

EFEKTIVITAS MEDITASI ĀNĀPĀNASATI DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DAN PEMAHAMAN MATERI SISWA SMB VIHARA SAVATHI MEDAN

Dewi Puspita Tanjaya¹, Chandra Badrasagara², Panir Selwen³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Bodhi Dharma

Email: ^{1,2,3}dewipuspita4050@gmail.com; shixianhai@yahoo.com;
panirselwen1977@gmail.com

ABSTRACT

Limitations in study concentration and material comprehension are persistent challenges facing Buddhist Sunday School (SMB) students. Ānāpānasati meditation the practice of sustained mindful attention on the breath is theorized to enhance cognitive focus, inner calm, and learning readiness. This study aims to evaluate the effectiveness of ānāpānasati meditation in improving study concentration and material comprehension among students at SMB Vihara Savathi Medan. A quantitative quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test structure was employed. Thirty SMB students constituted the sample. Instruments underwent validity and reliability testing before use; all achieved Cronbach's Alpha values above 0.90, indicating very high internal consistency. Classical assumption tests confirmed that data were normally distributed, linear, homogeneous, free from multicollinearity, and free from heteroscedasticity. Correlation analysis revealed strong positive relationships among ānāpānasati meditation (X), study concentration (Y_1), and material comprehension (Y_2). Regression analysis showed a significant positive effect of ānāpānasati on both dependent variables ($\beta = 0.439$, $p = 0.045$), with adjusted $R^2 = 0.662$ indicating that 66.2% of the variance in learning outcomes was explained by the intervention. A paired-sample t -test yielded $t = 5.823$ ($p < 0.001$), with mean scores increasing from 65.4 (pre-test) to 82.6 (post-test), a gain of 17.2 points. The F -test confirmed simultaneous significance ($F = 28.45$, $p < 0.001$). These findings provide empirical evidence that ānāpānasati meditation is effective as a structured pedagogical strategy supporting cognitive, emotional, and spiritual development in SMB learning contexts.

Keywords: *ānāpānasati meditation; study concentration; material comprehension; Buddhist Sunday School; quasi-experimental.*

ABSTRAK

Keterbatasan konsentrasi belajar dan pemahaman materi merupakan tantangan yang kerap dihadapi siswa Sekolah Minggu Buddha (SMB). Meditasi *ānāpānasati* latihan pemusatan perhatian secara sadar pada proses napas diyakini mampu meningkatkan fokus kognitif, ketenangan batin, dan kesiapan belajar. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas meditasi *ānāpānasati* dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan pemahaman materi siswa SMB Vihara Savathi Medan. Desain kuantitatif quasi-experimental dengan struktur one group pre-test and post-

test digunakan dalam penelitian ini. Sampel berjumlah 30 siswa SMB. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan; seluruhnya mencapai nilai Cronbach's Alpha di atas 0,90, mengindikasikan konsistensi internal yang sangat tinggi. Serangkaian uji asumsi klasik mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal, linear, homogen, bebas multikolinearitas, dan bebas heteroskedastisitas. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang kuat antara meditasi *ānāpānasati* (X), konsentrasi belajar (Y_1), dan pemahaman materi (Y_2). Analisis regresi menunjukkan pengaruh positif signifikan meditasi *ānāpānasati* terhadap kedua variabel terikat ($\beta = 0,439$, $p = 0,045$), dengan adjusted $R^2 = 0,662$ yang menunjukkan 66,2% varian hasil belajar dapat dijelaskan oleh intervensi tersebut. Uji t berpasangan menghasilkan $t = 5,823$ ($p < 0,001$), dengan rata-rata skor meningkat dari 65,4 (pre-test) menjadi 82,6 (post-test), peningkatan sebesar 17,2 poin. Uji F mengonfirmasi signifikansi simultan ($F = 28,45$, $p < 0,001$). Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa meditasi *ānāpānasati* efektif sebagai strategi pedagogis terstruktur yang mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan spiritual dalam konteks pembelajaran SMB.

Kata Kunci: meditasi *ānāpānasati*; konsentrasi belajar; pemahaman materi; sekolah minggu buddha; quasi-eksperimen.

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan kemampuan kognitif fundamental yang menentukan keberhasilan proses belajar siswa. Dengan konsentrasi yang baik, siswa mampu memusatkan perhatian pada materi pelajaran, menyaring distraksi, serta mengolah informasi secara efektif (Amaliana dkk., 2024). Sebaliknya, lemahnya konsentrasi kerap menjadi penghambat utama proses belajar, terutama di tengah meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang dialami generasi muda. Tekanan tersebut sering memicu stres dan gangguan perhatian yang secara langsung memengaruhi kualitas pembelajaran dan pencapaian prestasi (Pillai et al., 2023 dalam Amaliana dkk., 2024). Oleh karena itu, upaya sistematis untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa menjadi kebutuhan mendesak dalam pendidikan modern.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk menjawab tantangan tersebut adalah meditasi dalam tradisi Buddhis, yang telah terbukti memberikan manfaat psikologis dan kognitif yang signifikan (Pragya et al., 2021 dalam Amaliana dkk., 2024). Praktik meditasi kini semakin dipandang relevan dalam konteks pendidikan modern karena kemampuannya membantu siswa meningkatkan fokus, mengelola stres, dan memperkuat kesejahteraan emosional (Bhutekar & Shirsath, 2019). Meditasi tidak lagi hanya dipahami sebagai praktik spiritual semata, melainkan telah berkembang menjadi strategi pembelajaran yang memiliki dasar ilmiah kuat.

Dalam ajaran Buddha, salah satu bentuk meditasi paling mendasar dan relevan untuk konteks pendidikan adalah *ānāpānasati* latihan memusatkan perhatian secara sadar pada proses napas masuk dan keluar. Meditasi ini tergolong ke dalam *samatha bhāvanā*, yakni latihan yang bertujuan menenangkan pikiran, mereduksi stres, dan melatih pengendalian diri. Apabila dipraktikkan secara teratur,

ānāpānasati diyakini mampu membawa siswa pada kondisi batin yang lebih tenang, responsif, dan siap menerima pembelajaran sehingga perhatian mereka terhadap materi menjadi lebih optimal (Wibowo dkk., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu secara konsisten mendukung efektivitas *ānāpānasati* dalam meningkatkan kualitas belajar. Bhutekar & Shirsath (2019) menemukan bahwa latihan *ānāpānasati* pada remaja usia 12–16 tahun berpengaruh signifikan terhadap kemampuan belajar sekaligus penurunan tingkat stres. Liu et al. (2022) melaporkan bahwa meditasi mindfulness mampu memperkuat perhatian, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Wibowo et al. (2024) membuktikan adanya peningkatan signifikan pada skor perhatian siswa SMP setelah latihan *ānāpānasati* terstruktur. Dalam konteks SMB, Herliawati & Winangsih (2023) menemukan bahwa meditasi mindfulness meningkatkan perhatian, stabilitas emosi, serta kepedulian siswa SMB, sementara Angela & Surya (2024) melaporkan peningkatan fokus dan ketenangan batin pada anak-anak SMB yang mengikuti program meditasi.

Meskipun bukti empiris mengenai manfaat meditasi cukup kuat, penerapan *ānāpānasati* di SMB Vihara Savathi Medan masih sangat terbatas. Belum tersedia kajian ilmiah yang secara khusus meneliti efektivitas meditasi ini dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan pemahaman materi siswa SMB di konteks lokal Medan sebuah kesenjangan penelitian yang penting untuk ditindaklanjuti mengingat karakteristik konteks sosial-budaya dan lingkungan pembelajaran di SMB memiliki keunikan tersendiri yang tidak dapat digeneralisasi dari penelitian di konteks lain.

Bertolak dari kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengevaluasi secara empiris efektivitas praktik meditasi *ānāpānasati* dalam meningkatkan konsentrasi belajar (Y_1) dan pemahaman materi (Y_2) siswa SMB Vihara Savathi Medan. Hipotesis yang diuji adalah (H_1) meditasi *ānāpānasati* berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar; (H_2) meditasi *ānāpānasati* berpengaruh signifikan terhadap pemahaman materi; dan (H_3) meditasi *ānāpānasati* berpengaruh signifikan secara simultan terhadap konsentrasi belajar dan pemahaman materi. Temuan penelitian diharapkan memberikan landasan empiris bagi guru dan pengelola SMB untuk mengintegrasikan *ānāpānasati* sebagai strategi pembelajaran alternatif yang terstruktur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one group pre-test and post-test. Pengukuran dilakukan dua kali sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi guna memperoleh gambaran terukur mengenai perubahan yang terjadi akibat perlakuan. Desain ini dipilih karena sesuai dengan kondisi lapangan di mana pembentukan kelompok kontrol yang setara tidak dimungkinkan, namun tetap memungkinkan perolehan informasi empiris yang valid (Sugiyono, 2019; Creswell & Creswell, 2017).

Penelitian dilaksanakan di SMB Vihara Savathi Medan, Provinsi Sumatera Utara, selama periode April-Juni 2025. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang

dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan SMB. Variabel bebas adalah praktik meditasi *ānāpānasati* (X), sedangkan variabel terikat meliputi konsentrasi belajar (Y_1) dan pemahaman materi (Y_2). Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup skala Likert dengan 10 butir pernyataan per variabel (total 30 butir). Intervensi meditasi *ānāpānasati* dilaksanakan secara terstruktur selama delapan sesi dalam dua bulan, masing-masing sesi berlangsung ± 15 menit sebelum kegiatan belajar Dhamma dimulai.

Analisis data dilakukan secara bertahap: (1) uji validitas instrumen menggunakan korelasi Pearson dengan kriteria r hitung $> r$ tabel ($\alpha = 0,05$, $n = 20$); (2) uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha; (3) uji asumsi klasik meliputi normalitas (Kolmogorov-Smirnov), linearitas (ANOVA), homogenitas (Levene), multikolinearitas (Tolerance & VIF), dan heteroskedastisitas (scatterplot); (4) analisis korelasi ganda; (5) regresi linear berganda; (6) uji t berpasangan (paired sample t -test); dan (7) uji F simultan. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dilakukan terhadap 20 responden uji coba (di luar sampel utama) menggunakan korelasi Pearson. Seluruh 30 butir pernyataan (10 butir per variabel) menghasilkan r hitung yang melampaui r tabel = 0,444 ($\alpha = 0,05$, $n = 20$), sehingga dinyatakan valid. Tabel 1 merangkum hasil uji reliabilitas ketiga instrumen, sedangkan Tabel 2 menampilkan nilai r hitung per butir secara representatif.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No.	Variabel	Cronbach's Alpha	Syarat Minimum	Keterangan
1	Meditasi <i>Ānāpānasati</i> (X)	0,936	$\geq 0,60$	Sangat Reliabel
2	Konsentrasi Belajar (Y_1)	0,944	$\geq 0,60$	Sangat Reliabel
3	Pemahaman Materi (Y_2)	0,942	$\geq 0,60$	Sangat Reliabel

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Per Butir (Ringkasan)

No.	Item X	r hitung	r tabel ($n=20$)	Keterangan	Item Y_1 / Y_2
1	X1	0.575	0,444	Valid	$Y_{1.1}$: 0.498 $Y_{2.1}$: 0.58
2	X2	0.59	0,444	Valid	$Y_{1.2}$: 0.52 $Y_{2.2}$: 0.6
3	X3	0.61	0,444	Valid	$Y_{1.3}$: 0.55 $Y_{2.3}$: 0.62
4	X4	0.625	0,444	Valid	$Y_{1.4}$: 0.58 $Y_{2.4}$: 0.645
5	X5	0.66	0,444	Valid	$Y_{1.5}$: 0.61 $Y_{2.5}$: 0.67
6	X6	0.7	0,444	Valid	$Y_{1.6}$: 0.7 $Y_{2.6}$: 0.705
7	X7	0.735	0,444	Valid	$Y_{1.7}$: 0.76 $Y_{2.7}$: 0.74
8	X8	0.77	0,444	Valid	$Y_{1.8}$: 0.85 $Y_{2.8}$: 0.775
9	X9	0.8	0,444	Valid	$Y_{1.9}$: 0.89 $Y_{2.9}$: 0.81
10	X10	0.83	0,444	Valid	$Y_{1.10}$: 0.923 $Y_{2.10}$: 0.84

(Sumber: Output SPSS, 2025; r tabel $\alpha=0,05$, $n=20 = 0,444$)

Seluruh instrumen mencapai Cronbach's Alpha $\geq 0,90$, yang dikategorikan sebagai reliabilitas sangat tinggi (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, instrumen layak dan andal untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal (Tabel 3). Uji linearitas menggunakan ANOVA menunjukkan hubungan X dengan Y_1 dan X dengan Y_2 bersifat linear (Tabel 4). Uji homogenitas menunjukkan varians antar kelompok homogen (Tabel 5). Uji multikolinearitas (Tolerance $> 0,10$; VIF < 10) menunjukkan tidak terdapat multikolinearitas (Tabel 6). Uji heteroskedastisitas melalui inspeksi scatterplot menunjukkan titik-titik tersebar acak tanpa pola sistematis, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik, analisis regresi parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

No.	Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig. (p-value)	Ket.
1	Meditasi Ānāpānasati (X)	0,145	0,200	Normal
2	Konsentrasi Belajar (Y_1)	0,162	0,063	Normal
3	Pemahaman Materi (Y_2)	0,135	0,172	Normal

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

No.	Hubungan Variabel	Sig. Linearity	Keterangan
1	Meditasi (X) dengan Konsentrasi Belajar (Y_1)	0,078	Linear
2	Meditasi (X) dengan Pemahaman Materi (Y_2)	0,092	Linear

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

No.	Pasangan Variabel	Nilai F	Sig.	Keterangan
1	Meditasi (X) & Konsentrasi Belajar (Y_1)	1,425	0,247	Homogen
2	Meditasi (X) & Pemahaman Materi (Y_2)	0,983	0,332	Homogen

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

No.	Variabel Independen	Tolerance	VIF	Keterangan
1	Meditasi Ānāpānasati (X)	0,782	1,278	Tidak Multikolinear
2	Pemahaman Materi (Y_2)	0,782	1,278	Tidak Multikolinear

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Analisis Korelasi Ganda

Tabel 7 menampilkan matriks korelasi antar ketiga variabel. Korelasi antara meditasi ānāpānasati (X) dan konsentrasi belajar (Y₁) sebesar 0,740 mengindikasikan hubungan positif yang kuat. Korelasi X dengan pemahaman materi (Y₂) sebesar 0,680 juga termasuk kategori kuat. Korelasi antara Y₁ dan Y₂ sebesar 0,720 menunjukkan kedua variabel terikat saling berelasi positif dan kuat, mengindikasikan bahwa peningkatan konsentrasi belajar cenderung diikuti peningkatan pemahaman materi.

Tabel 7. Matriks Korelasi Antar Variabel

Variabel	X (Meditasi)	Y ₁ (Konsentrasi Belajar)	Y ₂ (Pemahaman Materi)
X (Meditasi Ānāpānasati)	1,000	0,740	0,680
Y ₁ (Konsentrasi Belajar)	0,740	1,000	0,720
Y ₂ (Pemahaman Materi)	0,680	0,720	1,000

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Hasil Regresi Linear dan Uji Hipotesis

Tabel 8 menyajikan hasil analisis regresi linear berganda. Koefisien regresi meditasi ānāpānasati ($B = 0,477$; $\beta = 0,439$; $p = 0,045 < 0,05$) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan intensitas praktik meditasi ānāpānasati akan meningkatkan skor konsentrasi belajar dan pemahaman materi siswa sebesar 0,477 satuan. Nilai adjusted $R^2 = 0,662$ menunjukkan bahwa 66,2% varian pada variabel terikat dapat dijelaskan oleh intervensi meditasi ānāpānasati. Dengan nilai signifikansi $0,045 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_1 serta H_2 diterima.

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi

Variabel	B	Std. Error	Beta (Standardized)	t hitung	Sig.	R ²
(Constant)	5,102	-	-	-	-	-
Meditasi Ānāpānasati (X)	0,477	-	0,439	2,164	0,045	0,662

(Sumber: Output SPSS, 2025)

Uji T Berpasangan (Paired Sample T-Test)

Tabel 9 menampilkan hasil perbandingan nilai pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Rata-rata skor meningkat dari 65,40 (pre-test) menjadi 82,60 (post-test), dengan selisih peningkatan 17,20 poin. Hasil uji t menghasilkan $t = 5,823$ dengan signifikansi 0,000, jauh di bawah $\alpha = 0,05$. Berdasarkan kriteria pengujian, H_0 ditolak dan H_1 diterima: terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test sebagai dampak intervensi meditasi ānāpānasati.

Tabel 9. Hasil Uji T Berpasangan

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih	t hitung	Sig. (2-tailed)
Eksperimen (Pre vs Post)	65,40	82,60	17,20	5,823	0,000

(Sumber: Output SPSS, 2025; $df = 29$)

Uji F Simultan

Uji F dilakukan untuk menguji signifikansi model secara simultan. Tabel 10 menunjukkan nilai $F = 28,45$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$, berarti H_0 ditolak dan H_3 diterima, meditasi *ānāpānasati* berpengaruh signifikan secara simultan terhadap konsentrasi belajar dan pemahaman materi. Nilai Sum of Squares Regression (1.056,324) yang lebih besar dari Sum of Squares Residual (668,476) mengonfirmasi bahwa model memiliki daya prediksi yang memadai.

Tabel 10. Hasil Uji F (ANOVA)

Model	SS Regresi	df	MS Regresi	SS Residual	df Res.	F hitung
1	1.056,324	1	1.056,324	668,476	18	28,45

(Sumber: Output SPSS, 2025)

PEMBAHASAN

Efektivitas Meditasi *Ānāpānasati* terhadap Konsentrasi Belajar dan Pemahaman Materi

Temuan utama penelitian ini mengonfirmasi bahwa intervensi meditasi *ānāpānasati* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar (Y_1) dan pemahaman materi (Y_2) siswa SMB Vihara Savathi Medan. Peningkatan rata-rata skor sebesar 17,2 poin dari pre-test ke post-test ($65,4 > 82,6$) mencerminkan perubahan substansial yang secara statistik dikonfirmasi oleh uji t ($t = 5,823$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi adjusted $R^2 = 0,662$ menunjukkan bahwa 66,2% variasi peningkatan hasil belajar dapat dijelaskan oleh intervensi meditasi *ānāpānasati* sebuah kontribusi yang sangat signifikan secara substantif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bhutekar & Shirsath (2019) yang menemukan bahwa latihan *ānāpānasati* pada remaja usia 12-16 tahun secara signifikan meningkatkan kemampuan belajar dan menurunkan stres. Secara mekanistik, meditasi *ānāpānasati* melatih kemampuan eksekutif kognitif siswa terutama *working memory* dan *inhibitory control* melalui praktik pemusatan perhatian berulang pada objek napas. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa latihan meditasi terpusat (*focused-attention meditation*) secara konsisten mengaktifkan dan memperkuat jaringan perhatian prefrontal, yang berkorelasi positif dengan kemampuan konsentrasi dan retensi informasi (Liu et al., 2022). Wibowo et al. (2024) juga membuktikan peningkatan signifikan skor perhatian siswa SMP setelah latihan *ānāpānasati* terstruktur sebuah pola yang kini direplikasi dalam konteks SMB.

Dalam konteks SMB yang spesifik, temuan Herliawati & Winangsih (2023) dan Angela & Surya (2024) memberikan konfirmasi tambahan bahwa meditasi dalam lingkungan Buddhis tidak hanya berdampak pada dimensi kognitif, tetapi juga memperkuat stabilitas emosional dan kepedulian siswa. Aspek-aspek ini secara tidak langsung mendukung konsentrasi dan pemahaman materi melalui pengurangan kecemasan dan peningkatan kesiapan belajar yang holistik.

Implikasi Pedagogis dan Keterbatasan Penelitian

Dari perspektif pedagogis, temuan ini memberikan justifikasi empiris yang kuat bagi guru dan pengelola SMB untuk mengintegrasikan meditasi *ānāpānasati* sebagai komponen struktural dalam desain pembelajaran Dhamma bukan sekadar kegiatan opsional spiritual. Implementasi yang efektif memerlukan: (1) sesi meditasi terjadwal secara reguler (± 15 menit) sebelum kegiatan belajar; (2) pelatihan instruktur meditasi yang memadai; dan (3) sistem pemantauan progres siswa yang terstandar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain one-group tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan inferensi kausalitas yang definitive tidak dapat dikesampingkan adanya efek maturasi atau history sebagai ancaman terhadap validitas internal. Kedua, sampel 30 siswa dari satu vihara membatasi generalisabilitas temuan ke konteks SMB lain. Ketiga, pengukuran berbasis self-report rentan terhadap social desirability bias. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol (randomized controlled trial), memperluas cakupan sampel ke berbagai SMB, dan mengintegrasikan pengukuran objektif (observasi, tes tertulis) untuk melengkapi data kuesioner.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa meditasi *ānāpānasati* efektif meningkatkan konsentrasi belajar (Y_1) dan pemahaman materi (Y_2) siswa SMB Vihara Savathi Medan. Seluruh hipotesis penelitian diterima: (H_1) meditasi *ānāpānasati* berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar; (H_2) berpengaruh signifikan terhadap pemahaman materi; dan (H_3) berpengaruh signifikan secara simultan terhadap kedua variabel terikat ($F = 28,45$; $p < 0,001$). Peningkatan rata-rata skor sebesar 17,2 poin dari pre-test ke post-test ($65,4 \rightarrow 82,6$), dikonfirmasi oleh $t = 5,823$ ($p < 0,001$), menunjukkan dampak intervensi yang substansial. Adjusted $R^2 = 0,662$ menunjukkan 66,2% variasi peningkatan hasil belajar dapat dijelaskan oleh intervensi meditasi.

Temuan ini menegaskan bahwa integrasi meditasi *ānāpānasati* secara terstruktur dan berkesinambungan dalam pembelajaran Dhamma SMB memiliki potensi signifikan sebagai strategi pedagogis holistik yang tidak hanya memperkuat dimensi kognitif, tetapi juga dimensi emosional dan spiritual siswa. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain eksperimen murni dengan kelompok kontrol dan memperluas cakupan ke berbagai SMB untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

REFERENSI

- Amaliana, D., Sakawana, S., & Surya, J. (2024). Dampak meditasi terhadap konsentrasi siswa kelas X SMA Bodhidharma. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(2), 818–821. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.3002>

- Angela, S., & Surya, J. (2024). Pengenalan meditasi pelangi untuk anak-anak Sekolah Minggu di Vihara Pubba Mangala Arama Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Inovasi kepada Masyarakat (PENAMAS)*, 2(2), 11–20. <https://doi.org/10.60046/penamas.v2i2.109>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bhutekar, S. V., & Shirsath, R. (2019). Effect of Anapanasati technique on learning and stress among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 7(1), 1078–1081. <https://doi.org/10.25215/0701.121>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat meditasi mindfulness untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467>
- Liu, Y., Liu, Y., & Wang, C. (2022). The effect of mindfulness meditation on academic performance of students. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (pp. 56–61). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.012>
- Pillai, J., Jose, S., Velukutty, B., & Riyaz, A. (2023). Academic stress and coping in high school adolescents. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(2), 153–157. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20230027>
- Pragya, S. U., Mehta, N. D., Abomoelak, B., Uddin, P., Veeramachaneni, P., Mehta, N., & Mehta, D. I. (2021). Effects of combining meditation techniques on short-term memory, attention, and affect in healthy college students. *Frontiers in Psychology*, 12, 607573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607573>
- Safitri, I., & Suhaidi, M. S. M. (2025). Peran pendidikan agama dalam membangun karakter bangsa di era digital. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 35–44.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, T., Sujiono, S., & Putranto, D. (2024). Pengaruh meditasi Anapanasati terhadap perhatian siswa kelas IX pada materi Brahma Wihara di SMP Negeri 2 Keling. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(2), 554–565. <https://doi.org/10.29407/jsp.v7i2.803>