

PELATIHAN DASAR MEDITASI BERBASIS SUTTAPITAKA KEPADA SISWA TK-SD-SMP SEKOLAH SARIPUTRA CIKARANG

¹Majaputera Karniawan, ²Yanto, ³Lauw Acep

^{1,2,3}Institut Nalanda, Jakarta

¹majaputera@nalanda.ac.id, ²22031401212@nalanda.ac.id, ³lauwacep@nalanda.ac.id.

ABSTRAK

Di dunia posmodern semua informasi bergerak serba cepat sehingga manusia kesulitan untuk merenungkan dan mempertahankan makna eksistensinya, eksistensi tersebut juga sejatinya perlu diisi dengan memiliki pengendalian diri yang baik melalui pikiran. Guna menjawab hal ini, meditasi Buddhis mulai digalakan di Sekolah Sariputra Cikarang yang bertujuan memperkenalkan budaya hidup berkesadaran (*mindfulness*) sejak dini. Berdasarkan observasi dan wawancara pendahuluan, diketahui latihan meditasi di Sekolah Sariputra baru sebatas diajarkan untuk duduk diam agar lebih dapat fokus dan tenang, pengabdian ini berusaha melakukan improvisasi terhadap model meditasi yang diterapkan di Sekolah Sariputra. Metode pelaksanaan menggunakan sosialisasi langsung melalui praktek dan demonstrasi berbasis partisipatoris. Hasil dari pengabdian ini adalah penerapan model meditasi adaptasi *Brahmavihara Pharana* bagian *metta* (cinta kasih) yang berbasis KP9.Karaniyametta sutta untuk tingkat TK B, dan model meditasi adaptasi DN22.Mahasatipatthana Sutta untuk tingkat SD kelas 3-6 dan SMP 7-9. Dalam menjaga kondusifitas selama pelatihan, pelatih meditasi menggunakan teknik konsensus yang berdasarkan teori *Operant behavior* B.F. Skinner. Pengabdian ini berhasil membawa pengalaman baru bagi siswa dalam meditasi Buddhis.

Kata Kunci: Meditasi, Hidup Berkesadaran, Kesadaran, Sekolah, Siswa.

ABSTRACT

In the postmodern world, all information moves so fast that humans have difficulty contemplating and maintaining the meaning of their existence, this existence also actually needs to be filled with having good self-control through the mind. To answer this, Buddhist meditation began to be promoted at Sariputra School, Cikarang, which aims to introduce a culture of mindfulness from an early age. Based on preliminary observations and interviews, it was found that meditation training at Sariputra School was only taught to sit still in order to be more focused and calm, this service attempted to improvise the meditation model applied at Sariputra School. The implementation method used direct socialization through participatory-based practice and demonstration. The result of this service was the application of the Brahmavihara Pharana adaptation meditation model of the metta (loving-kindness) section based on KP9.Karaniyametta sutta for Kindergarten B level, and the DN22.Mahasatipatthana Sutta adaptation meditation model for elementary school grades 3-6 and junior high school grades 7-9. In maintaining conduciveness during the training, the meditation trainer used a consensus technique based on B.F. Skinner's Operant behavior theory. This devotion succeeded in bringing new experiences for students in Buddhist meditation.

Keywords: Meditation, Mindful Living, Awareness, School, Students.

PENDAHULUAN

Dunia di era posmodern bergerak terlalu dinamis dan cepat berubah karena tekanan 3 narasi besar –kapitalisme global, posmodern dan *cyberspace*- yang menghasilkan banyak tekanan psikis, perseptual, sosial, moral, dan spiritual. Kasus modern seperti banyaknya standar sosial yang lebih mengedepankan sensasi daripada esensi, dan iklim ekonomi membuat manusia posmodern semakin sulit mempertahankan kewarasannya untuk tidak sakit –dengan dapat berpikir rasional- (Piliang, 2004: xix, 154). Manusia tidak memiliki kesempatan untuk sekedar merenung atau mengambil hikmah dari semua informasi yang cepat dan tumpang tindih, sehingga mereka cenderung berpikir rendah dan dangkal, serta mudah terbawa arus dinamika perubahan dan kecepatan (Karniawan, 2025: 1000-1005). Dalam kehidupan posmodern yang penuh tekanan, pencarian akan kebahagiaan menjadi kebutuhan yang semakin relevan. Banyak individu berusaha mencapainya melalui pencapaian materi, status sosial, atau hiburan sesaat. Namun, penelitian psikologi dan ajaran moral spiritual menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati lebih erat kaitannya dengan kondisi batin, terutama kualitas pikiran seseorang. Pikiran yang dipenuhi oleh niat baik, empati, dan sikap positif terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan mental seseorang.

Dalam konteks psikologi modern, pikiran baik yang mencakup pikiran positif, empati, syukur, dan welas asih telah terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis individu (Fredrickson, 2001). Penelitian dalam bidang positive psychology menunjukkan bahwa seseorang yang mampu mengelola pikirannya secara positif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kualitas hubungan sosial yang lebih baik, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi (Seligman, 2011: 143-151). Dalam perspektif sosiologi, Helen G Douglas menegaskan bahwa karakter manusia tidak diwarisi, melainkan dibangun setiap hari melalui cara berpikir dan bertindak, bukan hanya sekejap, melainkan dalam setiap pikiran demi pikiran, dan tindakan demi tindakan, karakter juga memainkan peran penting dalam pembentukan budaya, nilai, dan norma dalam masyarakat secara kolektif (Dalam Dewi & Wahyuningsih, 2023: 91-92).

Sejalan dengan hal tersebut, Buddhisme menekankan ajaran untuk senantiasa menjaga dan membersihkan pikiran. Dalam Buddhisme dikatakan pikiran adalah pelopor segala, bila seseorang bertindak dengan pikiran tidak murni, maka penderitaan akan mengikutinya, juga secara resiprokal bila seseorang bertindak dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya (Dhammapada 1-2, dalam Sammagi Phala, 2016). Jalan Buddhisme melakukan pembangunan karakter manusia adalah lewat meditasi. Hal ini nampak dari kisah Samanera Pandita yang sejak berumur 7 Tahun 8 Hari telah mendapat latihan objek meditasi dari gurunya dan berhasil mencapai pengendalian diri bahkan kesadaran eksistensialnya sebagai seorang samanera berkat melatih meditasi, sehingga dikatakan oleh Sang Buddha bahwa '*Pembuat saluran air mengalirkan air, tukang panah meluruskan anak panah, tukang kayu melengkungkan kayu; orang bijaksana mengendalikan dirinya.*' (Dhammapada 80, dalam Sammagi Phala, 2016). Maka, sejak dahulu Buddhisme telah memperkenalkan meditasi sejak dini kepada anak-anak.

Di masa sekarang, sekolah sebagai pusat pendidikan formal menyelenggarakan pendidikan atau pembelajaran mengacu pada standar pendidikan nasional, namun juga ada bagian di mana sekolah menerapkan program pendidikannya sendiri yang menjadi ciri khas sekolah, misalnya sekolah berciri Buddhis memiliki penguatan nilai-nilai karakter melalui pendidikan keagamaan Buddha (Sugianto, 2018). Demikian juga dengan Sekolah Sariputra Cikarang, Kab. Bekasi, melalui kerjasama yang terjalin dengan Institut Nalanda, Cakung, Jakarta Timur mengutarakan adanya program khusus sekolah ingin membudayakan hidup berkesadaran (*mindfulness*) melalui meditasi di kalangan siswa sekolah Sariputra, baik di tingkat TK, SD, maupun SMP. Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilakukan kepada Mrs. Dian (Kepala SD Sariputra) pada Jumat 8 Agustus 2025, sebelum PKM dilaksanakan, diketahui bahwa selama ini sekolah telah menerapkan pembiasaan meditasi, namun meditasi yang diterapkan adalah sebatas duduk diam saja, jadi ketika mereka mendengar suara bel meditasi, anak tahu bahwa meditasi itu harus duduk diam.

Beliau juga menyatakan anak diberi pemahaman akan meditasi sebatas bertujuan tenang dan fokus dalam belajar. Belum lebih dari itu, hal ini dikarenakan pihak sekolah memiliki kebijakan tidak menaruh istilah agama karena banyak siswa non buddhis di sini. Melalui wawancara langsung kepada para siswa di sesi *icebreaking* juga mengkonfirmasi bahwa para siswa, baik di TK-SD-maupun SMP hanya tahu duduk diam saja, supaya belajar mereka lebih fokus. Padahal mengacu penelitian terdahulu, meditasi di sekolah-sekolah lain sudah lebih maju, seperti di SD Insan Teratai dan SD Sinar Dharma sesi meditasi dipandu audio langkah-langkah meditasi yang setiap hari diulang-ulang, sementara Guru Agama Buddha di Sekolah Atisa Dipamkara membimbing meditasi dengan menjelaskan manfaat meditasi menggunakan kata-kata yang sederhana terlebih dahulu, dilanjutkan memperlihatkan sikap meditasi yang benar kepada para siswa, dan barulah memulai meditasi (Sugianto, 2018). Dari sini kami merumuskan masalah bahwa pengajaran meditasi di sini bisa lebih diberdayakan, meditasi dalam pengembangan karakter Buddhisme bukan sekedar duduk diam saja, sehingga perlu diterapkan metode pelatihan meditasi yang efektif dan berdampak bagi perubahan karakter siswa-siswi di sini.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini di laksanakan di Sekolah Sariputra yang beralamat di Jl. RE Martadinata, Gang Nakula No.35 A, Kel. Karangbaru, Kec. Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530 pada 8 September 2025. Target dari pengabdian ini adalah melatih teknik meditasi Mindfulness secara langsung kepada para siswa dengan sasaran utama siswa TK B, siswa SD Kelas 3 – 6 dan siswa SMP semua kelas, agar mereka memperoleh teknik meditasi yang lebih baik dari sekedar duduk diam. Adapun peserta PKM ini terdiri dari 2 orang dosen dan 1 mahasiswa dengan peran Majaputera Karniawan, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda) sebagai instruktur meditasi yang secara langsung mengajarkan teknik meditasi kepada siswa-siswi di tingkat TK-SD-SMP berbasis *Suttapitaka*. Sdr. Yanto (Mahasiswa S1 Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda) sebagai editor dan kontributor penyusunan jurnal

laporan PKM, serta Dr. Lauw Acep, M.Pd.B. (Dosen Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda) sebagai pihak yang menjalin komunikasi antar institut Nalanda dan Yayasan Dharma Bhakti Sariputra sebagai pengelola Sekolah Sariputta Cikarang, juga sebagai kontributor penyusunan jurnal laporan PKM.

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan secara sosialisasi langsung melalui praktek dan demonstrasi berbasis partisipatoris, agar para peserta didik dapat memahami dan menerapkan keterampilan meditasi secara lebih terarah di sekolah. Menurut Dharma, 2024 (dalam Harianto & The, 2025) di dalam pelaksanaan pelatihan, pendekatan sosialisasi dapat diterapkan melalui berbagai metode, seperti presentasi visual yang membantu memudahkan pemahaman konsep, diskusi kelompok partisipatoris yang mendorong pertukaran ide dan pengalaman antar peserta, serta studi kasus berbasis masalah (*problem base*) yang diambil dari kehidupan nyata untuk melatih kemampuan dalam memecahkan masalah. Penentuan target peserta pelatihan dilakukan dengan melibatkan pihak Yayasan Dharma Bhakti Sariputra melalui perjanjian MOU sebagai penerima manfaat pelatihan.

Tabel 1 Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Juli 2025	Agustus 2025	September 2025
Kerjasama MOU	X		
Penyusunan Proposal,	X	X	
Pelaksanaan PKM		X	
Laporan akhir		X	X
Artikel luaran PKM		X	X

Sumber tabel: Pengolahan sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Pelatihan Meditasi Siswa TK B

Mengacu pada teori perkembangan agama Ernest Harm, siswa TK berada di fase '*The Fairy Tale Stage*' (tahap dongeng, 3-6 Tahun), di tahap ini pemahaman anak tentang konsep Tuhan dan keagamaan lebih banyak dipengaruhi oleh fantasi dan emosi, kisah-kisah cerita kesaktian dan keagungan tokoh suci bisa menanamkan dengan kuat keyakinan beragama. Hal ini dikarenakan pemahaman konsep ketuhanan sesuai dengan tingkat perkembangan intelektualnya, masih banyak dipengaruhi kehidupan fantasi, hingga dalam menanggapi agama juga masih menggunakan konsep fantasi dan emosi (Harms, 1944). Maka dari itu, pendekatan yang dipilih untuk meditasi kepada anak adalah Metta Bhavana dengan basis ajaran dalam paritta Brahnaviharapharana bagian Metta/Cinta kasih (Sangha Theravada Indonesia, 2005) yang isinya juga termaktub dalam Karaniyametta sutta, Khuddakanikaya 9 (Suttacentral, n.d.-c).



Gambar 1. Sesi Icebreaking Lagu Meditasi pada Siswa TK B

Pada tahapan pembuka, untuk menarik atensi dan keaktifan peserta, pelatih memandu *Icebreaking* dengan menyanyikan Lagu Meditasi ciptaan Bhante Saddhanyano (*Meditasi // Lagu Buddhis // Lagu Buddhis Anak // Lirik Lagu Buddhis - YouTube*, n.d.). Pemilihan lagu ini dipilih karena liriknya singkat, mudah diingat, dan mengandung tujuan serta manfaat melaksanakan meditasi dalam bahasa sederhana yang mudah dipahami siswa TK. Liriknya adalah sebagai berikut:

*"Tiap hari bermeditasi,
Untuk melatih konsentrasi.
Pikiran kembangkan cinta kasih
Hati bersih, jiwa bersih, semua bersih."*

Lagu meditasi diulang-ulang selama 6 kali, sampai anak benar-benar mampu menghafal lagu tersebut. Dalam praktiknya pelatih juga memberikan hadiah kecil kepada siswa yang paling aktif bernyanyi dan paling cepat menghafal dan mengikuti gerakan pelatih dalam menyanyikan lagu meditasi. Setelah proses bernyanyi usai, pelatih mengadakan diskursus reflektif dengan menanyakan serangkaian tanya jawab

*"untuk apa kita berlatih meditasi?
(Semua siswa menjawab serempak) untuk melatih konsentrasi.
Lalu pikiran kita mengembangkan apa?
(Semua siswa menjawab serempak) Cinta kasih!
Hati bersih, jiwa bersih, lalu?
(Semua siswa menjawab serempak) semua bersih!"*



Gambar 2. Praktik Meditasi Pada Siswa TK B.

Semua siswa sudah menguasai tujuan dan manfaat dari meditasi. Setelah mereka mengetahui tujuan dan manfaatnya, barulah pelatih mengajak mereka memulai Praktik Meditasi selama 10 Menit dengan beberapa langkah (bahasa penyampaian disederhanakan dan menghindari istilah agama Buddha karena banyak peserta tidak beragama Buddha):

1. Duduk bersila, badannya santai jangan tegang, tangannya diletakan di depan perut.
2. Lalu ucapkan dalam hati 'Semoga Aku Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
3. Sekarang kita ucapkan 'Semoga Papa Mamaku Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
4. Sekarang kita ucapkan 'Semoga Keluargaku Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
5. Sekarang kita ucapkan 'Semoga Guruku Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
6. Sekarang kita ucapkan 'Semoga Temanku Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
7. Terakhir, kita ucapkan 'Semoga Semua Mahluk Berbahagia' (Diulang sebanyak tiga kali).
8. Pelan-pelan bukalah mata, buka matanya, lalu ucapkan Semoga semua mahluk berbahagia. Meditasi selesai.

Setelah meditasi berlangsung para siswa terlihat senang, dan kini mereka sudah mengetahui manfaat serta tujuan bermeditasi dengan baik. Sebagai upaya berkelanjutan, pelatih meninggalkan materi pelatihan meditasi di sekolah, serta memberikan tugas untuk membagikan pengalaman meditasi hari ini dan menyanyikan lagu Meditasi kepada orang tua masing-masing dan diakhiri membuat komitmen bersama untuk rutin bermeditasi setiap hari.

2. Pelaksanaan Pelatihan Meditasi Siswa SD kelas 3-6 dan SMP kelas 7-9

Dalam teori perkembangan agama Ernest Harm, siswa SD dan SMP masuk pada tahapan *The Realistic Stage* (tahap kenyataan, sekitar kelas 1 SD sampai SMP). Pada masa ini ide ketuhanan anak sudah mencerminkan konsep-konsep yang berdasarkan pada kenyataan (realistis) dengan menghendaki pembuktian sederhana atas pengalaman beragama mereka (Harms, 1944). Untuk itulah, meditasi perlu dikemas secara lebih mendalam namun tetap mudah dipahami. Model meditasi (bhavana) yang diadaptasi dari DN22 Maha Satipatthana Sutta (Suttacentral, n.d.-b) menjadi pilihan karena selain membawa ketenangan dan perhatian (fokus), juga lebih mampu menguak kewaspadaan (*appamada*) dan kesadaran realitas semesta sebagaimana adanya (*yatha-bhuta-nannadassana*), yakni ketidak kekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan anatta (tanpa aku). Adapun dalam praktiknya, istilah-istilah bahasa pali ataupun keagamaan Buddha boleh saja tidak ditampilkan agar dapat diterima semua kalangan, terlebih bila dilakukan di sekolah umum. Meditasi dilakukan dalam langkah sebagai berikut:

Tahap Icebreaking



Gambar 3. Tahap Icebreaking pada siswa SD dan SMP

Membuka komunikasi dengan menanyakan pertanyaan yang membawa para siswa memahami untuk apa mereka bermeditasi. Pada sesi kali ini pelatih menanyakan ‘*Mengapa kereta tidak bisa berhenti mendadak?*’ atau bisa juga ‘*Mengapa banteng yang marah tidak bisa berhenti sebelum menyeruduk?*’ semua alegori tersebut dipakai untuk *anchor hook* dalam menjelaskan bahwa saat seseorang marah, ia cenderung impulsif, tidak sadar, dan dapat melakukan apapun tanpa mempertimbangkan alasannya. Para siswa kemudian diedukasi bahwa manfaat meditasi membuat seseorang memiliki pengendalian diri yang lebih baik. Dasar dari penyampaian edukasi ini adalah teori psikologi positif Kristin Neff (daam Goei, 2023: 97) yang menyatakan ada 3 komponen dalam mengasihi diri sendiri: (1) Bersikap baik pada diri sendiri, (2) Memahami hakikat umum manusia, (3) Berkesadaran secara penuh. Ketika seseorang marah, ia kehilangan kesadaran penuhnya. Kemarahan membuat seseorang tidak mengetahui hal baik bagi dirinya sendiri (AN7.64. Kodhana Sutta, dalam Suttacentral, n.d.-a).

Tahap Persiapan

1. Duduklah dengan rileks, tegakkan kepala, punggung, dan perlahan pejamkan mata.
2. Lemaskanlah seluruh bagian tubuh yang tegang dan periksalah mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Pastikan semuanya rileks.
3. Bernafaslah seperti biasa tanpa perlu dibuat-buat, tidak perlu mengatur nafas. Lihat dan perhatikan nafas yang masuk dan keluar di hidung, atau mengarahkan perhatian pada kembang kempisnya perut.



Gambar 4. Sesi meditasi siswa SD-SMP

Kayanupassana (Pengamatan Terhadap Jasmani)

4. Letakkan perhatian pada nafas masuk dan perhatikanlah ketika nafas itu keluar. Ketika menarik nafas panjang, ketahui, dan sadari sepenuhnya akan tarikan nafas yang panjang. Ketika menghembuskan nafas panjang, ketahui, dan sadari sepenuhnya hembusan nafas yang panjang.
5. Ketika menarik nafas pendek, ketahui, dan sadari sepenuhnya akan tarikan nafas yang pendek. Ketika menghembuskan nafas pendek, ketahui, dan sadari sepenuhnya hembusan nafas yang pendek. Sadari sepenuhnya keseluruhan proses nafas yang masuk dan keluar dengan menenangkan tubuh kita. Jagalah agar pikiran dan perhatian kita tetap berada pada tubuh ini, di sini, di saat ini juga, inilah yang Buddha ajarkan sebagai pengamatan terhadap jasmani (*Kayanupassana*).

Diamkan Selama 2-5 Menit

Cittanupassana (Pengamatan terhadap pikiran)

6. Kadang pikiran kita berkelana, berpikir, atau merencanakan sesuatu hal. Janganlah menjadi kecewa atau mengeluh akan hal itu. Catatlah dengan lembut berpikir... berpikir... berpikir. Dan ketika pikiran itu berhenti, bawalah kembali perhatian kita pada keluar masuknya nafas. Inilah yang diajarkan Buddha sebagai *Cittanupassana*, pengamatan terhadap pikiran.
7. Jika pikiran berimajinasi, ketahui, sadari, dan catatlah hal itu dengan lembut. Kemudian, kembalilah kepada keluar masuknya nafas. Jika kita mendengar sesuatu, ketahui, sadari, dan catatlah hal itu dengan lembut. Kemudian, kembalilah pada keluar masuknya nafas.

Nivarana (Gangguan)

8. Jika muncul rasa sakit pada tubuh kita, janganlah langsung mengubah atau menggerakkan anggota tubuh atau posisi duduk kita. Cobalah bertoleransi terhadap rasa sakit, terima, amatilah rasa sakit itu apa adanya dengan mencatat sakit... sakit... sakit. Cobalah untuk melihat rasa sakit itu. Apakah berupa tekanan, tusukan, panas, ataupun getaran pada otot.

Diamkan Selama 2-5 Menit

Vedananupassana (Pengamatan Terhadap Perasaan)

9. Jika perasaan tidak suka, benci, marah, sedih atau perasaan lain tidak menyenangkan muncul, amatilah perasaan itu apa adanya. Ketahui, sadari, dan catatlah perasaan itu. Baik menyenangkan, tidak menyenangkan ataupun netral. Inilah yang diajarkan Buddha sebagai *Vedananupassana*, pengamatan terhadap perasaan.
10. Apapun yang terjadi dan kita rasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan kita, semuanya harus diamati dan dicatat dengan penuh kesadaran dan kelembutan.

Diamkan Selama 2-5 Menit

Dhammanupassana (Pengamatan Terhadap Objek-Objek Pikiran)

11. Setelah mencatat sensasi apapun yang muncul di pikiran, lihat dan sadari semuanya bersifat tidak kekal, muncul dan tenggelam, setelah muncul akan lenyap, demikianlah yang Buddha ajarkan sebagai *Anicca* (Ketidak-kekalan).
12. Sadari objek pikiran yang disukai ataupun netral akan lenyap, demikian yang dibenci juga akan sirna, Karena semua fenomena ini bersifat tidak kekal, bila

kita melekat padanya, akan membawa penyesalan dan ketidakpuasan. Demikianlah yang Buddha ajarkan sebagai Dukkha (Penderitaan). Belajarlah untuk perlahan melepas dan mengikis kemelekatan.

13. (Untuk Level SMP dan SMA Saja) Semua yang bersifat tidak kekal dan tunduk pada perubahan, adalah diluar kendali mutlakku, sejatinya bukanlah milikku, demikianlah yang Buddha ajarkan sebagai Anatta (Bukan Aku). Belajarlah untuk perlahan bersihkan batin dari kemelekatan. Menyadari Anicca-Dukkha dan Anatta, Inilah intisari Dhammanupassana, pengamatan terhadap objek-objek pikiran.

14. Sejak saat ini, bulatkan tekad untuk terus berpraktik Dhamma.

Mengakhiri Meditasi (Closing)

15. Arahkan perhatian pada keluar masuknya nafas, lalu perlahan lahan catatlah keinginan untuk membuka mata, ingin buka... ingin buka... ingin buka... Kemudian bukalah mata dengan perlahan.

Sabbe sattā bhavantu sukhittā (Semoga makhluk hidup berbahagia
Meditasi selesai.)

3. Kendala & Tantangan



Gambar 5. Pengendalian kondusifitas pelatihan dengan teknik konsensus berdasarkan teori Operant behavior B.F. Skinner

Meskipun kegiatan pelatihan meditasi ini berjalan dengan baik dan lancar, ada sejumlah kendala lapangan yang dihadapi dan bisa diantisipasi. Salah satunya adalah permasalahan waktu. Sejatinya di masa kini, jadwal pelajaran di sekolah sudah sangat padat, tentu masalah waktu menjadi sangat krusial, selain sebagai pemateri harus disiplin waktu, peserta pelatihan juga harus disiplin. Berdasarkan observasi di lapangan, karena keterbatasan waktu semua kelas SD 3-6 dan SMP (sekitar total 150-200 anak) digabung ke dalam aula, karena hal ini tentu suasana cukup tidak kondusif. Pelatih meditasi harus menguasai kemampuan komunikasi massa dan manajemen kelas yang baik, agar meditasi bisa tetap kondusif. Dalam mengatasi hal ini, pelatih meditasi menggunakan teknik konsensus yang berdasarkan teori *Operant behavior* B.F. Skinner (Skinner, 1963). Langkah yang diterapkan: (1) Membuat kesepakatan bersama bahwa yang siswa yang tidak tertib, akan menemani pelatih bermeditasi di depan. (2) Menarik tangan (secara sopan, atau bisa meminta tolong guru sekolah) siswa yang tidak tertib, kemudian tanpa memarahi mengajaknya duduk bersama di depan, tidak perlu banyak cukup

2-3 siswa. (3) Siswa lain yang melihat hal tersebut akan mengetahui bahwa mereka yang meditasi di depan 'Dihukum' karena tidak tertib, sehingga mereka akan terstimulasi secara psikologi agar bersikap tertib.

KESIMPULAN

Konsep mindfulness dalam meditasi Buddhis sejatinya bukan hanya soal duduk diam saja agar lebih fokus dan tenang dalam belajar, tetapi lebih dari itu, ada fungsi emansipatoris di dalamnya, yakni melepaskan seseorang dari kemarahan, memiliki pikiran cinta kasih, serta mampu melihat realitas sebagaimana adanya. Melatih meditasi sejak dini bisa membawa manfaat bagi para siswa agar lebih dapat meregulasi dirinya dalam menghadapi dinamika kehidupan posmodern yang serba cepat dan sulit untuk merenungkan Dhamma. Melalui model meditasi yang diadaptasi dari DN.22 Mahasatipatthana Sutta akan lebih mampu membuat siswa SD kelas 3-6 dan SMP kelas 7-9 dari Sekolah Sariputra Cikarang meregulasi diri mereka sendiri. Terhadap siswa-siswi TK B, model meditasi cinta kasih yang diadaptasi dari Brahmaviharapharana dan KP.9 Karaniya Metta Sutta, diiringi lagu 'Meditasi' ciptaan Bhante Saddhanyano di awal sebagai *icebreaking*, mampu membuat para siswa lebih memahami manfaat serta tujuan meditasi sejak usia dini.

REFERENSI

- Dewi, K. A. P., & Wahyuningsih, I. N. (2023). *Teori Sosiologi Modern* (1st ed.). CV Literasi Nusantara Abadi.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Goei, G. (2023). *PSIKOLOGI POSITIF Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*. PT Kompas Media Nusantara.
- Harianto, J., & The, L. (2025). Sosialisasi Anti-Bullying dan Kekerasan pada Perguruan Buddhi dan Setia Bhakti Kota Tangerang Jeni Harianto 1) , Lianah The 2) 1. *Abdi Dharma*, 5(1), 97–106. <https://doi.org/10.31253/ad.v5i1.3578>
- Harms, E. (1944). The Development of Religious Experience in Children. <https://doi.org/10.1086/219518>, 50(2), 112–122. <https://doi.org/10.1086/219518>
- Karniawan, M. (2025). Cultivating Inner Peace for World Peace: A Constructivism Analysis to- ward Internalized Inner Peace and Rationality in the Postmodern Era Through Reciting Paritta. In T. D. THIEN & T. N. TU (Eds.), *CULTIVATING INNER PEACE FOR WORLD PEACE, UNITED NATION DAY OF VESAK 2025: Vol. VOL 1* (Issue 1). HONG DUC PUBLISHING HOUSE.
- Meditasi || Lagu Buddhis || Lagu Buddhis Anak || Lirik Lagu Buddhis - YouTube.* (n.d.). Retrieved August 10, 2025, from

- <https://www.youtube.com/watch?v=ovyrYyiozYY>
- Piliang, Y. A. (2004). *Dunia Yang Berlari Mencari "Tuhan-Tuhan"* Digital. PT. GRASINDO.
- Sammagi Phala. (2016). *Dhammapada*. Sammagi Phala. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/dhammapada/>
- Sangha Theravada Indonesia. (2005). *Paritta Suci*. 26.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* - Martin E. P. Seligman - Google Buku. Simon and Schuster. https://books.google.co.id/books?id=YVAQVa0dAE8C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Skinner, B. F. (1963). Operant behavior. *American Psychologist*, 18(8), 503–515. <https://doi.org/10.1037/H0045185>
- Sugianto, S. (2018). Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis Di Jakarta Dan Tangerang. *Vijjacariya, Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Buddhis*, 5(01). <https://doi.org/https://doi.org/10.69835/vjp.v5i1.397>
- Suttacentral. (n.d.-a). *Anguttara Nikaya*. Retrieved January 1, 2025, from <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/numbered?lang=en>
- Suttacentral. (n.d.-b). *Dīghanikaya*. Retrieved January 1, 2025, from <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/long?lang=en>
- Suttacentral. (n.d.-c). *Khuddakanikāya—Navigation*. Retrieved January 1, 2025, from <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/minor/kn?lang=en>