

## MANFAAT MEDITASI *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA

Made Dewi Sariyani<sup>1</sup>, Putu Arik Herliawati<sup>2</sup>, Rini Winangsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan. Jl. Perkutut No.25, Dajan Peken, Kec Tabanan Kabupaten Tabanan, Bali Indonesia

Email : ariherliana25@gmail.com

### ABSTRAK

Sebagian besar anak usia sekolah kesulitan untuk focus dalam belajar pada era digital saat ini. Peran orang tua dan keluarga sangat penting dalam membentuk pribadi anak dalam meningkatkan perhatian dan fokus agar tidak terjadinya masalah untuk perkembangan anak. Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran dan ketenangan pikiran. Salah satu pilihan meditasi yaitu *mindfulness* dalam terjemahan bahasa inggris yaitu anapanasati bagian dari praktik meditasi Buddha (Vipasana). Di laksanakan Sekolah Minggu Buddha di vihara setiap hari Minggu. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis manfaat meditasi *mindfulness* untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian pada penelitian ini ditentukan menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah manfaat meditasi *mindfulness* yang disampaikan oleh responden yaitu siswa lebih bisa perhatian terhadap teman yang memerlukan bantuan, siswa lebih focus saat mengikuti pelajaran di sekolah formal, emosi menjadi stabil, siswa lebih patuh pada nasehat orangtua, siswa lebih sering membantu pekerjaan orangtua di rumah, dan siswa lebih sopan dalam berucap. Kesimpulan dalam ini adalah perubahan yang terjadi dikarenakan melalui meditasi *mindfulness*, seseorang akan membuka pikirannya menjadi lebih sadar, menerima segala sesuatu yang terjadi sehingga meningkatkan konsentrasi seseorang, serta mampu melatih meregulasi emosi sehingga emosi seseorang menjadi lebih stabil.

**Kata Kunci:** Meditasi, *Mindfulness* , Fokus, Anak, Buddha

### ABSTRACT

*Most school-age children find it difficult to focus on learning in the current digital era. The role of parents and family is very important in shaping the child's personality in increasing attention and focus so that problems do not occur for children's development. Meditation is a relaxation practice to train the mind focus and peace of mind. One of the meditation options, namely mindfulness in English translation, is anapanasati, part of the practice of Buddhist meditation (Vipasana). Buddhist Sunday School is held at the monastery every Sunday. The purpose of this research is to analyze the benefits of mindfulness meditation to increase children's attention and focus in Buddhist Sunday Schools. This study uses a descriptive qualitative method with a case study approach. The research subjects in this study were determined using purposive sampling. The results of this study are the benefits of mindfulness meditation conveyed by respondents, namely students are more able to pay attention to friends who need help, students are more focused when attending formal school lessons, emotions become stable, students are more obedient on parental advice, students more often help parents*

*with work at home, and students are more polite in speaking. The conclusion in this is that the changes that occur are because through mindfulness meditation, a person will open his mind to be more aware, accept everything that happens so as to increase one's concentration, and be able to train to regulate one's emotions so that one's emotions become more stable.*

**Keywords:** *Meditation, Mindfulness , Focus, Child, Buddha*

## **PENDAHULUAN**

Mendidik anak di era digital saat ini akan terasa lebih sulit dibandingkan dengan mendidik jaman dahulu (Nur'Aini et al., n.d.). Sebagian besar anak usia sekolah merasa sulit untuk tetap focus tanpa terganggu. Perhatian mereka akan habis untuk menggunakan media digitalisasi tersebut, seperti gawai. Menurut Wafi (2021), bahwa salah satu dampak era digital pada anak adalah kesulitan untuk berkonsentrasi (Azizah & Jannah, 2020). Hal ini tentunya menjadi akan menjadi masalah untuk perkembangan anak apabila tidak ditangani dengan baik.

Peran orangtua dan keluarga sangat penting untuk membentuk pribadi anak yang utuh, dengan memposisikan anak dalam pikiran yang rileks melalui meditasi (Putranto, 2021). Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan pikiran dan tubuh sehingga memiliki pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang (Utami, 2022). Meditasi memiliki beberapa manfaat, yaitu Relaksasi Fisik, Peningkatan Konsentrasi, Kontrol lebih besar atas proses berpikir, Peningkatan ketenangan dan kemampuan mengatasi stress, Kemampuan untuk menyadari apa yang

terjadi, Meningkatkan pemahaman diri, Berpikir kreatif, Memperbaiki ingatan, Pengembangan spiritual (Angkawijaya et al., 2022).

Meditasi *mindfulness* ini tergolong mudah untuk dilakukan bagi pemula. Meditasi kesadaran mulai naik popularitasnya di negara bagian barat dengan nama 'Mindfulness' dalam terjemahan Bahasa Inggris yaitu Anapanasati, atau bagian dari praktik meditasi Buddha (Vipasana) (Adnyani, 2021). Secara umum teknik meditasi kesadaran tidak hanya memusatkan perhatian pada suatu objek atau titik yang direncanakan seperti *concentrated meditation*, akan tetapi meditasi ini membiarkan pikiran dan perasaan melintas dalam pikiran atau yang muncul saat ini (Wielgosz et al., 2019). Terdapat hal yang penting dan perlu diperhatikan dalam meditasi ini yaitu kesadaran penuh, atau kemampuan untuk memusatkan perhatian pada masa sekarang tanpa memberi interpretasi, keterbukaan dan penerimaan pada masa sekarang (Barton & Bauer-Wu, 2010). Dengan memahami teknik ini, meditasi kesadaran dapat berhasil dan memperoleh manfaat bagi orang yang melakukannya dengan

tekun. Namun, sayangnya meditasi di negara timur masih dianggap hanya untuk spiritual semata (Bostock et al., 2019).

Meditasi pada anak yang dilaksanakan melalui pemutaran audio berisi kata-kata positif maupun melalui pernapasan sadar, menghasilkan peserta didik yang lebih tenang, terbuka, dan mampu mengendalikannya saat menghadapi situasi yang tidak diharapkan (Pranata & Wijoyo, 2020). Terdapat empat langkah meditasi di dalam kelas, antara lain: 1) Mindfulness melalui pernapasan, 2) Mindfulness melalui pengalaman indra, 3) Mindfulness dengan gerakan yoga, 4) Mindfulness melalui pencitraan imajinasi. Meditasi mindfulness ini bermanfaat untuk membantu anak untuk sadar akan dirinya, dan bersedia hidup dengan karakter kelebihan dan kekurangannya (Hilton et al., 2017).

Sekolah Minggu Buddha (SMB) merupakan pendidikan keagamaan nonformal yang dilaksanakan di vihara atau cetia setiap hari Minggu. SMB bertujuan untuk menanamkan keyakinan serta kebaikan anak sekolah minggu dalam meningkatkan moral umat Buddha secara berkelanjutan, tujuan tersebut dicapai melalui proses pembelajaran (Sardi et al., 2021). Pembelajaran SMB menekankan pada kegiatan anak didik secara sungguh-sungguh yang melibatkan aspek intelektual, emosional, dan sosial. Sebelum pembelajaran dimulai biasanya guru akan mengajak anak didiknya untuk melakukan meditasi (Putranto, 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas,

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Analisa tentang manfaat meditasi mindfulness untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha? Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis manfaat meditasi mindfulness untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian pada penelitian ini ditentukan menggunakan *purposive sampling* yaitu subjek memiliki kriteria tertentu yang dianggap tahu mengenai hal yang diteliti. Subjek penelitian ini antara lain Bapak Satria sebagai pembimbing meditasi dan 3 orang peserta didik SMB cetia Jembrana. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu orangtua dari siswa. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisis data, antara lain: 1) Pengumpulan data, 2) Reduksi data, 3) Penyajian data, 4) Penarikan kesimpulan. Validasi data menggunakan triangulasi sumber.

## **HASIL**

Cetia Dharma Negara merupakan salah satu cetia yang ada di Kabupaten Jembrana. Salah satu kegiatan untuk murid beragama Buddha di cetia ini adalah Sekolah Minggu Buddha. Kegiatan ini dikelola oleh teruna teruni yang merupakan umat

buddha di cetia ini. Kegiatan Sekolah Minggu yang diadakan seperti, kegiatan kesenian,ceramah agama, dan kegiatan bersih-bersih. Sebelum memulai kegiatan tersebut, biasanya ketua SMB akan memimpin melakukan meditasi. SMB cetia ini memiliki 20 siswa dimana 12 siswa SD, 6 siswa SMP, dan 2 siswa SMA.

Manfaat meditasi mindfulness yang disampaikan oleh responden yaitu siswa lebih bisa perhatian terhadap teman yang memerlukan bantuan, siswa lebih fokus saat mengikuti pelajaran di sekolah formal, emosi menjadi stabil, siswa lebih patuh pada nasehat orangtua, siswa lebih sering membantu pekerjaan orangtua di rumah, dan siswa lebih sopan dalam berucap.

#### 1. Lebih perhatian kepada teman

Pernyataan ini disampaikan oleh ketua SMB yaitu Bapak kadek, dimana beliau melihat beberapa perubahan setelah siswa SMB melaksanakan meditasi *mindfulness* yaitu seperti siswa lebih menjadi perhatian kepada temannya. Hal serupa disampaikan juga oleh siswa SA yang menjadi responden, jika setelah mengikuti meditasi selama dua kali SA merasa tergugah untuk mengimplementasikan cinta kasih sesama dengan membantu temannya dalam bekerja di SMB, seperti kutipan di bawah ini:

*"..... kalau ada teman nya nyapu atau apalah, mau dibantu tanpa disuruh. Ya pokoknya lebih perhatian dengantemannya saat bekerja, mereka saling membantu dengan sendirinya."*, S-04.01, umur 35 tahun

*"... merasa harus bantu temen kak. Setelah meditasi, semakin terbuka pikiran saya kalau saya harus lebih meningkatkan rasa cinta kasih kita terhadap sesama yaitu temanlah dulu."*, S-03, umur 15 tahun

#### 2. Lebih fokus

Siswa PD menyatakan bahwa salah satu manfaat dari meditasi *mindfulness* adalah mampu meningkatkan fokus pada saat mengikuti ceramah dan pelajaran di sekolah formal. Pernyataan ini didukung oleh ketua SMB yang menyatakan jika terdapat perubahan dalam siswa mengikuti seluruh kegiatan di SMB ini, seperti kutipan di bawah ini:

*"..... biasanya kalau denger ceramah atau belajar disekolah biasa ngantuk, tapi setelah sering ikut meditasi ini, kok lebih seger dan bisa fokuslah kak."* S-01, umu 10 tahun

*"... adalah bedanya, mereka lebih fokus. Contohnya aja saat ceramah agama, mereka sudah gak ada yang nguap lagi atau ganggu temannya."*, S-04, umur 35 tahun

#### 3. Emosi stabil

Manfaat dari meditasi *mindfulness* juga dirasakan oleh siswa SMB yang remaja, dimana DS merasa setelah mengikuti meditasi ini merasa bisa mengatur emosinya. Pernyataan tersebut didukung oleh ibu dari DS, yang menyatakan bahwa anaknya lebih sabar dibandingkan sebelumnya, seperti kutipan di bawah ini.

*".... Biasanya galau terus kak..hehehehehe..ngertilah remaja kak. Tapi setelah meditasi ini jadi lebih tenang kak, trus bisa ngontrol emosi"*,

S-02, umur 17 tahun

*“.... Beda dik, dia lebih sabar sekarang. Ternyata meditasi ini bisa merubah emosi dia dik. Udah gak dikit-dikit ngambil dik”*, KI-01, umur 45 tahun

4. Lebih patuh pada orangtua

Ibu dari siswa SMB menyatakan jika anaknya menjadi lebih patuh pada setiap nasehat yang diberikan, seperti kutipan dibawah ini.

*“..... biasanya galak aja dik kalua dikasi tahu, tapi sekarang udah muali nurut. Mungkin sudah terbuka pikirannya setelah dapat meditasi ini ya”*, KI-02, umur 48 tahun

5. Lebih sering membantu orangtua

Salah satu manfaat yang dirasakan oleh orangtua pada anak yang telah mengikuti meditasi mindfulness ini adalah anak bisa lepas dari kecanduannya pada gadget, seperti kutipan di bawah ini:

*“...ah biasanya HP aja dipegang.setiap disuruh bantu pasti ibu dicuekin. Tapi sekarang sudah mau nanyain kerjaan yang bisa dibantu. Seneng ibu liatnya”*, KI-01 umur 45 tahun

6. Lebih sopan

Kesadaran siswa dalam berucap juga menjadi salah satu manfaat meditasi *mindfulness*, seperti kutipan di bawah ini:

*“.... Jadi lebih sadar dan Haiti-hati dalam ngomong. Saya sadar kalau ucapan kita adalah doa.”*, S-02, umur 17 tahun

## **PEMBAHASAN**

Meditasi *midfullness* atau

merasakan bertujuan untuk merasakan proses keadaan secara menyeluruh dengan merasakan proses keadaan itu (Suryani, 2020). Apabila seseorang sudah mampu merasakan setiap proses, maka perasaan seseorang akan lebih menjadi terbuka untuk lebih memberikan perhatian positif kepada sesama makhluk, orangtua bahkan teman(Ramdhonia, 2022). Perilaku ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari seperti lebih perhatian terhadap teman, lebih sering membantu orang tua dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan lebih patuh pada nasehat orangtua(Hasanah & Dinni, 2020).

Teknik berlatih meditasi ini adalah untuk kesadaran yang dapat membantu terfokus pada kehidupan yang sedang berlangsung saat ini. Tujuan dari meditasi juga dapat membantu manusia untuk dapat belajar memahami fenomena secara tepat sehingga dapat menghilangkan fantasi pikiran yang sering memberikan pandangan yang salah mengenai realitas (Siu & William, 2020). Kesesuaian penelitian dengan hasil penelitian sebelumnya dapat dianalisa sebagai berikut dimana Konsentrasi diperoleh dengan menyadari sepenuhnya segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran, dan kesadaran didapatkan setelah seseorang membuka pikiran dan hati melauti meditasi. Sehingga meditasi *midfullness* merupakan salah satu upaya untuk membuka pikiran seseorang untuk sadar dan menerima segala sesuatu yang terjadi, sehingga mampu meningkatkan konsentrasi

seseorang.

Goldin dan Gross (2010) yang menunjukkan bahwa individu yang diberikan pelatihan meditasi *mindfulness* menunjukkan penurunan pengalaman emosi negatif (Romadhon & Kes, 2019). Latihan meditasi dengan teknik *mindfulness* dapat berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi individu (Oktavia, 2018). Emosi remaja yang cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu, remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk melatih regulasi emosi adalah meditasi (Rachmawati, n.d.). Emosi yang stabil ini tentunya akan berdampak kepada perilaku seseorang seperti akan lebih sopan baik dalam bertindak maupun bertutur kata.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Manfaat meditasi *mindfulness* yang disampaikan oleh responden yaitu siswa lebih bisa perhatian terhadap teman yang memerlukan bantuan, siswa lebih fokus saat mengikuti pelajaran di sekolah formal, emosi menjadi stabil, siswa lebih patuh pada nasehat orangtua, siswa lebih sering membantu pekerjaan orangtua di rumah, dan siswa lebih sopan dalam berucap. Perubahan yang terjadi dikarenakan melalui meditasi *mindfulness*, seseorang akan membuka pikirannya menjadi lebih sadar, menerima segala sesuatu yang terjadi sehingga meningkatkan konsentrasi seseorang, serta mampu

melatih meregulasi emosi sehingga emosi seseorang menjadi lebih stabil.

### Saran

Diharapkan melalui hasil penelitian ini dapat menggerakkan hati para orang tua untuk menerpakan dan mengajak anak-anaknya untuk mengikuti kegiatan meditasi *mindfulness* di sekolah minggu Buddha.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. M. (2021). *Suryanamaskara: Tuntunan Praktis Bagi Pemula*. Perkumpulan Acarya Hindu Nusantara (Pandu Nusa).
- Angkawijaya, V. P., Karnita, R., & Hapsari, W. W. (2022). Perancangan Buku Pop-Up Tentang Meditasi Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Tingkat Paud Dan Tk Di Sekolah Minggu Vihara Buddha Gaya. *FAD*, 11.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). PENGARUH MEDITASI-OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ATLET ANGGAR. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2).
- Barton, D., & Bauer-Wu, S. (2010). *Mindfulness meditation*.
- Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127.
- Hasanah, U. N. L. U., & Dinni, S. M. (2020). PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS X. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., & Sorbero, M. E.

(2017). Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.

Nur'Aini, P., Mahfud, H., & Ardiansyah, R. (n.d.). Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. *Didaktika Dwija Indria*, 9(2).

Oktavia, N. A. (2018). Efektivitas pelatihan Mindfulness dalam menurunkan kesepian remaja di panti asuhan. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8–14.

Putranto, D. P. D. (2021). PERANAN PELATIHAN MEDITASI KESADARAN UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 7(1), 103–111.

Rachmawati, N. (n.d.). BUKU HOLISTIK NURSING. BUKU HOLISTIK NURSING.

RAMDHONIA, R. (2022). PENGARUH TERAPI MINDFULNESS MEDITATION TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19 LITERATURE REVIEW. STIKES HANG TUAH SURABAYA.

Romadhon, Y. A., & Kes, M. (2019). *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat: Perspektif neurosains, kedokteran pencegahan, kronobiologi kedokteran, dan psikoneuroimunologi*. Muhammadiyah University Press.

Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen,*

*Akuntansi)*, 4(1), 19–30.

Siu, O. C., & William, W. (2020). PENGARUH MEDITASI CHAN TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL KOMUNITAS CHAN VIHARA DHARMA WIJAYA MEDAN. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 2(1), 47–55.

Utami, G. P. (2022). *Penerapan Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy) untuk Mengurangi Trauma Pengasuhan pada Remaja Puteri (Penelitian di Kec. Cikeusal, Kec. Kramatwatu, Kec. Cinangka dan Kec. Carenang Kabupaten Serang)*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316.