



## Pengalaman meditasi Ānāpānasati dalam meningkatkan fungsi kognitif dan Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Sekolah Minggu Buddhis (Vihara Theravada Buddha Sasana)

Candra Mukti<sup>1\*</sup>

Institut Nalanda

[mohammadrizalroikhan@gmail.com](mailto:mohammadrizalroikhan@gmail.com)

### Abstract

**History Artikel:** This study has several objectives to analyze the effectiveness of students' meditation practices using the Ānāpānasati meditation object to improve cognitive function and reduce social anxiety in Buddhist Sunday School students. This study uses a phenomenological approach involving three participants aged 13–16 years who regularly meditate. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and student self-reflection. The results of the study indicate that breathing meditation has several positive effects on improving concentration in learning, controlling emotions, and reducing social anxiety. The results of this approach indicate that the practice of Ānāpānasati meditation can be effectively integrated into Buddhist character education, which can lead to progress in the students' inner balance and self-awareness.

*Received 1 Januari 2026*

*Revised 15 Januari 2026*

*Accepted 25 Januari 2026*

*Available online 1 Februari 2026*

### Kata kunci:

Ānāpānasati, Breath meditation, Social anxiety.

### Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan pada era modern menempatkan siswa dalam situasi yang semakin kompleks. Tekanan akademik yang meningkat, perkembangan teknologi yang cepat, serta pola interaksi sosial yang berubah membuat remaja menghadapi tantangan baru dalam membangun keseimbangan emosional dan kognitif. Bagi siswa Sekolah Minggu Buddhis, tantangan ini bukan hanya berkaitan dengan kemampuan intelektual dalam memahami pelajaran, tetapi juga pengelolaan batin yang menjadi landasan dalam ajaran Buddha. Dalam konteks perkembangan remaja usia 12–16 tahun, periode ini merupakan fase sensitif di mana identitas diri, pemahaman emosi, dan kemampuan berpikir kritis sedang mengalami pertumbuhan yang signifikan. Tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya dapat memengaruhi proses perkembangan tersebut apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan mental yang tepat.

Di tengah kondisi tersebut, pendidikan agama Buddha yang diterapkan dalam Sekolah Minggu Buddhis memiliki peranan strategis sebagai ruang pembinaan karakter yang tidak hanya berorientasi pada pengetahuan (*pariyatti*), tetapi juga praktik langsung (*patipatti*) sebagai bagian dari realisasi pemahaman ajaran (*pativedha*). Salah satu praktik yang sangat menonjol dalam tradisi Buddhis, terutama aliran Theravāda, adalah meditasi Ānāpānasati atau meditasi pengamatan napas. Praktik ini memiliki sejarah panjang sebagai metode yang diajarkan langsung oleh Sang Buddha untuk membawa praktisi menuju ketenangan (*samatha*) dan kejernihan batin (*vipassanā*). Dalam (*MN 118, t.t.*), Sang Buddha menguraikan enam belas langkah pengembangan perhatian melalui pengamatan napas yang mencakup pembinaan tubuh, perasaan, batin, dan fenomena. Ajaran ini, meskipun kuno, relevansinya sangat besar

**Pengalaman meditasi *Ānāpānasati* dalam meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi kecemasan sosial pada siswa sekolah minggu Buddhis (Vihara Theravada Buddha Sasana)| 36**  
dalam konteks kehidupan modern, terutama bagi remaja yang sedang belajar mengelola perhatian dan emosi (KABAT-ZINN, 2018) .

Pendidikan modern kerap menempatkan kemampuan kognitif sebagai tolok ukur keberhasilan akademik, tetapi belum sepenuhnya memperhatikan peran kondisi batin siswa. Banyak penelitian psikologi mutakhir menekankan bahwa konsentrasi, ketenangan pikiran, dan kualitas regulasi emosi merupakan faktor pendukung yang sangat kuat bagi keberhasilan belajar. Remaja yang mengalami kecemasan sosial, tekanan akademik, kurangnya kepercayaan diri, atau distraksi digital sering kali menunjukkan penurunan kemampuan konsentrasi dalam pembelajaran. Pada tahap perkembangan remaja, sistem saraf pusat, terutama bagian prefrontal cortex yang berfungsi dalam pengambilan keputusan dan pengaturan fokus, masih mengalami pembentukan. Karena itu, latihan yang mampu memperkuat perhatian dan stabilitas mental sangat dibutuhkan (Tang dkk., 2015).

Meditasi *Ānāpānasati* memberikan ruang bagi remaja untuk melatih kesadaran diri, melambatkan laju pikiran, serta mengembangkan kepekaan batin terhadap sensasi tubuh dan emosi. Dalam konteks ini, praktik meditasi bukan hanya ritual keagamaan, tetapi menjadi sarana pendukung perkembangan mental yang bersifat universal. Kesadaran pada napas yang naik turun, yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten, membantu siswa mengenali pola batin yang kacau, memahami pemicu kecemasan, serta memperkuat kemampuan untuk berada pada momen saat ini. (KABAT-ZINN, 2018) melalui konsep *mindfulness* modern juga menegaskan bahwa hadir pada saat ini tanpa penilaian mampu mengurangi stres dan memberikan keseimbangan batin. Hal ini paralel dengan inti ajaran Buddhis yang menekankan kehadiran penuh (*sati*) dan kewaspadaan jernih (*sampajañña*) dalam setiap aktivitas.

Kecemasan sosial menjadi fenomena yang semakin banyak dialami remaja. Perubahan cara berinteraksi akibat media sosial, tekanan untuk diterima dalam kelompok, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain membuat remaja mudah mengalami kegelisahan ketika berada dalam lingkungan sosial. Dalam lingkungan Sekolah Minggu Buddhis pun, terdapat siswa yang datang dari latar belakang berbeda sehingga dinamika kelompok bisa memicu kecanggungan atau rasa kurang percaya diri. Pengalaman meditasi *Ānāpānasati* memberikan siswa ruang untuk mengenali gejala emosinya—misalnya rasa takut ditolak, gugup ketika berbicara, atau cemas saat berinteraksi—lalu mengolahnya agar tidak berkembang menjadi reaksi impulsif. Menurut (Gross & Ford, 2024), kemampuan mengatur emosi adalah keterampilan penting bagi perkembangan sosial dan psikologis seseorang. Dalam sudut pandang Buddhis, praktik meditasi pernapasan merupakan landasan yang membantu seseorang mengenali perasaan (*vedanā*), mengenali arus pikiran (*citta*), dan pada akhirnya mampu mengembangkan kebijaksanaan dalam merespons keadaan.

Pembelajaran di Sekolah Minggu Buddhis memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan pendidikan formal. Kegiatan belajar tidak hanya berisi penyampaian materi ajaran, tetapi juga pembinaan moral, etika, dan spiritual. Remaja yang mengikuti Sekolah Minggu umumnya berada pada fase mencari jati diri dan membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan batin mereka. Praktik meditasi dalam sesi pembelajaran memungkinkan mereka merasakan manfaat langsung dari spiritualitas yang sedang dipelajari. Ketenangan yang muncul setelah latihan membantu mereka lebih fokus ketika menerima pelajaran dan memudahkan proses internalisasi ajaran. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Buddhis yang berupaya membentuk manusia yang seimbang dari aspek pengetahuan, kebijaksanaan, dan perilaku.

Namun, meskipun manfaat meditasi telah banyak diteliti, penerapannya dalam konteks pendidikan keagamaan di Indonesia, khususnya bagi remaja di Sekolah Minggu Buddhis, masih sangat terbatas. Banyak siswa yang belum mengetahui cara bermeditasi dengan benar,

belum memahami tujuan sebenarnya, atau belum memiliki kebiasaan rutin dalam praktik. Selain itu, belum banyak penelitian fenomenologis yang menggambarkan pengalaman subjektif siswa ketika bermeditasi dan bagaimana praktik tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Karena itu, penelitian dengan pendekatan fenomenologi menjadi penting untuk menggali pengalaman batin remaja secara mendalam.

Penelitian ini mencoba menjawab beberapa pertanyaan penting:

- a. Bagaimana pengalaman siswa Sekolah Minggu Buddhis dalam menjalani meditasi *Ānāpānasati*?
- b. Bagaimana pengaruh meditasi ini terhadap fungsi kognitif, terutama konsentrasi belajar?
- c. Bagaimana meditasi membantu siswa dalam mengelola emosi dan menurunkan kecemasan sosial?
- d. Bagaimana praktik meditasi dapat memperkuat pembinaan karakter dalam pendidikan Buddhis?

Pendekatan fenomenologi dipilih karena memberi ruang bagi peneliti untuk memahami makna pengalaman siswa secara langsung dari perspektif mereka sendiri. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci dari pengalaman tersebut, sehingga hasil penelitian memiliki kedalaman analitis yang kuat. Melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis refleksi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran utuh tentang bagaimana meditasi pernapasan bekerja secara nyata pada perkembangan remaja Buddhis.

Hasil awal menunjukkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* membawa tiga dampak besar pada siswa: meningkatkan fungsi konsentrasi, membantu mengatur emosi, dan mengurangi kecemasan sosial. Perubahan tersebut bukan muncul secara instan, tetapi melalui proses berlatih yang konsisten dan didukung oleh pemahaman ajaran Buddha. Pengalaman remaja dalam penelitian ini menguatkan argumen bahwa pendidikan spiritual tidak dapat dilepaskan dari praktik langsung. Dalam Buddhisme, latihan pernapasan merupakan pintu masuk yang mudah, sederhana, namun memiliki kedalaman transformatif bagi perkembangan mental seseorang.

Dengan demikian, latar belakang ini dapat memberikan gambaran bahwa penelitian mengenai pengalaman meditasi *Ānāpānasati* pada remaja Sekolah Minggu Buddhis memiliki urgensi yang tinggi. Penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur akademik yang menghubungkan spiritualitas Buddhis dengan psikologi modern, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan kurikulum Sekolah Minggu di Indonesia. Integrasi meditasi secara berkelanjutan diharapkan dapat menjadi strategi pembinaan karakter, peningkatan kesejahteraan mental, serta pendukung bagi perkembangan kognitif remaja yang sedang menghadapi dinamika zaman.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif siswa Sekolah Minggu Buddhis dalam menjalani praktik meditasi *Ānāpānasati*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokus utamanya adalah menggali makna pengalaman batin peserta secara mendalam, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pengaruh meditasi terhadap fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kecemasan sosial. Pendekatan ini juga memungkinkan interpretasi yang kaya serta menggambarkan dinamika pengalaman siswa secara natural dan kontekstual.

## Partisipan Penelitian

Penelitian melibatkan lima partisipan berusia 12–16 tahun yang merupakan siswa aktif Sekolah Minggu Buddhis di Vihara Theravada Buddha Sasana. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih individu yang telah memiliki pengalaman rutin dalam praktik meditasi *Ānāpānasati* selama minimal tiga bulan dengan frekuensi 2–3 kali per minggu. Kriteria ini penting agar peserta memiliki pengalaman yang cukup untuk diobservasi dan direfleksikan. Keragaman usia dan latar belakang partisipan memungkinkan peneliti memperoleh perspektif yang lebih luas mengenai pengaruh meditasi pada perkembangan remaja.

## Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen reflektif. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur dengan durasi 30–45 menit untuk menggali pengalaman pribadi partisipan, perubahan kondisi mental, pengaruh meditasi terhadap kegiatan belajar, serta dinamika emosi yang mereka rasakan. Pertanyaan bersifat terbuka agar peserta dapat mengekspresikan pengalaman secara bebas dan mendalam. Selain itu, peneliti melakukan observasi partisipatif dengan hadir langsung dalam sesi meditasi mingguan guna mengamati ekspresi nonverbal, konsistensi latihan, serta perubahan perilaku yang muncul selama proses meditasi. Observasi ini didukung oleh catatan lapangan yang digunakan untuk menganalisis praktik teknik pernapasan dan kondisi batin siswa selama sesi berlangsung. Untuk melengkapi data tersebut, dilakukan analisis dokumen reflektif berupa tulisan singkat yang disusun oleh setiap partisipan mengenai pengalaman meditasi mereka selama dua minggu, sehingga memberikan perspektif tambahan yang lebih intim, personal, dan spontan.

## Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan model *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengolah data. Tahapan IPA yang dilakukan meliputi:

- Membaca transkrip secara berulang untuk memahami keseluruhan narasi
- Melakukan *initial noting* untuk mengidentifikasi kata kunci, pola, dan konsep penting
- Mengembangkan tema-tema sementara dari setiap partisipan
- Mengelompokkan tema-tema menjadi tema utama lintas partisipan
- Menyusun pemaknaan mendalam berdasarkan keterkaitan antar tema

Teknik triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data wawancara, observasi, dan refleksi tertulis untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini menguraikan temuan-temuan utama yang muncul dari pengalaman lima partisipan siswa Sekolah Minggu Buddhis dalam menjalani praktik meditasi *Ānāpānasati*. Hasil analisis fenomenologi menunjukkan bahwa meditasi pernapasan memberikan dampak signifikan pada tiga aspek utama: kognitif, emosional, dan sosial. Ketiga aspek ini saling berkaitan dalam membentuk keseimbangan batin remaja yang berada pada fase perkembangan intens, baik secara psikologis maupun spiritual.

Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami pengalaman siswa bukan hanya sebagai data deskriptif, tetapi sebagai makna yang hidup dalam diri mereka. Karena itu, pembahasan ini tidak hanya menempatkan pengalaman siswa sebagai temuan

empiris, tetapi juga menghubungkannya dengan teori, ajaran Buddha, dan temuan penelitian sebelumnya.

### **Meditasi *Ānāpānasati* dan Peningkatan Fungsi Kognitif Remaja**

Pembahasan mengenai peningkatan fungsi kognitif pada siswa Sekolah Minggu Buddhis tidak dapat dilepaskan dari karakteristik perkembangan remaja itu sendiri. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir abstrak, pengambilan keputusan, serta kontrol diri. Namun, pada saat yang sama, remaja juga rentan mengalami distraksi, ketidakstabilan fokus, dan tekanan akademik. Praktik meditasi *Ānāpānasati* berperan sebagai sarana pelatihan batin yang secara langsung melatih kemampuan perhatian dan konsentrasi. Penelitian neuropsikologi menunjukkan bahwa latihan mindfulness dan meditasi pernapasan meningkatkan kapasitas perhatian, working memory, dan regulasi kognitif pada remaja melalui perubahan aktivitas jaringan otak yang berkaitan dengan kontrol eksekutif (Zeidan dkk., 2010).

Latihan mengamati napas secara berulang mengondisikan siswa untuk menyadari saat pikirannya teralihkan dan secara sadar mengembalikan perhatian ke objek napas. Proses ini, jika dilakukan secara konsisten, memperkuat mekanisme perhatian berkelanjutan (*sustained attention*). Dalam konteks pembelajaran, kemampuan ini sangat penting karena siswa dituntut untuk memusatkan perhatian dalam jangka waktu tertentu, baik saat mendengarkan penjelasan guru maupun ketika mengerjakan tugas.

Dari sudut pandang neurosains, peningkatan fungsi kognitif ini dapat dijelaskan melalui konsep neuroplastisitas. Meditasi berbasis perhatian diketahui mampu memperkuat konektivitas neuron di area prefrontal cortex, yang berfungsi dalam pengaturan perhatian dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, praktik *Ānāpānasati* tidak hanya memberikan manfaat subjektif berupa rasa tenang, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan struktur kognitif yang lebih matang. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyimpulkan bahwa praktik meditasi secara konsisten berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stabilitas perhatian dan ketahanan kognitif terhadap distraksi.

Salah satu temuan paling konsisten dari seluruh partisipan adalah peningkatan konsentrasi setelah menjalani praktik meditasi secara rutin. Partisipan melaporkan bahwa latihan pengamatan napas membantu mereka lebih mudah mengarahkan perhatian pada tugas akademik, mengurangi gangguan pikiran, dan menjaga fokus lebih lama saat belajar (Brahmi dkk., 2025).

Selain itu, kejernihan batin yang muncul setelah meditasi memungkinkan siswa memproses informasi dengan lebih efektif. Pikiran yang tidak dipenuhi kecemasan dan distraksi memberikan ruang bagi proses berpikir yang lebih mendalam. Hal ini tercermin dari pengakuan peserta yang merasa lebih mudah memahami materi pelajaran dan lebih cepat menyelesaikan tugas sekolah.

### **Fokus pada Napas sebagai Dasar Latihan Konsentrasi**

Dalam meditasi *Ānāpānasati*, perhatian difokuskan pada napas masuk dan keluar. Ketika pikiran teralihkan, praktisi diarahkan untuk kembali pada napas, tanpa rasa bersalah atau penilaian negatif. Proses ini memupuk kemampuan untuk **mengembalikan fokus** yang menjadi inti dari perhatian berkelanjutan (*sustained attention*).

Remaja sering kali mengalami **overthinking**, pikiran melompat-lompat, dan distraksi digital. Dengan latihan napas, mereka belajar mengamati pikiran yang bergerak cepat tanpa terbawa arusnya. Hal ini sesuai dengan pemahaman Buddhis bahwa pikiran bagaikan kera yang melompat dari satu cabang ke cabang lain; meditasi membantu menjinakkannya.

### Konsentrasi dan Korelasi dengan Neurosains

Secara neurologis, meditasi meningkatkan aktivitas di area prefrontal cortex, bagian otak yang berperan penting dalam:

- a. pengambilan keputusan,
- b. perhatian selektif,
- c. pengendalian impuls,
- d. pemecahan masalah.

Temuan ini konsisten dengan penelitian (Brahmi dkk., 2025), yang menunjukkan latihan pernapasan meningkatkan *neurobehavioural performance* pada remaja pemula. Para peserta penelitian juga melaporkan kemampuan untuk lebih cepat memahami pelajaran karena pikiran mereka "lebih tenang" dan "tidak tegang". Secara fenomenologis, ketenangan batin menciptakan ruang bagi kognisi yang lebih jernih.

### Dampak Praktis pada Pembelajaran

Beberapa peserta menyampaikan bahwa setelah meditasi:

- a. mereka memulai belajar dengan lebih fokus,
- b. lebih sedikit terdistraksi oleh suara atau gerakan di sekitar,
- c. lebih cepat menyelesaikan tugas,
- d. lebih jarang merasa bingung saat mengerjakan soal pelajaran.

Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tidak bersifat abstrak semata, tetapi memberikan manfaat langsung dalam keseharian siswa.

### Meditasi Ānāpānasati dalam Penguatan Regulasi Emosi

fluktuasi emosi yang intens akibat perubahan hormonal, tuntutan sosial, serta tekanan akademik. Tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan atau kecemasan sosial.

Meditasi *Ānāpānasati* mengajarkan siswa untuk mengamati emosi tanpa reaksi impulsif. Ketika emosi seperti marah, takut, atau gelisah muncul, siswa tidak diarahkan untuk menekan emosi tersebut, melainkan untuk menyadari keberadaannya sambil tetap berfokus pada napas. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *vedanānupassanā* dalam *Satipaṭṭhāna*, di mana perasaan diamati sebagaimana adanya.

Dari perspektif psikologi, praktik ini berkaitan erat dengan teori regulasi emosi Gross, khususnya pada tahap *attention deployment* dan *response modulation*. Dengan mengalihkan perhatian ke napas, intensitas emosi berangsur menurun, sehingga siswa mampu merespons situasi dengan lebih bijaksana. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi bukan sekadar alat relaksasi, melainkan strategi pembelajaran emosional yang efektif. Hal ini diperkuat oleh temuan neuropsikologis bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi melalui perubahan fungsi dan struktur otak yang berkaitan dengan perhatian dan kesadaran diri (Hölzel dkk., 2011).

Lebih jauh, kemampuan mengamati emosi tanpa keterikatan membantu siswa mengembangkan sikap penerimaan diri. Mereka belajar bahwa emosi negatif bukanlah sesuatu yang harus ditakuti, melainkan fenomena batin yang bersifat sementara. Sikap ini sangat penting bagi kesehatan mental remaja karena mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri atau menghindari situasi sosial.

### Meditasi sebagai "Ruang Dalam" untuk Mengamati Emosi

Dalam Buddhisme, latihan meditasi bukan bertujuan untuk melawan atau menekan emosi, tetapi untuk mengamati dan memahami kemunculan serta lenyapnya emosi sebagai fenomena yang tidak kekal (*anicca*). Hal ini selaras dengan pengamatan modern bahwa *mindfulness* meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Seorang partisipan berusia 13 tahun

mengatakan bahwa ketika marah, ia belajar mengambil napas dalam dan memperhatikan napasnya "sampai marahnya hilang". Ini merupakan bentuk *response modulation* dalam teori (Gross & Ford, 2024), di mana emosi tidak langsung direspons impulsif, tetapi diberi ruang untuk mereda.

### **Penerimaan Emosi (Emotional Acceptance)**

Meditasi *Ānāpānasati* mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman internal. Ketika remaja belajar menerima emosi tanpa menolak, mereka mengembangkan ketahanan emosional (*emotional resilience*). Sikap ini membantu mereka menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan lebih dewasa.

### **Kaitan dengan Vedanānupassanā dan Cittānupassanā**

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, Sang Buddha mengajarkan tiga hal penting dalam mengamati batin:

- a. Perasaan (*vedanā*) – menyadari apakah perasaan itu menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral
- b. Kondisi batin (*citta*) – mengenali apakah batin sedang terganggu, terarah, gelisah, atau jernih
- c. Fenomena mental (*Dhamma*) – melihat pola dan sebab kemunculan emosi

Ketiga aspek ini muncul dalam pengalaman partisipan, menunjukkan bahwa meditasi pernapasan secara natural menumbuhkan pengendalian emosi sesuai ajaran Buddha (*MN 10*, t.t.).

### **Pengurangan Kecemasan Sosial melalui Kesadaran Napas**

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh remaja, termasuk siswa Sekolah Minggu Buddhis. Ketakutan akan penilaian orang lain, rasa tidak percaya diri, dan kecanggungan dalam berinteraksi sering kali menghambat partisipasi aktif siswa dalam kegiatan kelompok (Ridlo dkk., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* membantu siswa mengenali tanda-tanda awal kecemasan sosial, baik secara fisik maupun mental. Ketika gejala seperti napas pendek, jantung berdebar, atau pikiran negatif muncul, siswa menggunakan napas sebagai jangkar untuk menenangkan diri. Strategi ini memungkinkan siswa tetap hadir dalam situasi sosial tanpa dikuasai kecemasan.

Secara fisiologis, pengaturan napas yang sadar berkontribusi pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan mengaktifkan sistem para simpatik. Kondisi ini menciptakan rasa aman dan stabil yang membantu siswa menghadapi interaksi sosial dengan lebih tenang. Dari sudut pandang fenomenologis, pengalaman ini dimaknai siswa sebagai meningkatnya rasa percaya diri dan keberanian (Patarathipakorn dkk., 2025).

### **Kecemasan Sosial sebagai Tantangan Remaja Zaman Modern**

Beberapa bentuk kecemasan sosial yang dilaporkan peserta:

- a. takut berbicara di depan kelas,
- b. takut bertanya kepada guru,
- c. khawatir dinilai buruk oleh teman,
- d. gugup ketika harus berinteraksi,
- e. merasa canggung pada kegiatan kelompok.

Meditasi membantu mereka mengenali gejala kecemasan ketika muncul—misalnya jantung berdebar, napas pendek, dan pikiran khawatir. Dengan menyadari gejala ini, siswa mampu meredakan kecemasan sebelum menjadi terlalu kuat. Efektivitas meditasi dan mindfulness dalam menurunkan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, telah dikonfirmasi

Pengalaman meditasi *Ānāpānasati* dalam meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi kecemasan sosial pada siswa sekolah minggu Buddhis (Vihara Theravada Buddha Sasana)| 42 melalui berbagai meta-analisis yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada siswa (Khoury dkk., 2013).

### **Napas sebagai "Pegangan" dalam Situasi Sosial**

Meditasi mengajarkan siswa untuk menjadikan napas sebagai jangkar (*anchor*) di saat cemas. Saat menghadapi situasi sosial yang menegangkan, partisipan melaporkan bahwa mereka menarik napas pelan-pelan, mengamati napas, dan secara bertahap merasa lebih tenang. Strategi ini efektif karena menurunkan aktivitas amygdala, pusat ketakutan di otak, serta menormalkan respons stres.

### **Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Setelah beberapa minggu berlatih, peserta merasa:

- a. lebih berani berbicara,
- b. lebih toleran terhadap kesalahan,
- c. lebih sabar menghadapi teman,
- d. lebih mampu menerima diri sendiri.

Empati terhadap diri (*self-compassion*) meningkat ketika siswa belajar bersikap lembut terhadap pengalaman emosionalnya.

### **Pengembangan Kesadaran Sosial dan Nilai-Nilai Buddhis**

Selain berdampak pada individu, meditasi *Ānāpānasati* juga memengaruhi kualitas hubungan sosial siswa. Kesadaran diri yang meningkat membuat siswa lebih peka terhadap perasaan orang lain. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka menjadi lebih sabar, lebih mudah memahami sudut pandang teman, dan lebih mampu mengendalikan reaksi emosional dalam konflik kecil.

Perubahan ini mencerminkan internalisasi nilai-nilai Buddhis seperti *mettā* (cinta kasih) dan *karuṇā* (belas kasih). Meditasi berfungsi sebagai jembatan antara ajaran etika Buddhis dan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa. Dengan demikian, pembinaan karakter tidak hanya berlangsung pada tataran kognitif, tetapi juga pada tataran pengalaman langsung (*Mettasutta—Laurence Khantipalo Mills, t.t.*).

### **Empati dan Kepekaan terhadap Lingkungan Sosial**

Dua partisipan menyatakan bahwa meditasi membuat mereka lebih memahami perasaan teman, lebih sabar, dan lebih mudah memaafkan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan empati, yang merupakan inti dari nilai *mettā* (cinta kasih) dalam Buddhisme.

### **Relevansi dengan Ajaran Buddhis**

Perubahan ini selaras dengan ajaran dalam Karaniya Metta Sutta, yang menekankan sikap welas asih terhadap semua makhluk. Selain itu, dalam *Sigālovāda Sutta*, Sang Buddha menjelaskan pentingnya hubungan harmonis dalam keluarga dan lingkungan sosial. Meditasi membantu siswa mempraktikkan nilai-nilai ini bukan sebagai teori, tetapi sebagai pengalaman langsung.

### **Implikasi Pendidikan: Meditasi sebagai Strategi Pembinaan Holistik**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam pendidikan Sekolah Minggu Buddhis. Meditasi dapat menjadi metode pendukung pembelajaran yang membantu siswa mempersiapkan batin sebelum menerima materi ajaran. Temuan ini konsisten dengan hasil kajian sistematis yang menunjukkan bahwa penerapan program mindfulness di sekolah meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, kualitas iklim kelas, serta kesiapan belajar (Zenner dkk., 2014).

Integrasi meditasi secara terstruktur dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, meningkatkan keterlibatan siswa, serta memperkuat pembinaan karakter. Namun, penerapannya perlu disesuaikan dengan usia, durasi perhatian, dan kesiapan mental siswa. Peran pembina sangat penting dalam membimbing praktik meditasi agar tetap sederhana, aman, dan bermakna.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa meditasi *Ānāpānasati* bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga pendekatan pendidikan yang relevan untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial remaja (Arisanti & Mubarak, 2024; Pandey, 2022).

### **Manfaat Praktis Bagi Pendidikan**

Beberapa manfaat yang muncul:

- a. meningkatkan kualitas perhatian siswa,
- b. menumbuhkan ketenangan sebelum menerima pelajaran,
- c. membantu siswa lebih siap mengikuti kegiatan kelas,
- d. menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif,
- e. mengembangkan sikap disiplin dan kesadaran diri.

### **Memperkuat Pembinaan Karakter**

Pendidikan Buddhis bertujuan membentuk pribadi yang bijaksana, penuh cinta kasih, dan damai. Meditasi *Ānāpānasati* memberikan ruang bagi siswa untuk:

- a. memahami diri sendiri,
- b. mengendalikan reaksi emosional,
- c. mengembangkan kejelasan batin,
- d. berperilaku lebih baik dalam kehidupan sosial.

### **Tantangan Penerapan Meditasi pada Siswa**

Beberapa tantangan yang ditemukan:

- a. durasi meditasi yang terlalu lama dapat membuat siswa cepat bosan,
- b. kurangnya instruktur yang kompeten,
- c. lingkungan belajar yang kurang kondusif,
- d. keberagaman kemampuan batin setiap siswa.

Karena itu, meditasi perlu disesuaikan dengan usia dan kesiapan mental siswa.

### **Interpretasi Fenomenologis: Makna Latihan bagi Kehidupan Siswa**

Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti menangkap esensi pengalaman siswa.

#### **Makna Ketenangan**

Bagi sebagian siswa, ketenangan yang muncul setelah meditasi menjadi pengalaman yang berharga karena mereka merasakan ruang batin yang lega, tidak sesak oleh pikiran, dan lebih bebas dari tekanan.

#### **Makna Kesadaran**

Kesadaran diri berkembang ketika mereka mengenali perasaan sebelum berubah menjadi reaksi. Kesadaran ini memperlihatkan hubungan langsung antara ajaran Buddha dan kehidupan sehari-hari.

## Makna Pertumbuhan Diri

Siswa merasa bahwa meditasi membantu mereka berkembang menjadi pribadi yang lebih tenang, lebih bijaksana, dan lebih mampu memahami diri sendiri. Ini merupakan pencapaian penting dalam fase remaja yang penuh dinamika.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik meditasi *Ānāpānasati* memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial pada siswa Sekolah Minggu Buddhis. Melalui pendekatan fenomenologis, pengalaman subjektif para partisipan berhasil diperoleh secara mendalam dan memberikan gambaran utuh mengenai bagaimana latihan meditasi pernapasan memengaruhi pola pikir, suasana batin, dan interaksi sosial mereka. Secara keseluruhan, temuan penelitian menegaskan bahwa meditasi bukan hanya kegiatan spiritual, tetapi juga sebuah proses pembinaan mental yang efektif untuk remaja yang sedang berada pada fase perkembangan penting dalam hidup mereka.

Pertama, meditasi *Ānāpānasati* terbukti membantu meningkatkan fungsi kognitif, khususnya kemampuan konsentrasi dan perhatian. Partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengarahkan fokus pada tugas akademik, mengurangi distraksi internal maupun eksternal, serta menyelesaikan aktivitas belajar dengan lebih efektif. Peningkatan konsentrasi ini selaras dengan teori neuroplastisitas, di mana latihan *mindfulness* meningkatkan aktivitas pada bagian otak yang bertanggung jawab atas pengendalian perhatian dan pengambilan keputusan. Dalam konteks pendidikan Buddhis, peningkatan fungsi kognitif ini menjadi fondasi penting bagi siswa dalam memahami ajaran Buddha serta meningkatkan motivasi belajar.

Kedua, meditasi memberikan pengaruh besar pada regulasi emosi. Siswa mengalami perubahan positif dalam mengelola perasaan seperti marah, gelisah, takut, dan cemas. Mereka belajar menenangkan diri melalui observasi napas dan menyadari bahwa emosi adalah fenomena sementara yang muncul dan lenyap. Kemampuan untuk mengelola emosi ini menunjukkan adanya keterhubungan antara latihan meditasi dengan ajaran *Satipaṭṭhāna*, khususnya pada aspek *vedanānupassanā* dan *cittānupassanā*. Dari perspektif psikologi modern, temuan ini memperkuat teori Gross bahwa *mindfulness* dapat memperluas kemampuan individu dalam mengatur respons emosional secara lebih adaptif. Dengan demikian, meditasi menjadi sarana pembinaan batin yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional remaja.

Ketiga, penelitian ini menegaskan bahwa meditasi *Ānāpānasati* membantu menurunkan kecemasan sosial yang dialami oleh partisipan. Remaja yang sebelumnya merasa gugup, takut salah, atau tidak nyaman dalam interaksi sosial mulai menunjukkan keberanian dan rasa percaya diri yang lebih besar setelah rutin berlatih meditasi. Napas menjadi jangkar yang menstabilkan batin mereka ketika menghadapi situasi sosial yang menantang. Temuan ini tidak hanya mendukung penelitian sebelumnya tentang hubungan antara *mindfulness* dan pengurangan kecemasan, tetapi juga menunjukkan bahwa meditasi memberikan manfaat nyata dalam kehidupan sosial remaja di Sekolah Minggu Buddhis.

Keempat, meditasi juga memengaruhi peningkatan kesadaran sosial, empati, dan hubungan interpersonal siswa. Beberapa partisipan menyatakan mereka lebih mampu memahami perasaan teman, bersikap lebih sabar, dan berinteraksi dengan lebih harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berfokus pada pengembangan diri secara internal, tetapi juga membawa dampak pada cara siswa berhubungan dengan orang lain. Dalam tradisi Buddhis, kualitas-kualitas ini terkait dengan nilai *mettā* (cinta kasih) dan *karuṇā* (belas kasih) yang menjadi inti dari pembinaan karakter Buddhis. Praktik meditasi di

Sekolah Minggu dapat menjadi media transformasi karakter yang selaras dengan ajaran Sang Buddha.

Kelima, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pendidikan Buddhis. Temuan menunjukkan bahwa meditasi dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran Sekolah Minggu sebagai metode pembinaan karakter yang efektif. Meditasi tidak hanya membantu siswa memahami ajaran Buddha secara teoretis, tetapi juga menghidupkan nilai-nilai tersebut dalam praktik sehari-hari. Pendidikan Buddhis idealnya bukan hanya menyampaikan materi, tetapi juga membentuk pribadi yang bijaksana, tenang, dan memiliki kualitas batin yang matang. Integrasi meditasi dalam pembelajaran dapat memperkaya metode pendidikan yang ada dan memberikan pendekatan holistik bagi perkembangan siswa.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya menyediakan lingkungan belajar yang mendukung praktik meditasi. Guru atau pembina Sekolah Minggu harus memiliki pemahaman yang memadai mengenai teknik meditasi, durasi latihan yang sesuai untuk remaja, serta cara memberikan instruksi yang jelas dan lembut. Tantangan seperti kebosanan, ketidakkonsistenan latihan, atau gangguan dari lingkungan perlu diatasi dengan pendekatan pedagogis yang tepat. Dengan adanya dukungan instruktur dan lingkungan yang kondusif, meditasi dapat menjadi bagian integral dari kegiatan Sekolah Minggu.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa meditasi *Ānāpānasati* adalah metode efektif dalam membantu remaja mencapai keseimbangan batin dan memperkuat kesiapan mental mereka menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Melalui pengamatan napas, siswa belajar memahami dinamika pikiran, mengelola emosi dengan bijaksana, serta berhubungan lebih baik dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, meditasi bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga sarana pembinaan karakter yang relevan dan diperlukan dalam pendidikan Buddhis kontemporer.

Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan dalam skala yang lebih luas, termasuk perbandingan antar kelompok usia, integrasi meditasi dalam kurikulum pendidikan formal, ataupun analisis longitudinal mengenai dampak jangka panjang meditasi pada perkembangan remaja. Penelitian selanjutnya juga dapat menggali peran keluarga, komunitas vihara, dan lingkungan sekolah dalam mendukung pembentukan kebiasaan meditasi sejak usia dini.

Dengan berlandaskan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* memiliki potensi besar untuk menjadi fondasi dalam pembinaan mental, emosional, dan spiritual bagi generasi muda Buddhis. Pelaksanaan yang konsisten, pendekatan yang ramah siswa, dan dukungan lingkungan yang baik akan menjadikan meditasi sebagai praktik yang mampu menumbuhkan kedamaian dan kebijaksanaan dalam diri remaja.

## Daftar Pustaka

- Arisanti, I., & Mubarak, A. S. (2024). The Impact of Daily Mindfulness Practice and Meditation on Stress Reduction and Improvement in Quality of Life in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 2(01). <https://doi.org/10.58812/esssh.v2i01.345>
- Brahmi, M., Soni, D., Sarkar, S., Desai, A., Sahni, P. S., & Kumar, J. (2025). Neurobehavioural Correlates of Breath Meditation in Novice Adolescents: Insights from Anapanasati-based Paradigm. *Annals of Neurosciences*, 09727531251326302. <https://doi.org/10.1177/09727531251326302>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Ed.). (2024). *Handbook of emotion regulation* (Third edition). The Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a

- Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- KABAT-ZINN, J. (2018). *HEALING POWER OF MINDFULNESS: A new way of being*. PIATKUS Books.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Mettasutta—Laurence Khantipalo Mills*. (t.t.). SuttaCentral. Diambil 15 Desember 2025, dari <https://suttacentral.net/snp1.8/en/mills>
- MN 10: Satipaṭṭhāna Sutta*. (t.t.). DhammaCitta. Diambil 15 Desember 2025, dari <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn010-id-bodhi.html>
- MN 118: Ānāpānasati Sutta*. (t.t.). DhammaCitta. Diambil 15 Desember 2025, dari <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn118-id-bodhi.html>
- Pandey, M. P. (2022). Effects of Anapana Meditation Technique in School Children. *Nepal Journal of Multidisciplinary Research*, 5(1), 71–82. <https://doi.org/10.3126/njmr.v5i1.44617>
- Patarathipakorn, O., Pawa, K. K., Sritipsukho, P., Tansuhaj, K., Bhamarapratana, K., & Suwannarurk, K. (2025). Anapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. *The Open Public Health Journal*, 18(1), e18749445380247. <https://doi.org/10.2174/0118749445380247250225075656>
- Ridlo, M. R., Yoenanto, N. H., & Fardana, N. A. (2025). Efek Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Remaja: Sebuah Sistematis Literatur Review. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1194–1206. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.6773>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>