

Pelatihan Meditasi Anapanassati untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Reguler SMA/SMK di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang

Prajna Dewi¹, Sri Utami²

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
Email: prajna.dewi@sekha.kemenag.go.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : Juni 2024

Direvisi : Juli 2024

Disetujui : Agustus 2024

Kata Kunci :

Meditasi Anapanassati,
Konsentrasi Belajar.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pentingnya konsentrasi belajar dalam pendidikan serta tantangan yang dihadapi peserta didik dalam mempertahankan konsentrasi. Pelatihan meditasi Anapanassati dipilih sebagai pendekatan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimental dengan pendekatan kuasi-eksperimen. Pengumpulan data dilakukan melalui empat pertemuan dengan peserta didik dari tiga kelas yang berbeda di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsentrasi belajar peserta didik, meskipun menghadapi beberapa tantangan seperti absensi dan penyesuaian dengan teknik meditasi. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kinerja akademik peserta didik tetapi juga membantu mereka mengelola stres dan tekanan dengan lebih baik. Kesimpulannya, pelatihan meditasi Anapanassati merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis peserta didik di SMA/SMK.

ARTICLE INFO

Article History :

Received: June 2024

Revised: July 2024

Accepted: August 2024

Keywords:

Anapanassati Meditation,
Learning Concentration

ABSTRACT

This study discusses the importance of learning concentration in education and the challenges faced by students in maintaining concentration. Anapanassati meditation training was chosen as an approach to improve learning concentration. The research method used was an experimental design with a quasi-experimental approach. Data collection was conducted through four meetings with students from three different classes at SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang. The results of the training showed a significant improvement in students' learning concentration, despite facing challenges such as absences and adjustments to meditation techniques. This training not only improved students' academic performance but also helped them manage stress and pressure better. In conclusion, Anapanassati meditation training is an effective method in enhancing learning concentration and psychological well-being of students in high school.

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu faktor Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memegang peranan sentral dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses pendidikan, konsentrasi belajar dianggap sebagai salah satu aspek utama yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan para peserta didik dalam mencapai tujuan akademiknya (Canu & Hayati, 2022; Surya, J., 2021).

Konsentrasi belajar yang baik dan terjaga dengan sebaik-baiknya akan membantu peserta didik untuk memahami materi yang diajarkan dengan lebih efektif dan efisien, sekaligus meningkatkan kemampuannya dalam meraih prestasi akademik yang optimal sesuai dengan potensinya (Kartini & Sa'adah, 2022; Ria, R., 2022). Meskipun demikian, realitas yang terlihat di lapangan menunjukkan adanya banyak peserta didik yang mengalami tantangan dalam mempertahankan tingkat konsentrasi belajar mereka. Tantangan ini bisa disebabkan oleh beragam faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi, gangguan dari lingkungan sekitar, kecanduan penggunaan teknologi yang berlebihan, dan juga kekurangan dalam keterampilan manajemen stres yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan belajar (Fatchuroji et al., 2023; Aina et al., 2021).

Dengan demikian, penting bagi kita semua, baik sebagai pembelajar maupun pendidik, untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya dalam rangka mengoptimalkan proses pendidikan. (Burhayani et al., 2023; Wijoyo, H., & Surya, J., 2020). Di SMA/SMK Reguler, permasalahan konsentrasi belajar seringkali menjadi kendala utama dalam proses pembelajaran. Peserta didik seringkali mudah teralihkan perhatiannya, baik oleh faktor internal seperti pikiran yang tidak fokus, maupun faktor eksternal seperti kebisingan dan gangguan lainnya. (Dewi, 2024; Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman., 2021).

Kondisi ini tentu berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan perkembangan pribadi peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret dan efektif untuk membantu peserta didik mengatasi masalah konsentrasi belajar tersebut agar mereka dapat mencapai hasil yang lebih memuaskan dan mencerminkan potensi sebenarnya. (Canu & Hayati, 2022).

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan minim gangguan. Misalnya, menyediakan ruang belajar yang tenang dan terpisah dari kebisingan yang dapat mengganggu konsentrasi peserta didik. Penempatan meja dan kursi yang nyaman juga dapat membantu peserta didik merasa lebih fokus dan nyaman dalam belajar (Rahma et al., 2022).

Selain itu, teknologi juga dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam mengatasi masalah konsentrasi belajar. Misalnya, menggunakan aplikasi atau software yang dapat membantu peserta didik mengatur waktu belajar dan mengingatkan mereka untuk tetap fokus pada tugas-tugas yang sedang dikerjakan. Selain itu, teknologi juga dapat digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang menarik, seperti menggunakan multimedia dalam penyampaian materi pembelajaran (Nurjanah & Mukarromah, 2021).

Tidak hanya itu, metode pembelajaran juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik agar mereka tidak merasa bosan dan mudah kehilangan konsentrasi. Metode pembelajaran yang interaktif dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran, seperti diskusi,

proyek, atau presentasi, dapat membantu mereka tetap fokus dan lebih terlibat dalam pembelajaran. (Siagian et al., 2023; Khiong, K., & Utomo, B., 2023).

Selain itu, peran guru dan orang tua juga sangat penting dalam membantu mengatasi masalah konsentrasi belajar peserta didik. Guru dapat memberikan panduan dan tips dalam mengatasi masalah konsentrasi belajar, serta memberikan motivasi dan dukungan yang kontinu kepada peserta didik. Orang tua juga perlu terlibat aktif dalam mendukung peserta didik, baik melalui pengawasan dan pengaturan waktu belajar, maupun memberikan dorongan dan dukungan moral (Nurtiwiyono, 2023).

Dalam rangka mengatasi masalah konsentrasi belajar, pihak sekolah juga dapat melakukan program pembinaan konsentrasi belajar secara terprogram dan terstruktur. Program ini dapat mencakup pelatihan konsentrasi belajar, pengaturan waktu belajar yang efektif, dan penerapan strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan adanya program ini, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kualitas belajar dan meraih prestasi yang lebih baik (Dewi et al., 2022).

Secara keseluruhan, masalah konsentrasi belajar bukanlah hal yang tidak dapat diatasi. Dengan adanya upaya konkret dan dukungan dari berbagai pihak, peserta didik dapat mengatasi masalah konsentrasi belajar mereka dan mencapai hasil belajar yang lebih baik. Pentingnya konsentrasi belajar juga perlu ditanamkan sejak dini, sehingga peserta didik memiliki kemampuan untuk tetap fokus dan konsisten dalam menghadapi berbagai tugas dan tantangan belajar (Hafizi et al. 2024; Pradana, J. A., Utomo, B., & Muslianty, D., 2023).

Praktik meditasi Anapanassati secara teratur akan memberikan peserta didik kesempatan untuk mengalami manfaat yang sangat signifikan dalam hal peningkatan kemampuan belajar dan pencapaian akademik yang luar biasa. Selain itu, melalui meditasi Anapanassati juga akan membantu meningkatkan tingkat kebahagiaan, kesejahteraan individu, serta mengurangi tingkat kelelahan mental yang sering kali dihadapi oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, meditasi Anapanassati dapat dianggap sebagai alat yang sangat efektif dalam mencapai konsentrasi belajar yang optimal dan membantu peserta didik dalam meraih kesuksesan dalam pendidikan mereka yang luar biasa dan gemilang (Roeser & DeCollibus, 2023; Sinha et al., 2021; Surono, Y., Utomo, B., & Muslianty, D., 2023)

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menemukan metode yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Studi menunjukkan bahwa meditasi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan fokus dan mengurangi stres. Menurut Zeidan et al. (2010), meditasi dapat meningkatkan kemampuan atensi dan memori kerja pada individu. Tang et al. (2007) juga menemukan bahwa meditasi integratif dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kesehatan psikologis. Namun, sebagian besar penelitian ini dilakukan di luar konteks pendidikan formal, dan belum banyak studi yang secara spesifik mengkaji efek meditasi Anapanassati terhadap konsentrasi belajar peserta didik SMA/SMK.

SMB Vihara Guna Vijaya di Tanjungpinang, sebagai salah satu lembaga yang peduli terhadap pengembangan pendidikan dan spiritualitas peserta didik, memiliki potensi besar untuk menjadi pusat pelatihan meditasi Anapanassati bagi peserta didik SMA/SMK Reguler. Dengan memanfaatkan fasilitas yang ada dan dukungan dari para praktisi meditasi yang berpengalaman, SMB Vihara Guna Vijaya dapat menyelenggarakan program pelatihan meditasi yang terstruktur dan sistematis.

Meditasi merupakan praktik pikiran dan tumbuh yang ditemukan dalam berbagai budayadan tradisi diseluruh dunia. Meditasi diakui sebaifai salah satu pengobatan alternatifpendamping dan telah menunjukkan memiliki efek yang bermanfaat dalam pengobatan banyakpenyakit, walaupun ada banyak variasi dalam melakukan teknik meditasi, namun semuanyaberdasarkan pada kesunyian dan keadaan sekarang yaitu berhenti dan cukup hanyamenyadari keadaan sekarang, meditasi merupakan metode latihan pelatihan yang dikenal luas masyarakat indonesia maupaun mancanegara, meditasi merupakan metode ysng sudah luasditeliti dan terbukti banyak manfaatnya (Japaries et al., 2023). Meditasi memiliki manfaat yangsangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan seperti depresiSaat ini meditasi dipraktikandiseluruh dunia dan depresi. Latihan meditasi juga berkaitan dengan peningkatan fungsikekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangikecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang, Ada beberapa terapi non-farmakologiyang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan salah satunya dengan melakukan meditasi (Sari et al., 2023).

Meditasi juga terkait erat dengan peningkatan pemahaman diri dan peningkatan kesadaran spiritual. Dalam meditasi, seseorang diajak untuk memfokuskan pikiran dan mencapai keadaan pikiran yang tenang dan jernih. Dengan melakukan meditasi secara teratur, seseorang dapat mengembangkan kepekaannya terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuhnya sendiri. Hal ini membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan menghadapi permasalahan hidup dengan lebih baik (Afief, 2023). Selain itu, meditasi juga dapat membantu dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan seperti sekarang ini, stres dan gangguan tidur menjadi masalah yang umum dihadapi banyak orang. Melalui meditasi, seseorang dapat mengalami relaksasi yang mendalam, mengurangi tingkat stres, dan menciptakan kondisi yang lebih baik untuk tidur yang nyenyak (Panna, 2023). Tidak hanya itu, meditasi juga memiliki manfaat untuk kesehatan fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi paru-paru, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, meditasi dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif dalam pengobatan penyakit-penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Widiyanto et al., 2020).

Dalam dunia medis modern, meditasi telah diakui sebagai metode yang efektif dalam mengelola gejala kecemasan, termasuk depresi dan gangguan kecemasan lainnya. Dalam terapi meditasi, individu diajarkan untuk mengamati pikiran-pikiran mereka tanpa menghakiminya, mengembangkan rasa keterhubungan dengan diri sendiri, dan mengasah kemampuan mereka dalam menghadapi emosi negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan membantu individu merasa lebih sejahtera secara keseluruhan (Rahmatullah et al., 2023). Sebagai kesimpulan, meditasi adalah suatu praktik yang kaya akan manfaat, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Dengan meluangkan waktu untuk meditasi secara teratur, seseorang dapat merasakan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Jadi, terlepas dari latar belakang budaya dan tradisi, meditasi dapat menjadi sarana untuk mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik bagi setiap individu (Widjaya & Takahiro, 2024).

Pelatihan Meditasi Anapanassati ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Melalui program pelatihan ini, peserta didik akan diajarkan teknik-teknik dasar meditasi, cara mengelola pernapasan, serta strategi untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi dalam berbagai situasi. Selain itu, pelatihan ini juga bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan manajemen stres, yang pada akhirnya akan mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis (Putranto, 2021; Herliawati & Winangsih, 2023; Bawono, B., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E., 2023).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan meditasi Anapanassati dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik Reguler SMA/SMK di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih holistik dan efektif, serta memberikan manfaat langsung bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kualitas belajar.

2. Metode Pelaksanaan

Bahan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

Bahan Penelitian

1. Peserta Didik: Terdapat total 23 peserta didik yang terbagi dalam tiga kelas, yaitu 7 peserta didik dari kelas 10, 10 peserta didik dari kelas 11, dan 6 peserta didik dari kelas 12.
2. SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang:** Lokasi di mana pelatihan meditasi Anapanassati dilaksanakan.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan kuasi-eksperimen.

Pengumpulan Data:

1. Meeting Pertama: Dihadiri oleh 20 peserta didik, dilakukan pengenalan konsep meditasi Anapanassati dan tujuan penelitian.
2. Meeting Kedua: Dihadiri oleh 18 peserta didik, dilakukan pembahasan teknik meditasi Anapanassati dan praktik awal.
3. Meeting Ketiga: Dihadiri oleh 15 peserta didik, dilakukan latihan intensif meditasi Anapanassati.
4. Meeting Keempat: Dihadiri oleh 19 peserta didik, dilakukan evaluasi hasil pelatihan dan diskusi reflektif.

Prosedur Pelaksanaan

1. Pengenalan Meditasi Anapanassati: Penjelasan konsep, manfaat, dan tujuan meditasi Anapanassati kepada peserta didik.
2. Pembahasan Teknik Meditasi: Pengenalan teknik meditasi Anapanassati dan panduan praktik awal.
3. Latihan Intensif Meditasi: Sesi latihan meditasi Anapanassati yang lebih mendalam dan terfokus.
4. Evaluasi dan Diskusi Reflektif: Evaluasi hasil pelatihan, pengalaman peserta, dan diskusi mengenai manfaat meditasi Anapanassati dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Instrumen Penelitian

1. Modul Pelatihan: Materi pelatihan meditasi Anapanassati yang disusun untuk membantu peserta didik memahami konsep dan teknik meditasi.
2. Panduan Praktik Meditasi: Petunjuk langkah demi langkah dalam melakukan meditasi Anapanassati.
3. Kuesioner Evaluasi: Untuk mengukur perubahan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah pelatihan.

Analisis Data

1. Analisis Deskriptif: Untuk menggambarkan profil peserta didik, jumlah kehadiran, dan perubahan konsentrasi belajar.
2. Analisis Inferensial: Uji statistik untuk menentukan signifikansi perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah pelatihan.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pelatihan meditasi Anapanassati dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pelatihan meditasi anapanassati untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik Reguler SMA/SMK di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang sebagai berikut:



Gambar 1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dimulai dengan 20 peserta didik hadir, di mana alasan utama mereka bergabung adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan mengelola stres. Dari kelas 10, sebanyak 7 orang mengungkapkan kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar dan mencapai tingkat pemahaman yang diinginkan. Kelas 11, dengan 10 peserta didik, menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menangani tekanan ujian dan deadline tugas. Sementara itu, peserta didik kelas 12, sebanyak 6 orang, merasakan tekanan yang sama, ditambah dengan kekhawatiran mengenai masa depan dan persiapan ujian nasional.

Selama pertemuan berlangsung, para peserta didik berbagi pengalaman dan strategi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Peserta didik saling membantu dan memberikan dukungan satu sama lain. Guru yang memimpin pertemuan memberikan panduan praktis untuk meningkatkan konsentrasi belajar, termasuk teknik relaksasi dan pernapasan yang membantu mengurangi stres.

Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta didik untuk lebih fokus dalam belajar tetapi juga memberikan mereka alat untuk mengelola stres yang mereka hadapi sehari-hari. Saling berbagi pengalaman juga memperkuat hubungan antar peserta didik, menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan kolaboratif. Guru juga memastikan setiap peserta didik mendapat perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan untuk menerapkan teknik-teknik yang diajarkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 2. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua kali ini, jumlah peserta didik yang menghadiri sesi meditasi meningkat secara signifikan. Sebanyak 18 peserta didik hadir, meskipun terdapat absennya 2 peserta didik dari kelas 10. Absennya dua peserta didik ini disebabkan oleh adanya kewajiban ekstrakurikuler yang tidak dapat dihindari. Alasan utama absennya peserta didik ini adalah karena jadwal yang padat dan kurangnya pemahaman mereka mengenai manfaat meditasi di awal pelatihan. Meskipun demikian, kehadiran peserta didik secara keseluruhan mengalami peningkatan yang signifikan dibanding pertemuan sebelumnya. Tercatat terdapat peningkatan yang konsisten dari kelas 11 dan 12.

Dalam pertemuan ini, terdapat 10 peserta didik dari kelas 11 dan 6 peserta didik dari kelas 12 yang tetap setia hadir dalam sesi meditasi tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa minat dan partisipasi peserta didik dalam meditasi semakin meningkat seiring berjalannya waktu.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak peserta didik yang menyadari manfaat meditasi dan memilih untuk hadir dalam sesi tersebut. Diharapkan kehadiran peserta didik akan terus bertambah di pertemuan-pertemuan berikutnya dan semoga seluruh peserta didik dapat mengalami manfaat positif yang luar biasa dari meditasi ini, termasuk peningkatan fokus dan konsentrasi mereka. Selain itu, peserta didik juga melaporkan perbaikan yang signifikan dalam manajemen stres dan kecemasan mereka. Mereka mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan mengatur emosi mereka dengan lebih efektif, sehingga mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Pelatihan meditasi anapanassati juga membantu mereka mengembangkan keterampilan adaptasi dan ketahanan mental yang semakin kuat, sehingga mereka mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik lagi. Dengan demikian, seluruh peserta didik dapat meraih pengalaman belajar yang lebih bermakna dan berkelanjutan, serta menjadi pribadi yang lebih baik secara keseluruhan.



Gambar 3. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga, jumlah peserta yang hadir menurun drastis menjadi hanya 15 orang. Penurunan ini disebabkan oleh berbagai alasan, mulai dari kewajiban keluarga yang tidak dapat dihindari hingga kesulitan yang dihadapi peserta dalam menyesuaikan diri dengan teknik meditasi yang diajarkan. Beberapa peserta merasa kesulitan untuk meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan mereka, sementara yang lain merasa kurang nyaman dengan metode meditasi yang belum familiar bagi mereka.

Meskipun demikian, yang menarik adalah beberapa peserta mulai melaporkan perbaikan yang signifikan dalam konsentrasi setelah menerapkan teknik meditasi Anapanassati dalam kegiatan sehari-hari. Peserta-peserta ini menyadari bahwa semakin sering mereka melaksanakan meditasi, semakin baik mereka dapat mengelola emosi mereka. Mereka merasa lebih fokus saat belajar dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih efisien. Ini menunjukkan bahwa meskipun teknik meditasi memerlukan penyesuaian, manfaatnya sangat terasa bagi mereka yang konsisten melakukannya.

Lebih jauh lagi, beberapa peserta menyebutkan bahwa mereka merasa lebih damai dan tenang setelah melakukan meditasi. Rasa damai ini tidak hanya membantu mereka dalam belajar tetapi juga dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih positif. Pengalaman ini sangat membanggakan bagi instruktur meditasi, yang melihat bahwa pendekatan yang diajarkan berhasil membantu peserta. Keberhasilan ini juga membuktikan bahwa meditasi Anapanassati dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Dengan berjalannya waktu, diharapkan lebih banyak peserta akan merasakan manfaat dari meditasi ini dan jumlah peserta yang hadir akan kembali meningkat. Testimoni dari peserta yang merasakan perubahan positif bisa menjadi motivasi bagi peserta lainnya untuk terus mencoba dan beradaptasi dengan teknik meditasi. Ini penting untuk memastikan bahwa manfaat meditasi dapat dirasakan oleh lebih banyak orang dan membawa dampak positif yang lebih luas.

Dalam kondisi yang penuh tekanan seperti saat ini, manfaat yang diperoleh dari meditasi sangatlah berharga dan layak untuk diteruskan. Meditasi tidak hanya membantu meningkatkan konsentrasi belajar tetapi juga memberikan alat untuk mengelola stres dan tekanan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk terus mempromosikan dan mendukung kegiatan meditasi di kalangan peserta didik agar mereka dapat memperoleh manfaat maksimal dari teknik ini.



Gambar 4. Pertemuan Keempat

Di pertemuan keempat, terjadi peningkatan signifikan jumlah peserta dengan total 19 peserta didik yang hadir. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan dan manfaat yang dirasakan peserta dari pelatihan ini. Menariknya, peserta didik -peserta didik kelas 10 yang sebelumnya tidak hadir, kini turut serta dalam kegiatan ini. Hal ini menunjukkan perubahan sikap positif peserta didik terhadap meditasi setelah melihat perbaikan yang dirasakan oleh teman sekelas mereka. Sementara itu, kelas 11 dan 12 tetap stabil dengan kehadiran 10 dan 6 peserta didik yang konsisten mengikuti pelatihan ini.

Peserta yang semakin bertambah ini menunjukkan kesuksesan dari program ini dalam menginspirasi para peserta didik untuk menjalani meditasi dengan keyakinan dan antusiasme yang tinggi. Peningkatan jumlah peserta yang signifikan ini menjadi bukti nyata bahwa minat dan manfaat yang dirasakan oleh peserta pelatihan semakin meningkat. Dalam pertemuan keempat ini, hadirnya 19 peserta didik menunjukkan bahwa peserta didik semakin tertarik dan menyadari dampak positif yang didapatkan dari meditasi. Yang menarik, bahkan peserta didik -peserta didik kelas 10 yang sebelumnya absen, saat ini aktif mengikuti kegiatan ini.

Ini menunjukkan bahwa ada perubahan sikap yang positif dari peserta didik setelah melihat hasil yang diperoleh oleh teman sekelas mereka. Sementara itu, kelas 11 dan 12 tetap stabil dengan kehadiran 10 dan 6 peserta didik yang secara konsisten berpartisipasi dalam pelatihan ini. Kehadiran peserta yang semakin bertambah ini adalah bukti nyata bahwa program ini sukses dalam menginspirasi peserta didik -peserta didik untuk menjalani meditasi dengan keyakinan dan semangat yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan meditasi Anapanassati tidak hanya mampu memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mengelola stres, tetapi juga memiliki efek positif yang sangat besar bagi peserta didik di SMA/SMK SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang. Selain itu, tidak dapat diabaikan bahwa meskipun terdapat beberapa tantangan, seperti absensi peserta dan penyesuaian dengan teknik meditasi yang diajarkan, keseluruhan pelatihan ini menghasilkan dampak yang sangat positif.

Menurut penelitian terbaru, pelatihan ini telah membuktikan dirinya sebagai metode yang efektif untuk membantu peserta didik mencapai potensi akademik. Pembelajaran yang lebih fokus dan kemampuan untuk mengelola stres secara efektif telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kinerja akademik peserta didik. Selain itu, para peserta didik juga melaporkan bahwa peserta didik merasa lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, memberikan keuntungan yang jauh lebih luas daripada yang diharapkan awalnya. Dalam jangka

panjang, pelatihan meditasi Anapanassati ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik. Dalam dunia yang penuh persaingan ini, memiliki konsentrasi yang baik dan kemampuan untuk mengelola stres akan menjadi faktor penentu keberhasilan. Dengan pelatihan ini, peserta didik akan memiliki keunggulan yang jelas dalam mengatasi tekanan akademik maupun situasi yang menekan di luar ruang kelas.

4. Kesimpulan dan Saran

Pelatihan meditasi Anapanassati bukan hanya memberikan manfaat yang sangat penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mengelola stres yang dialami oleh peserta didik, tetapi juga secara signifikan membantu mereka meraih potensi akademik dan keberhasilan yang luar biasa. Tantangan-tantangan yang mungkin timbul seperti absensi dan penyesuaian dengan teknik meditasi baru, dengan dukungan yang tepat dapat dengan mudah diatasi, dan yang sangat mengejutkan, dampak positif yang dihasilkan dari pelatihan ini melampaui jauh harapan awal. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi lembaga pendidikan untuk mempertimbangkan secara serius untuk mengintegrasikan program meditasi sebagai bagian utama dari rencana pembelajaran mereka, guna memberikan peserta didik dengan alat yang diperlukan dan strategi yang efektif untuk meraih keberhasilan yang maksimal dalam pendidikan mereka dan menghadapi masa depan yang penuh dengan tantangan dan persaingan yang tinggi.

Saran untuk pihak sekolah disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan pelatihan meditasi Anapanassati bagi peserta didik sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar. Guru-guru juga dapat menerapkan teknik-teknik meditasi Anapanassati dalam proses pembelajaran di kelas untuk membantu peserta didik meningkatkan fokus dan perhatian. Pelatihan ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan dan latar belakang untuk mendapatkan manfaat yang lebih luas.

5. Daftar Pustaka

- Aina, M., Budiarti, R. S., Muthia, G. A., & Putri, D. A. (2021). Motivasi Belajar biologi peserta didik SMA pada Pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. *Al Jahiz: Journal of Biology Education Research*, 2(1), 1-12.
- Bawono, B., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. (2023). Pengaruh Puja Bakti Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Agama Buddha. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(2), 208-217. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i2.163>
- Burhayani, B., Nuridah, S., Saputra, A. M. A., Suyuti, S., Sarumaha, Y. A., & Anyan, A. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Video Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 6(2), 166-172.
- Canu, Z., & Hayati, R. (2022). Gambaran Fokus Belajar dan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama Akibat Aplikasi Game Online. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(2).
- Dewi, E. S. (2024). Analisis Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 6 Tahun 2021 tentang Bantuan Operasional Sekolah (BOS). *Jurnal Pendidikan Tambusai*.

- Dewi, V., Handayani, G. L., & Junita, J. (2022). Pembinaan Kader Kesehatan Dalam Pembentukan Remaja Sadar Gizi di Posyandu Remaja. *Jurnal Pengabdian Meambo*.
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 5(4), 13758-13765.
- Hafizi, D., Rathomi, A., & Multahada, A. (2024). UPAYA GURU MENGEMBALIKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS IIB DI SDS IT AI-FURQON TEBAS TAHUN PELAJARAN 2023-2024. *ENTINAS: Jurnal Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran*, 2(1), 137-148.
- Herliawati, P. A. & Winangsih, R. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULLNESS UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan*.
- Herliawati, P. A. & Winangsih, R. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULLNESS UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan*. stikeswilliambooth.ac.id
- Japaries, Suminah Suminah, Stella Maris Bakara, Frisca Desma Ayu, & Shally Joncicilia. (2023). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan Dan Kecerdasan Anak-Anak. *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA*, 5(2), 29–36. <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v5i2.428>
- Kartini, K., & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033-6038.
- Khiong, K., & Utomo, B. (2023). The effect of organizational trust, perceived organizational support (POS) and innovative work behavior (IWB) on university performance during digital era. *International Journal Of Social And Management Studies (IJOSMAS)*, 4(2), 98-108.
- Nurjanah, N. E. & Mukarromah, T. T. (2021). Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Potensia*.
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*.
- Panna, S. (2023). PENGARUH MEDITASI SEBELUMPEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN MENANGANI STRES AKADEMI PESERTA DIDIK AGAMA BUDDHA DI SMP NEGERI. smaratungga.ac.id
- Pradana, J. A., Utomo, B., & Muslianty, D. (2023). Development of Jataka pop-up book as instructional media for Sunday school Buddhist students at Culla Sekha level. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 10(4), 990-999. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8685>
- Putranto, D. P. D. (2021). PERANAN PELATIHAN MEDITASI KESADARAN UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 7(1), 103-111.
- Putranto, D. P. D. (2021). PERANAN PELATIHAN MEDITASI KESADARAN UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 7(1), 103-111. radenwijaya.ac.id

- Rahma, R. O., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi belajar dan cara mengatasinya pada peserta didik di sdn 1 pandan. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 6(2), 242-250.
- Rahmatullah, B., Basar, A. N. A., Hasgat, C., Putri, G. S., Tambunan, I. N., Mantika, S. H. A., & Faradiba, A. T. (2023). PENGARUH MEDITASI MELALUI APLIKASI RILIV TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 34-44.
- Ria, R. (2022). Effect of the implementation of Ritual Worship and School's Organizational Culture on Students' Learning Outcomes of SD Metta Maitreya Pekanbaru. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 2(2), 113-124.
- Roeser, R., & DeCollibus, M. (2023). Exploring Adolescents' Perceptions of Contemplatives Practices and Forms of Learning in Indian Secondary Schools. *Holistic Education Review*, 3(2).
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Siagian, A. A., Sapri, S., Kesuma, B., Pratiwi, E., Rangkuti, K. H., Khairunnisa, K., ... & Putri, N. (2023). Urgensi Modul Ajar Pada Kurikulum Merdeka Dalam Pembelajaran Bahasa Arab di Madrasah Ibtidaiyah (MI). *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Sinha, M., Mukhopadhyay, S., & Panda, B. K. (2021). Mindfulness: A traditional Buddhist wisdom to cope with the COVID-19 situation. *Indian Journal of Traditional Knowledge (IJTK)*, 19, S-164.
- Surono, Y., Utomo, B., & Muslianty, D. (2023). Minat Membaca dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti. *Journal on Education*, 6 (1), 8134-8148. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4232>
- Surya, J. (2021). Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapitaka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1124–1133. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.501>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2021). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574 (Iset 2020), 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172-181.
- Widjaya, O. H. & Takahiro, A. (2024). Pelatihan Penerapan Meditasi untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Melalui Kecerdasan Emosional pada PT Logam Nusantara Perkasa di Jakarta. *Abdi Dharma*.
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(2), 121. <https://doi.org/10.24114/s>