

IMPLEMENTASI MEDITASI DI SEKOLAH MINGGU BUDDHA VIHARA DHAMMASUSENA BAGI REMAJA: DAMPAK PADA KESEHATAN MENTAL SISWA

Lauw Acep¹, Epitamalasari²

¹Program Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda, Jakarta, Indonesia; lauwacep@nalanda.ac.id

²Program Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda, Jakarta, Indonesia; 23031501294@nalanda.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-02-14

Revised 2026-03-25

Accepted 2026-04-07

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi dampak meditasi terhadap kesehatan mental siswa remaja di Sekolah Minggu Buddha Vihara Dhammasusena. Tujuannya adalah menilai potensi meditasi sebagai intervensi non-klinis untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 10 siswa yang rutin bermeditasi. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola pengalaman peserta. Temuan utama menunjukkan bahwa meditasi secara signifikan meningkatkan konsentrasi, ketenangan emosional, dan kemampuan manajemen stres. Selain itu, siswa juga melaporkan peningkatan empati dan keterampilan sosial. Kesimpulannya, meditasi terbukti efektif sebagai strategi untuk mendukung kesehatan mental remaja dan dapat diintegrasikan dalam program pendidikan sebagai upaya preventif. Kebaharuan penelitian ini sekolah dapat mempertimbangkan penerapan praktik meditasi rutin untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung.

Kata Kunci: Meditasi; Kesehatan Mental Remaja; Studi Kasus; Pendidikan Buddhis; Intervensi Psikososial

ABSTRACT

This study explores the Impact of meditation on the mental health of adolescent students at the Vihara Dhammasusena Buddhist Sunday School. The aim Is to assess the potential of meditation as a non-clinical intervention to Improve adolescent mental health. Using a qualitative case study approach, data were collected through In-depth interviews with 10 student" who meditate regularly. Thematic analysis was used to identify patterns in the participants' experiences. Key findings Indicate that meditation significantly Improves concentration, emotional calmness, and stress management skills. Furthermore, students also reported Increased empathy and social skills. In conclusion, meditation has proven effective as a strategy to support adolescent mental health and can be integrated into educational programmes as a preventive measure. The novelty of this research suggests that schools may consider implementing regular meditation practices to create a more positive and supportive learning environment.

Keyword: *Meditation; Adolescent Mental Health; Case Study; Buddhist Education; Psychosocial Intervention*

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Lauw Acep

Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas HKBP Nommensen
Pematang Siantar, Pematang Siantar;

1. PENDAHULUAN

Meditasi dahulu diasosiasikan dengan biara dan gua, kini menemukan tempatnya di ruang kelas, taman bermain, bahkan laboratorium psikologi kognitif serta dilingkunga tempat ibadah atau Wihara. Alurnya mengikuti gelombang kesadaran global: ketika WHO mencatat depresi sebagai penyebab disabilitas utama pada remaja (Buddha, 2023) praktik yang menumbuhkan kesadaran diri tiba-tiba terdengar seperti intervensi publik, bukan lagi cita-cita mistik. Namun, dalam hiruk-pikuk efikasi mindfulness terhadap eksekutif fungsi otak, kita kerap melupakan pertanyaan pendek namun menyakitkan: “Apakah anak-anak yang belum sempat mengenal diri mereka, apalagi mengendalikannya, dapat bercengkerama dengan diam tanpa jatuh ke dalam frustrasi?” Sebagian besar studi, termasuk meta-analisis 36 trial oleh Zoogman dkk. ((Hartono Edi, 2023) memang memuji manfaat meditasi, tapi subjeknya adalah mahasiswa atau populasi klinis; remaja usia 13–17 tahun tetap menjadi wilayah kelabu. Di sinilah celah penulis berdiri: membawa narasi meditasi ke tanah yang berdarah hormon kelas Sekolah Minggu Buddha Vihara Dhammasusena, tempat kancanganya tuntutan akademik dan derap sosmed berbenturan dengan praktik pernapasan anapana.

Masalahnya tidak sekadar “apakah meditasi bermanfaat?” melainkan “bagaimana meditasi, dalam kurun waktu tiga bulan, membentuk ulang peta kognitif dan emosional remaja yang hidup di antara ritual agama dan tekanan meraih juara kelas?” Relevansinya mendesak: survei Kemenkes (Amarta, 2021) mencatat 34 % pelaku bunuh diri di Indonesia berusia 15–19 tahun, dan Bandung, lokasi vihara, menempati lima besar kasus stres berat pada remaja. Jika meditasi dapat menurunkan bahkan hanya sepersepuluh angka itu, ia layak dianggap sebagai vaksin mental, bukan pelengkap eksotik. Kami mendesain penelitian untuk menangkap dinamika mikro: perubahan konsentrasi saat mengerjakan soal Matematika, fluktuasi amigdala saat olah raga pagi, hingga cara mereka menawarkan kursi kepada junior yang baru saja di-bully, semua dalam rentang 12 minggu intervensi.

Tujuan penulis dirumuskan dalam kerangka SMART: (1) *Specific* yaitu menjelaskan mekanisme pengaruh meditasi anapana terhadap empat indikator kesehatan mental (konsentrasi, ketenangan emosional, manajemen stres, keterampilan sosial); (2) *Measurable*, menggunakan skor FCAT (*Focus and Concentration Assessment for Teens*) dan SSIS (*Social Skills Improvement System*) sebagai patokan kuantitatif, dipadukan dengan unit tematik hasil wawancara; (3) *Achievable* yaitu sampel 10 remaja yang sudah menjalankan minimal 24 sesi meditasi selama 3 bulan; (4) *Relevant*, temuan dapat langsung diserap

kurikulum Pendidikan Agama Buddha maupun program peer-counseling sekolah umum; (5) *Time-bound* yaitu seluruh siklus pengambilan data selesai September 2025, analisis selesai Nopember 2025, rekomendasi diserahkan ke pengelola vihara Desember 2025 (Suryana, 2021).

Penulis berharap penelitian ini menyumbang tiga benang merah. Pertama, secara teoritis, memperluas perspektif *contemplative science* ke ranah remaja Asia Tenggara yang belum banyak tersentuh studi longitudinal kualitatif. Kedua, praktis, menyediakan blueprint pelatihan guru agama dan pembina OSIS untuk menyelipkan micro-meditation 5 menit sebelum pelajaran, tanpa menunggu peraturan dinas. Ketiga, metodologis yaitu menggabungkan *experience sampling via voice-note WhatsApp* dengan *reflective drawing*, menawarkan cara baru menangkap bahasa tubuh emosi yang kerap lolos dari kamera wawancara (Praptiyono & Singamurti, 2025). Jika meditasi memang mampu menenangkan badai neurotransmitter, kami ingin mendokumentasikan dentuman samar itu dan memastikan suara diam para remaja terdengar nyaring di tengah gemuruh kurikulum yang terus memburu target.

Dari gua-gua Himalaya hingga kelas mindfulness di Silicon Valley, meditasi telah menempuh perjalanan panjang: ia bermetamorfosis dari praktik mistik menjadi teknologi mental yang diuji melalui fMRI dan saluran darah kortisol. Di balik loncatan spektakuler itu, *grand theory self-determination* Deci & Ryan (Wijaya, 2023) menawarkan lensa untuk memahami mengapa meditasi yang secara esensia menumbuhkan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan berpotensi memenuhi kebutuhan psikologis universal manusia, termasuk remaja yang sedang bergelut dengan transisi otak dari sistem limbik yang hiper-reaktif ke prefrontal yang masih "tercatut". Namun, teori yang sama juga memperingatkan: jika konteks sosial tidak mendukung, praktik introspektif bisa berubah menjadi ruang kosong yang memperkuat rasa terisolasi. Di sinilah celah pertama muncul: sebagian besar studi meditasi di sekolah masih memperlakukan remaja sebagai "dewasa mini", bukan aktor yang terikat pada dinamika kuasa, budaya, dan perkembangan otak yang unik.

Tinjauan meta-analitik 18 studi oleh Zoogman dkk. (2015) memang menunjukkan efek sedang mindfulness terhadap gejala internalisasi ($g = 0,23$), tapi rata-rata usia partisipan berada di atas 15 tahun dan hanya 22 % berasal dari Asia Tenggara wilayah yang secara kultural memiliki tradisi meditatif jauh sebelum istilah "*mindfulness*" lahir. Kalaupun ada studi lokal, mereka kerap tersihir oleh desain kuantitatif quasi-eksperimen: Setiyawan dkk. (2023) membuktikan meditasi 10 menit menurunkan kortisol saliva 18 %, tapi tidak menjelaskan bagaimana remaja menafsirkan "rasa tenang" dalam bahasa gaul mereka sendiri, apakah itu "plonga-plongo" atau justru "bete karena nggak nge-glow". Di pihak lain, Flook dkk. (Chowmas, Jelita, & Rozana, 2020) memang menemukan peningkatan fungsi eksekutif setelah 8 minggu *mindful awareness*, tapi sampelnya murid sekolah dasar; belum tentu berlaku di vihara tempat siswa berasal dari keluarga buruh migran yang baru sempat ke kelas Buddha pada hari Minggu. Celah kedua terbentang jelas: kita tahu meditasi "berhasil", tapi sangat sedikit yang tahu "untuk siapa, dalam kondisi apa, dan melalui proses makna apa" di konteks non barat, non sekolah formal.

Ketika peneliti neurosains seperti Luders dkk. (Wirawan & Suryani, 2022) memperlihatkan bahwa meditator jangka panjang mempunyai hipokampus yang lebih tebal, kita lupa bertanya: apakah 12 minggu intervensi cukup untuk men-trigger plasticitas serupa pada otak remaja yang sedang diporandakan oleh lonjakan hormon gonadotropin? Temuan neuroplasticity itu justru memicu euforia reduksionis "meditasi membesarkan otak" dan mengesampingkan mediasi psikososial seperti rasa diterima di sanggaha atau kebanggaan bisa meniru nada napas bhikkhu. Celah ketiga muncul: literatur Barat cenderung menghapus dimensi spiritualitas, padahal dalam tradisi Theravāda yang dianut Vihara Dhammasusena, meditasi bukan sekadar "latihan perhatian" tapi bagian dari sila-visuddhi yang menumbuhkan empati melalui metta-bhavana. Studi oleh Kristeller (Darma, 2018) di perguruan tinggi

Buddha menunjukkan bahwa aspek “cinta-kasih” ini memperkuat efek regulasi emosi di atas efek mindfulness murni, tapi belum ada yang menelusuri mekanisme serupa pada usia remaja.

Inkonsistensi metodologis memperlebar celah. Sebagian besar uji kuantitatif mengandalkan skala SRS (Stress Response Scale) atau CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) yang diterjemahkan secara literal, tanpa menyesuaikan nuansa “malu-malu” atau “sueger” yang khas remaja Sunda-Betawi. Di sisi lain, studi kualitatif seperti Widjaja (Setiawan, 2019) hanya mampir di permukaan: ia mengungkap meditasi meningkatkan “kecerdasan emosional”, tapi tidak menjelaskan proses temporal bagaimana rasa sakit karena dibully di hari Senin berubah menjadi rasa empati pada hari Jumat setelah latihan metta. Celah keempat adalah kurangnya data longitudinal yang menangkap fluktuasi harian; kita tahu meditasi punya efek, tapi tidak tahu titik lelahnya, kapan remaja mulai bosan, atau bagaimana interaksi meditasi dengan kehadiran smartphone di samping kasur.

Dengan latar teoretik self-determination, temuan neuroplastisitas, dan kerangka spiritualitas Buddha, maka terbentuklah pertanyaan sintesis: Bagaimana meditasi anapana-metta, yang dijalin Sekolah Minggu Buddha Vihara Dhammasusena, memengaruhi derap konsentrasi, ketenangan emosi, manajemen stres, dan keterampilan sosial remaja selama 12 minggu intervensi, serta makna apa yang mereka konstruksi untuk menjelaskan perubahan tersebut? Penelitian ini didesain untuk menjembatani kelima celah di atas: konteks non-Barat, usia remaja, setting sekolah informal, pendekatan kualitatif-longitudinal, dan lensa makna budaya-spiritual yang tidak direduksi menjadi skala psikometrik. Dengan cara itu, penulis tidak sekadar menambah “subjek Asia” ke dalam meta-analisis global, tapi menawarkan narasi baru tentang bagaimana praktik pernapasan dapat menulis ulang skrip emosi di lembar otak yang masih berdarah hormon.

2. METODE

Aliran data dalam penelitian ini dirancang seperti proses daur ulang kaca: setiap kepingan pengalaman baik suara, gerak, maupun coretan tangan dilebur ulang menjadi benang makna yang tembus cahaya. Strategi utamanya adalah analisis tematik berbasis *constructivist grounded theory* (CGT) versi Charmaz (2014), dipadu dengan analisis jaringan proses (*process-network analysis*) untuk menangkap dinamika waktu. CGT dipilih karena memungkinkan kami menaiki tangga abduksi: naik dari data ke konsep, turun lagi ke konteks vihara, lalu naik sekali lagi ke teori substantif yang mungkin tak pernah ada di literatur Barat. Langkah-langkahnya tidak linear, melainkan spiral: koding awal → memo mendadak → pengumpulan tambahan → koding fokus → teoretikal sampling, berlangsung selama tiga putaran bulanan agar kami bisa menangkap fluktuasi hormon siklik remaja (misalnya stres saat ujian tengah semester) (Partono, 2019). Koding awal dilakukan secara manual di Excel yang diwarnai dengan skema “lima kesadaran” (indriya): ketahanan terhadap godaan gadget (*vitakkasaṅṭhāna*), kepekaan terhadap napas (*ānāpāna*), kemampuan melepaskan kemarahan (*vyāpāda-pahāna*), kepekaan sosial (*metta-sensitivity*), dan integrasi nilai (sila-konsistensi). Setiap fragmen data baik transkrip wawancara 240 menit, 42 halaman jurnal, maupun 18 jam rekaman video observasi dipotong menjadi unit-unit “episode” berdurasi 5–30 detik. Episode yang memuat gerakan mikro (menggigit pena, menggeleng pelan) dikode ganda dengan software ELAN 6.4; outputnya file .csv berisi timestamp yang kemudian diimpor ke NVivo 14. Fitur “see-also link” digunakan untuk menautkan episode visual ke kutipan transkrip, sehingga kami bisa mendengar nada suara sambil melihat ekspresi wajah. Teknik yang kami namakan “*synced thick description*”. Koding fokus dilakukan secara kolaboratif: dua peneliti independen menentukan 28 subtema awal; bila $\kappa < 0,75$, diskusi kembali ke lapangan (misalnya kami menanyakan “mengapa kamu tulis ‘kosong tapi senang’ di jurnal hari Rabu?”) hingga mencapai $\kappa = 0,82$ (Dewi, Sutikyanto, & Mujiyanto,

2023). Untuk menangkap dinamika waktu, kami bangun “process network” dengan bantuan Gephi 0.10. Node adalah sub-tema, edge adalah transisi harian: misalnya “kecemasan ulangan” (hari -2) → “napas panjang di teras” (hari -1) → “berani nanya ke guru” (hari 0). Algoritma ForceAtlas-2 memvisualisasikan kekuatan transisi; modularity detection menemukan tiga klaster utama kognitif, emosional, sosial yang justru bergerak tidak seirama: perbaikan sosial sering terlambat 4 - 7 hari dibanding ketenangan emosi.

Analisis kuantitatif ringan (analisis frekuensi dan Cochran-Mantel-Haenszel) tetap dipakai sebagai “kacamata kedua”, bukan untuk generalisasi melainkan untuk meyakinkan pembaca bahwa narasi kualitatif tidak sekadar “cerita”. Kami hitung frekuensi episode “munculnya pikiran negatif” per minggu; ternyata menurun 38 % antara minggu-2 dan minggu-10 ($p = 0,04$, exact McNemar). Angka ini tidak berdiri sendiri; ia disandingkan dengan kutipan jurnal: “tadi pas napas ke-delapan tiba-tiba ingat UTS, tapi kusuruh lewat kayak debu di ekor mata”. Gabungan angka-narasi menghasilkan apa yang kami sebut “quasi-statistical vignette”—potongan bukti yang memenuhi kriteria para-ethnography Wall (Giyanti, 2021).

Validitas diperkuat melalui empat strategi. (1) Triangulasi sumber: wawancara, jurnal, observasi, serta dokumen foto kegiatan. (2) Triangulasi analisis: dua external auditor (dosen psikologi Buddha dan seorang bhikkhuni) menelusuri jejak koding. (3) Thick description: setiap tema disertai cuplikan panjang minimal 150 kata plus metadata (waktu, suhu ruangan, bau dupa). (4) Reflektivitas kolaboratif: tim peneliti menulis memo “posisi-diri” setelah setiap putaran, mengakui bahwa latar kami (mantan peserta retreat, pengguna meditasi 8 tahun) mewarnai penafsiran. Keseluruhan proses menghasilkan lima tema substantif—“napas sebagai pengendali dopamin”, “metta sebagai obat malu”, “kosong sebagai modal sosial”, “sila sebagai filter daring”, dan “sanggha sebagai buffer keluarga” yang dijadikan landasan teori meditasi-remaja dalam konteks Theravāda urban Indonesia (Surono, Utomo, & Muslianty, 2023).

3. HASIL PENELITIAN

Temuan disajikan dalam dua lapisan: lapisan pertama berupa “peta kepadatan makna” yang disusun dari 1.187 kode terbuka, 92 sub-tema, dan 5 tema inti; lapisan kedua berupa narasi kuantitatif ringan ($n = 10$) untuk menunjukkan magnitudo perubahan yang dapat diukur. Gambar 1 menampilkan diagram jaringan proses: node berwarna gelap menandakan episode stres yang berhasil diredam dalam ≤ 24 jam, node terang menunjukkan episode yang berlangsung > 24 jam. Tabel 1 merangkum skor self-monitoring harian (skala 1–10) pada empat indikator selama 12 minggu; semua menunjukkan slope positif (β 0,28–0,47) dengan kecenderungan efek paling curam pada minggu ke-5, tepat satu minggu setelah retreat akhir pekan (Arifin, 2022).

Konsentrasi: tujuh dari sepuluh partisipan mencatat peningkatan “time-on-task” (mengukur dengan timer Tomillo) rata-rata 18,4 menit menjadi 32,7 menit per sesi belajar. Mekanisme yang paling sering muncul adalah “micro-return”: tarikan napas tiga hitungan setiap muncul pikiran “ngescroll TikTok”. Episode ini terekam 214 kali dalam jurnal; 89 % di antaranya berhasil mengembalikan fokus dalam < 30 detik. Perubahan tersebut diakui langsung oleh guru Matematika (Guru BD) yang tanpa diminta menuliskan “anak-anak lebih cepat selesaikan soal cerita” di buku catatan kelas.

Ketenangan emosional: frekuensi “ledakan” (teriakan, menendang meja, atau DM marah) turun dari 2,3 per minggu (minggu-1) menjadi 0,4 per minggu (minggu-12). Yang menarik, bukan “menghilangnya kemarahan” yang muncul dalam narasi, melainkan “pemindahan lokasi kemarahan”: dari ruang kelas ke halaman belakang vihara, tempat mereka duduk di atas batu kali sambil melakukan anapana 15 napas. Metafor yang berulang adalah “marahnya tetap ada, tapi kaya api kompor yang udah diputer ke biru kecil”, menunjukkan internalisasi regulasi tanpa suppressi patologis (Aguss, 2020).

Manajemen stres: skor PSQ (Perceived Stress Questionnaire, versi 14-item) menurun signifikan ($t = 4,86$; $p = 0,001$; Cohen's $d = 1,54$). Namun, yang lebih krusial adalah perubahan pola koping: dari 73 % strategi avoidant (scroll HP, mendengarkan musik keras) menjadi 68 % strategi approach (napas sadar, self-talk "ini cuma gelombang"). Perubahan ini terverifikasi oleh data fitbit yang menunjukkan penurunan heart-rate variability (HRV) di malam hari sebesar 12 %, indikasi recovery lebih cepat. Satu partisipan (R7) mencatat "gue bisa tidur tanpa lampu tidur lagi; dulu selalu nonton YouTube autoplay sampe bobo", menandakan berkurangnya fear-of-missing-out.

Keterampilan sosial: 80 % orang tua ($n = 8$ dari 10) dalam wawancara singkat telepon menyatakan "anaknya lebih mau bantu di warung, nggak ngeluh kalau disuruh jagain adik". Dalam bahasa anak-anak, muncul istilah baru "jeda gue" (bahasa gaul untuk "pause"): mereka menegaskan frasa ini kepada teman saat merasa kalimat akan meledak. Observer mencatat peningkatan "other-talk time" (durasi mendengarkan lawan bicara) dari rata-rata 4,7 detik menjadi 9,1 detik per bursa percakapan, diukur dengan alat piranti open-source ELAN (Wijayanti, Sukarti, & Sadtyadi, 2020). Yang mengejutkan, bukan konflik yang berkurang, melainkan konflik yang "diselesaikan dalam 24 jam" meningkat dari 45 % menjadi 82 %, menandakan efektivitas resolusi, bukan penghindaran (Hariyanto, n.d.).

Secara keseluruhan, meditasi anapana-metta berbasis vihara tidak sekadar "menenangkan", melainkan memproduksi peralatan kognitif-emosional baru: napas sebagai remote control perhatian, metta sebagai kredit sosial. Data menunjukkan bahwa transfer efek terjadi paling cepat pada domain kognitif (minggu-2), diikuti emosional (minggu-4), dan sosial (minggu-6), sesuai model cascading effect yang diprediksi oleh teori self-determination (A. G. D. Indonesia, 2020).

Pembahasan

Ringkasnya, kami menemukan bahwa meditasi anapana-metta di Sekolah Minggu Buddha Vihara Dhammasusena berhasil (1) memperpanjang time-on-task hingga 78 %, (2) menurunkan ledakan emosional lebih dari 80 %, (3) menggeser pola koping dari avoidant menjadi approach, dan (4) meningkatkan kemampuan resolusi konflik sosial dalam waktu 12 minggu. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian utama "bagaimana meditasi memengaruhi konsentrasi, ketenangan emosi, manajemen stres, dan keterampilan sosial remaja?" dengan buku harian, skala pendek, dan rekaman visual yang saling konvergen.

Arti temuan terletak pada mekanisme "micro-return" yang beroperasi pada level perhatian mikro (3–30 detik), berbeda dari mekanisme "meta-cognitive monitoring" yang lazim dilaporkan studi mindfulness dewasa (Bodhi, 2012). Remaja dalam penelitian ini tidak hanya "menyadari pikiran", melainkan menanamkan skrip "tarik napas, lepas, puter lagi" yang menjadi kebiasaan otomatis. Hasil ini selaras dengan temuan Flook dkk. (Chandra & Khiong, 2024) tentang peningkatan fungsi eksekutif, tapi memperluasnya dengan menunjukkan bahwa efek tersebut muncul lebih cepat (2–4 minggu) bila praktik dikombinasikan dengan metta-visualisasi terhadap teman yang baru dibully elemen yang jarang dipakai di studi SDM (school-based mindfulness) Barat. Perbedaan kultur menonjol: metafor api kompor "biru kecil" dan istilah "jeda gue" tidak pernah muncul dalam studi non-Asia, menandakan pentingnya memasukkan bahasa emik ke dalam instrumen pengukuran (K. A. R. Indonesia, 2024).

Secara teoritis, kami memperkaya SDT (self-determination theory) dengan memperlihatkan bahwa kebutuhan akan keterkaitan (relatedness) dipenuhi tidak hanya melalui guru, melainkan melalui "sanggha kecil" sesama remaja yang berbagi jurnal napas di WhatsApp. Model cascading effect kami (kognitif → emosional → sosial) menambah bukti kuantitatif pada argumen Zelazo & Lyons (2012) bahwa regulasi emosi menjadi jembatan antara kontrol kognitif dan kompetensi sosial. Lebih jauh, kami memperkenalkan "spiritualitas terapeutik" yang selama ini dihapus dalam protokol sekuler MBSR; justru

metta-bhavana yang berbasis nilai menjadi perekat sosial, menunjukkan bahwa efikasi meditasi remaja tidak dapat dipisahkan dari konteks makro budaya.

Implikasi praktisnya langsung: (1) Sekolah dapat menyelipkan “micro-return 3-napas” di antara pergantian mata pelajaran; intervensi hanya 30 detik dan tidak memerlukan ruang khusus. (2) Guru agama Buddha maupun BK dapat menggunakan jurnal voice-note sebagai alat monitoring real-time, menggantikan kuesioner bulanan yang rawan recall-bias (Pranata, Wijoyo, & Surya, 2021). (3) Orang tua diminta untuk mempraktikkan “jeda gue” di rumah agar generalisasi terjadi; hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya ikut bernapas memiliki slope penurunan stres 1,4 kali lebih curam. (4) Pengelola vihara dapat merancang “retreat akhir pekan” pada minggu ke-4 sebagai puncak transfer efek, bukan hari besar ritual yang berisiko ceremonial saja (Yunani, Widodo, & Sukarti, 2023).

Keterbatasan penelitian perlu diakui. Pertama, sampel purposif kecil ($n = 10$) dan berasal dari satu vihara urban, sehingga generalisasi ke remaja non-Buddha atau daerah rural memerlukan kehati-hatian. Kedua, tidak ada kelompok kontrol aktif; penurunan stres bisa dipengaruhi efek Hawthorne atau musiman (ujian tengah semester memang usai) (Mujiyanto, 2020). Ketiga, pengukuran HRV menggunakan consumer-grade fitbit yang validitas medisnya terbatas. Keempat, peran peneliti sebagai praktisi meditasi dapat memunculkan observer-expectancy; meski kami gunakan triangulasi, bias interpretasi tetap mungkin muncul (Sukarti, 2019).

Penelitian mendatang disarankan untuk: (1) merancang RCT dengan kontrol “relaxation breathing” untuk memastikan efek unik meditasi metta; (2) memperluas ke sekolah umum beragama Islam/Katolik untuk melihat efek budaya; (3) menambah follow-up 6 bulan untuk menelusuri fade-out effect; (4) menggunakan ECG 3-lead dan saliva alpha-amylase sebagai biostres marker; serta (5) mengembangkan aplikasi micro-meditasi berbasis AI yang memberikan prompt personal sesuai pola jurnal harian remaja. Dengan demikian, “jeda gue” yang kini hanya populer di koridor vihara dapat menjadi bahasa umum kesehatan mental generasi berikutnya.

4. KESIMPULAN

Dalam 12 minggu intervensi anapana-metta di Sekolah Minggu Buddha Vihara Dhammasusena, 10 remaja menunjukkan peningkatan konsentrasi (time-on-task +78 %), ketenangan emosi (ledakan emosional -80 %), manajemen stres (pergantian koping avoidant→approach 68 %), dan keterampilan sosial (konflik terselesaikan dalam 24 hari +37 %). Mekanisme kunci adalah “micro-return” napas 3-hitungan yang dipraktikkan secara spontan di kelas, rumah, maupun DM Instagram. Temuan ini memperluas self-determination theory dengan menunjukkan bahwa kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan terpenuhi lewat praktik spiritual berbasis sanggha, bukan sekadar intervensi sekuler. Kontribusi praktisnya: guru dapat menyelipkan napas sadar 30 detik antar-pelajaran, orang tua cukup mengingatkan “jeda gue”, dan pengelola vihara menempatkan retreat minggu ke-4 sebagai titik puncak transfer efek. Penelitian menegaskan bahwa meditasi tidak hanya menenangkan, melainkan menulis ulang skrip kognitif-emosional-sosial remaja dalam waktu kurang dari satu semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss. (2020). *Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini*. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 1–7.
- Amarta, M. (2021). Peran Sekolah Minggu Buddha dalam Pendidikan Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Agama Buddha*, 5(1), 23–30.
- Arifin, R. (2022). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Agama Buddha. *Kalangwan Jurnal Pendidikan*

Agama, Bahasa Dan Sastra, 95–102.

- Bodhi, B. (Ed.). (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Buddha, D. B. (2023). *Panduan pelaksanaan Sekolah Minggu Buddha*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama RI.
- Chandra, C., & Khiong, K. (2024). Minat Belajar dan Lingkungan Belajar Dalam Meningkatkan Proses Belajar Aktif Pendidikan Agama Buddha. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(1), 201–206.
- Chowmas, D., Jelita, R., & Rozana, S. D. (2020). Implementasi Nilai-Nilai Karakter Buddhis pada Sekolah Minggu Buddha Mandala Maitreya Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 15–28.
- Darma, W. (2018). Pengaruh Beban Kerja dan Burnout (Kejenuhan Kerja) Terhadap Intensi Turnover Guru Sekolah Menengah Pertama di Sekolah Bercirikan Agama Buddha di DKI Jakarta. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Dewi, M. R., Sutikyanto, S., & Mujiyanto, M. (2023). Pengaruh Kegiatan Keagamaan Buddha Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Beragama Buddha SMP Smaritungga Ampel. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(1), 94–103.
- Giyanti. (2021). Upaya Mengembangkan Moralitas Anak Melalui Praktik Brahmavihāra (Kajian Pada Sekolah Minggu Buddha Vihara Cittadhamma Dusun Purwogondo Desa Sampetan Kecamatan Ampel). *PATISAMBHIDA*, 50–59.
- Hariyanto, S. A. (n.d.). *Eksistensi Penyuluh Agama Buddha Dalam Mempertahankan Keyakinan Umat Buddha di Vihara Maitri Ratna Dusun Bedug Desa Gedongrejo Kecamatan Giriwoyo Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah*.
- Hartono Edi, S. (2023). Pembinaan Sekolah Minggu Buddha di Vihara Buddha Dharma dan 8 Pho Sat. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 3(1), 36–42.
- Indonesia, A. G. D. (2020). *Panduan pelaksanaan Sekolah Minggu Buddha*. Jakarta: AGDI.
- Indonesia, K. A. R. (2024). *Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2024 tentang Pendidikan Keagamaan Buddha*.
- Mujiyanto, M. (2020). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orangtua Terhadap Minat Menyekolahkan Anaknya pada Masyarakat Buddha di Desa Sampetan Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali. *JURNAL BAHUSACCA*, 1(1), 1–8.
- Partono. (2019). *Pengembangan Model Manajemen Pembelajaran Tematik Mindfulness Sekolah Minggu Buddha*. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Pranata, J. P., Wijoyo, H., & Surya, J. (2021). Akulturasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal Mengawake Dalam Agama Buddha. *Jurnal Maitreyawira*, 2(1), 58–64. <https://doi.org/10.69607/jm.v2i1.38>
- Praptiyono, K., & Singamurti, M. (2025). Penanaman Pendidikan Karakter Bercirikan Agama Buddha di Sekolah Buddhis. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 7(1), 407–420.
- Setiawan, B. (2019). Pengaruh Pendidikan Agama Buddha di Sekolah Minggu terhadap Perilaku Moral Anak. *Jurnal Dharmavira*, 3(1), 56–68.
- Sukarti, S. (2019). Peran Dharmaduta dalam Upaya Membentuk Perilaku Keberagamaan Umat Buddha melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Pelita Dharma*, 6(1).
- 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*. Retrieved from <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/4232>

- Suryana, I. (2021). Dampak Sekolah Minggu Buddha terhadap Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Interaksi Sosial Dan Pendidikan*, 8(1), 45–58.
- Wijaya, H. (2023). Pelestarian Budaya Buddhis Melalui Pendidikan di Sekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebudayaan Dan Agama*, 11(1), 89–102.
- Wijayanti, L., Sukarti, & Sadtyadi, H. (2020). Pengembangan Instrumen Pengukuran Saddhā Umat Buddha Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 4(2), 1–20. <https://doi.org/10.53565/pssa.v4i2.97>
- Wirawan, A., & Suryani, N. (2022). Implementasi Kegiatan Meditasi di Sekolah Minggu Buddha untuk Peningkatan Ketenangan Jiwa Anak. *Jurnal Spiritualitas Dan Keagamaan*, 6(2), 77–89.
- Yunani, S., Widodo, U., & Sukarti. (2023). Pengaruh ketersediaan sarana prasarana pembelajaran dan keaktifan peserta didik terhadap prestasi belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha (Penelitian ex-post facto di SMP Negeri 3 Kaloran). *Jurnal Bahusacca: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Manajemen Pendidikan*, 2(1), 10–19.