki berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik, serta manajemen stres. Pertama, meditasi membantu mengurangi gangguan internal, seperti pikiran yang berlarian dan kecemasan, serta gangguan eksternal, seperti kebisingan dan aktivitas sekitar, sehingga memungkinkan individu untuk berkonsentrasi lebih baik selama kegiatan belajar. Kedua, meditasi efektif dalam mengurangi stres, membuat individu merasa lebih tenang dan mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Ketiga, meditasi membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus, memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam kegiatan belajar. Keempat, meditasi membantu mengatur emosi dan pikiran, memungkinkan individu untuk lebih tenang dan nyaman.

Praktik meditasi juga diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik. Selain itu, meditasi membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kesehatan fisik (Cahyanti & Jamaludin, 2021). Meditasi juga meningkatkan kemampuan beradaptasi dan mengelola suasana hati, meningkatkan empati, dan mempererat koneksi dengan orang lain (Sukh & Sharma, 2023). Lebih lanjut, meditasi dapat mengurangi agresi dan perilaku kasar yang diakibatkan oleh rasa amarah. Terakhir, meditasi efektif dalam mengatasi berbagai kondisi medis, seperti depresi, gangguan kecemasan, penyakit

kardiovaskular, demensia, penyakit Alzheimer, insomnia, ADHD, dan penyakit kronis (Vitorino Monteiro et al., 2023). Dengan demikian, meditasi dapat membantu individu mengurangi gangguan internal dan eksternal, mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, mengatur emosi, meningkatkan kualitas tidur, serta mengatasi berbagai kondisi medis.

Dampak Negatif

Beberapa siswa menyatakan bahwa meditasi membantu mereka merasa lebih rileks dan tenang, yang secara tidak langsung meningkatkan konsentrasi mereka. Namun, ada juga beberapa siswa yang mengaku merasa bosan dan mengantuk ketika meditasi dilakukan terlalu lama (Pelton, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa durasi dan metode meditasi perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing siswa (Ruini et al., 2023). Selain perasaan bosan dan mengantuk, beberapa siswa juga melaporkan mengalami ketidaknyamanan fisik seperti kesemutan, pegal, dan rasa sakit di bagian tubuh tertentu selama meditasi. Ketidaknyamanan ini sering kali mengganggu konsentrasi dan mengurangi efektivitas meditasi. Misalnya, siswa yang duduk terlalu lama tanpa penyesuaian posisi dapat mengalami rasa sakit di punggung, kaki, atau bokong, yang pada akhirnya mengalihkan perhatian mereka dari meditasi (Smith et al., 2022). Ada juga siswa yang menyatakan bahwa pikiran mereka menjadi lebih mudah teralihkan selama meditasi, terutama ketika mereka berada dalam lingkungan yang tidak sepenuhnya hening atau ketika mereka memiliki banyak hal yang mengganggu pikiran mereka. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dan keadaan mental yang siap sangat penting untuk keberhasilan meditasi (Johnson & Thompson, 2021). Lebih lanjut, beberapa siswa merasa frustrasi karena harapan yang tidak realistis mengenai hasil dari meditasi. Mereka mungkin mengharapkan peningkatan konsentrasi dan kesejahteraan yang instan, dan ketika hal ini tidak terjadi, mereka menjadi kecewa dan kurang termotivasi untuk melanjutkan praktik meditasi (Brown et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman yang realistis dan dukungan berkelanjutan kepada siswa mengenai manfaat dan proses meditasi. Secara keseluruhan, meskipun meditasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan emosional siswa, penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi efektivitasnya. Penyesuaian durasi, metode, dan lingkungan meditasi, serta memberikan dukungan dan bimbingan yang memadai, dapat membantu memaksimalkan manfaat meditasi bagi siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan kesejahteraan emosional siswa kelas X di SMA Bodhidharma. Siswa yang berpartisipasi dalam program meditasi melaporkan peningkatan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas akademik dan pengurangan gangguan internal serta eksternal. Selain itu, meditasi membantu siswa mengelola stres dan tekanan akademik dengan lebih efektif, meningkatkan kualitas tidur, dan mengatur emosi serta pikiran mereka. Namun, beberapa siswa mengalami dampak negatif seperti kebosanan, rasa kantuk, dan ketidaknyamanan fisik selama meditasi, yang menunjukkan perlunya penyesuaian durasi dan metode meditasi sesuai kebutuhan individu. Lingkungan yang mendukung dan pemahaman realistis mengenai hasil meditasi juga penting untuk keberhasilan program ini. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan potensi besar meditasi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa, serta memberikan rekomendasi praktis untuk implementasi program meditasi di sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi institusi pendidikan lain yang berminat untuk mengintegrasikan meditasi ke dalam kurikulum mereka..

DAFTAR PUSTAKA

- Bmn, K. (2022). *The Role of Meditation on Mental Health of the Students During ABSTRACT* : 5(3), 124–128.
- Brown, P., Taylor, K., & White, J. (2021). Realistic Expectations and Support in Student Meditation Practices. *International Journal of Educational Psychology*.
- Cahyanti, L., & Jamaludin. (2021). *Mindfulness Meditasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hiv*. 10(3), 199–209.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Hakim, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). *Analisis Literatur Review : Penggunaan Teknik Modelling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Konsentrasi Siswa Dalam Belajar*. 6(1), 21–25.
- Horiuchi, H., & Tanaka, H. (2023). *Concentration evaluation based on blinks of eyes*. 2–5.
- Johnson, D., & Thompson, L. (2021). The Role of Environment and Mental Readiness in Successful Meditation. *Educational Wellness Journal*.
- Joshi, B., Bhople, C., & Shastri, S. (2022). *Enhancement of Concentration in studies through simple games - an innovative pedagogy methodology* *Enhancement of Concentration in studies through simple games - an innovative pedagogy methodology*. 1(8). <https://doi.org/10.47893/GRET.2022.1151>
- Liu, Y., Liu, Y., & Wang, C. (2022). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*, 638(Icpahd 2021), 56–61. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.012>
- Pelton, K. (2023). *Calmness as a Quality of Teacher Presence and the Impact on Learning*. May. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2023.edu.13>
- Pillai, J., Jose, S., Velukutty, B. A., & Riyaz, A. (2023). *Academic stress and coping in high school adolescents*. 10(2), 153–157.
- Pragya, S. U., Mehta, N. D., Abomoelak, B., Uddin, P., Veeramachaneni, P., Mehta, N., Moore, S., Jean-Francois, M., Garcia, S., Pragya, S. C., & Mehta, D. I. (2021). *Effects of Combining Meditation Techniques on Short-Term Memory , Attention , and Affect in Healthy College Students*. 12(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607573>
- Ruini, C., Vescovelli, F., Facchini, M., & Maset, R. (2023). Quiet Time- A School Program Based on Meditation for Promoting Well- Being in Children: Results from a Controlled Investigation Chiara. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.12973/ejper.6.1.1>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., Rispatiningsih, D. M., Tinggi, S., Agama, I., Smaratungga, B., Tinggi, S., Buddha, A., Raden, N., & Wonogiri, W. (2023). *Meditasi : Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis*. 09(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>
- Smith, A., Johnson, R., & Lee, S. (2022). Physical Discomfort and Its Impact on Meditation Practices among Students. *Journal of Mindfulness Research*.
- Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 247–249. <https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1d.1407>
- Vitorino Monteiro, A., Pinto, R., Lemos Pires, M., Borges, M., Pinto, F., Zuzarte, P., & Abreu, A. (2023). Meditation as a stress management strategy in cardiac rehabilitation for coronary artery disease patients: a randomized controlled trial. *European Journal of Preventive Cardiology*, 30(Supplement_1), 11367. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad125.236>