



## Pengaruh Meditasi *Anapanasati* terhadap Perhatian Siswa Kelas IX pada Materi *Brahma Wihara* di SMP Negeri 2 Keling

Teguh Wibowo<sup>1\*</sup>, Sujiono<sup>2</sup>, Dwiyono Putranto<sup>3</sup>

teguhaku993@gmail.com<sup>1\*</sup>, sujiono@radenwijaya.ac.id<sup>2</sup>, pak.dwiyonoputranto@gmail.com<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Buddha

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya

Received: 26 06 2024. Revised: 20 07 2024. Accepted: 31 07 2024.

**Abstract :** Lack of student learning attention affects the expected learning achievement. By implementing *Anapanasati* meditation, it is expected to improve student attention during learning. The study was conducted at SMP Negeri 2 Keling Dk. Cungkuk, Ds. Tunahan, Kec. Keling, Kab. Jepara. The purpose of the study was to determine the effect of *Anapanasati* meditation on the attention of grade IX students on the *Brahma Wihara* material at SMP Negeri 2 Keling. This study applies the Pre-experimental method with a one group pretest-posttest Design. The study was conducted on grade IX students who are Buddhist. The pre-test and posttest data of participants were obtained using a research instrument in the form of a Likert scale. Analysis of research data using the Successive Interval Method (MSI). The results of the study showed a difference in the mean before and after being given treatment. The Pre-test mean was 41.56 and the Posttest mean was 51.06, there was a difference of 9.5. The Tcount was 12.621 and Ttable 2.119 (Tcount > Ttable) and sig.sig. (2-tailed) shows  $0.000 < 0.05$  indicating that there is an influence of *Anapanasati* meditation on student attention. From the results of the study, it was concluded that *Anapanasati* meditation has an influence on student attention.

**Keywords :** *Anapanasati* Meditation, Mindfulness, *Brahma Wihara*.

**Abstrak :** Kurangnya perhatian belajar siswa mempengaruhi prestasi belajar yang diharapkan. Dengan menerapkan meditasi *Anapanasati* diharapkan dapat meningkatkan perhatian siswa saat pembelajaran. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Keling Dk. Cungkuk, Ds. Tunahan, Kec. Keling, Kab. Jepara. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa kelas IX pada materi *Brahma Wihara* di SMP Negeri 2 Keling. Penelitian ini menerapkan metode *Pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest Design*. Penelitian dilakukan kepada siswa kelas IX yang beragama Buddha. Data *pre-test* dan *posttest* partisipan diperoleh menggunakan instrumen penelitian berupa skala *Likert*. Analisis data penelitian menggunakan *Metode Successive Interval* (MSI). Hasil dari penelitian menunjukkan perbedaan mean sebelum dan setelah diberikan *treatmen*. *Mean Pre-test* diperoleh 41,56 dan *Posttest* diperoleh 51,06 terdapat selisih 9,5. Didapatkan  $T_{hitung}$  sebesar 12,621 dan  $T_{tabel}$  2,119

( $T_{hitung} > T_{tabel}$ ) dan sig.sig. (*2-tailed*) menunjukkan  $0.000 < 0,05$  menunjukkan terdapat pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa. Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa meditasi *Anapanasati* memiliki pengaruh terhadap perhatian siswa.

**Kata kunci** : Meditasi *Anapanasati*, Perhatian, *Brahma Wihara*.

## PENDAHULUAN

Perhatian adalah fokus atau konsentrasi yang diarahkan pada suatu objek atau hal tertentu. (Alam, 2020). Pembelajaran berhasil ketika tujuan tercapai, yang bergantung pada tingkat konsentrasi siswa. Konsentrasi rendah dapat mengakibatkan kurang fokus dan pemahaman materi yang rendah. Konsentrasi adalah modal utama siswa dalam memahami materi (Aviana & Fatichatul Hidayah, n.d.). Perhatian yang baik saat belajar merupakan kunci untuk kesuksesan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran (Winata, 2021). Kesulitan dalam mempertahankan fokus dapat menghambat pencapaian hasil yang optimal dalam proses pembelajaran, sebaliknya, dengan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik, siswa dapat memaksimalkan efektivitas pembelajaran dan mencapai hasil yang maksimal (Noviyanti et al., 2024). Memiliki kemampuan untuk fokus pada hal yang penting. dan mengesampingkan yang kurang penting merupakan bagian dari proses kognitif yang rumit yang disebut perhatian. baik perhatian maupun konsentrasi sama-sama penting untuk respons fisiologis dan perilaku. Indikator perhatian menunjukkan bahwa siswa mendengarkan, memperhatikan penjelasan guru, dan mengajukan pertanyaan (Siregar, 2020).

Terdapat dua jenis perhatian aktif dan pasif, Penting bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka melalui pembelajaran teori dan praktik, serta untuk memperoleh keahlian dalam berbagai bidang, termasuk Kekuatan spiritual, pemahaman diri, karakter, kecerdasan, moralitas, dan keterampilan yang diperlukan untuk memberikan kontribusi positif. bagi masyarakat, bangsa, dan negara (Amalia, 2019). Siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar. Stimulus yang berbeda dapat memicu perhatian dan persepsi unik pada setiap siswa. Respon terhadap stimulus dari tenaga pengajar juga beragam, stimulus yang membosankan cenderung tidak menarik perhatian siswa, yang kemudian dapat mengalihkan fokus mereka pada hal lain, sehingga mengganggu proses belajar (Wardani et al., 2024).

Salah satu cara menarik perhatian siswa dan meningkatkan konsentrasi adalah dengan meditasi. Suatu metode yang efektif untuk meningkatkan perhatian siswa adalah meditasi, meditasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran (Sidharta et al., 2024). Terdapat dua jenis praktik samadhi atau pengembangan batin, meditasi

untuk mengembangkan ketenangan (*samatha bhavana*) dan meditasi untuk mengembangkan pencerahan. (*vipassana bhavana*) (Fendy et al., 2023). Meditasi konsentrasi bisa menciptakan keadaan mental yang mantap, jernih, dan terfokus. Di sisi lain, meditasi kesadaran adalah praktik yang mengajarkan pengamatannya terhadap berbagai fenomena mental yang muncul, seperti sensasi, perasaan, emosi, pikiran, dan realitas. *Samatha bhavana* merupakan meditasi yang bertujuan mencapai ketenangan pikiran.. Ketenangan pikiran dapat tercapai dengan mengarahkan pikiran pada salah satu dari 40 objek meditasi *samatha bhavana*.

Buddha menjelaskan dalam *Visuddhimagga Sutta* bahwa meditasi dapat meningkatkan konsentrasi. Mengembangkan konsentrasi berarti: 1. Melatih, menjinakkan, dan mengembangkan pikiran; 2. Menekan dan menghilangkan rintangan serta kotoran batin lainnya untuk menjernihkan pikiran; 3. Mengembangkan dan memperkuat faktor-faktor jhana untuk meningkatkan konsentrasi; 4. Berlatih konsentrasi (*samādhi sikkhā*) sebagai bagian dari Tiga Latihan Mulia; 5. Melakukan perbuatan bajik yang besar dan mengumpulkan karma yang baik; 6. Menikmati kesejahteraan fisik dan mental; 7. Menenangkan pikiran sepenuhnya, membuatnya damai dan sangat kuat untuk memungkinkan meditator menganalisis badan jasmani. (Mon Tin Mehm, 2012). Menurut *Visuddhimagga*, dalam praktik *samatha bhavana* terdapat 40 jenis objek untuk *samatha*. Meliputi 10 *kasina* (tanah, air, api, angin, hijau kebiruan, kuning, merah, putih, cahaya, dan ruang), 10 persepsi pembusukan mayat, 10 perenungan (termasuk perenungan Buddha, *Dhamma*, *Sangha*, moralitas, kedermawanan, dewata, kematian, jasmani, pernapasan, dan kedamaian), 4 alam *Brahma* (cinta kasih, belas kasihan, kegembiraan, keseimbangan), 4 *jhana* tanpa bentuk (ruang yang tak terbatas, kesadaran tanpa batas, kehampaan, bukan persepsi maupun bukan-persepsi), perenungan kejiikan terhadap makanan, dan perenungan empat unsur (Buddhaghosa, 2010).

Penggunaan objek meditasi seperti meditasi *Anapanasati*, siswa dapat mengembangkan konsentrasi, ketenangan, dan pengendalian diri yang lebih baik (Herliawati & Winangsih, 2023). Meditasi *Anapanasati* terdapat dua konsep utama, yaitu latihan mental dan perhatian terhadap pernapasan (Sari, 2023). Meditasi berasal dari kata Latin "*meditatio*," yang merujuk pada konsentrasi, refleksi, atau pengendalian pikiran, sedangkan *Anapanasati* adalah praktik yang memusatkan perhatian pada pernapasan. Meditasi *Anapanasati* membuat siswa lebih santai, responsif, dan mampu mengelola diri dalam situasi yang tidak diinginkan, sehingga meningkatkan perhatian belajar dan pemahaman materi. Hasilnya, tujuan pembelajaran lebih mudah tercapai, karena konsentrasi yang optimal merupakan modal utama dalam proses belajar. Meditasi membantu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres,

sehingga siswa lebih siap menerima dan memahami materi pelajaran (N. S. Siregar et al., 2024). Meditasi *Anapanasati* adalah penghayatan dan penyadaran saat napas masuk dan keluar, napas dibiarkan mengalir secara alami tanpa dibuat-buat (Jaya, 2007 : 185). Dengan rutin melakukan meditasi, siswa dapat memperbaiki kemampuan konsentrasi mereka, yang pada akhirnya meningkatkan perhatian mereka (Trimurtini & Mulyani, 2024).

Praktik meditasi pada anak, baik melalui audio dengan pesan positif maupun latihan pernapasan sadar, membuat siswa lebih santai, responsif, perhatian belajar meningkat, dan mampu mengelola diri dalam situasi yang tidak diinginkan (Pranata & Wijoyo, 2020). Meditasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan perhatian siswa. (Cahyani & Wahyuni, 2023). Metode *Anapanasati* membantu memperbaiki kebiasaan belajar dan prestasi akademik siswa. Selain itu, latihan *Anapanasati* yang rutin dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan perhatian, serta mempererat hubungan dengan teman, keluarga, dan kerabat (Pandey, 2022). *Anapanasati* yang mempunyai makna perhatian penuh terhadap keluar masuknya pernapasan ini merupakan praktek dasar dan mudah dalam agama Buddha (Hanh, 2016). Praktik meditasi *Anapanasati* memiliki manfaat positif dalam pembelajaran, *Anapanasati* dapat mengembangkan diri agar lebih sadar dan ketenangan badan jasmani, pikiran jadi terkendali dan menciptakan kondisi mental diri seseorang menjadi kondusif (Analayo, 2012). meditasi anapanasati mempunyai fungsi yang sangat baik seperti dapat mengembangkan cinta kasih, kasih sayang, sifat empati dan itu semua adalah inti dari ajaran Buddha (Thera & Fromm, 2005).

Indikator perhatian siswa adalah mencerminkan seberapa dalam siswa terlibat dalam proses pengamatan dan pemahaman, ketika siswa memiliki minat terhadap topik tertentu, mereka secara alami akan memusatkan perhatian pada topik tersebut. Sub-indikator perhatian siswa termasuk mendengarkan dengan seksama penjelasan dari guru (Akbar et al., 2023). Tingkat perhatian siswa dapat diamati melalui keikutsertaan aktif mereka dalam pembelajaran, seperti mendengarkan penjelasan guru dengan seksama, mengajukan pertanyaan, dan mengikuti instruksi dengan baik (Siregar et al., 2020). Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan serta hasil pengamatan penulis, penelitian ini diambil dengan judul " Pengaruh Meditasi *Anapanasati* Dalam Meningkatkan Perhatian Siswa Kelas IX Dalam Pelajaran Agama Buddha Di SMP Negeri 2 Keling Desa Tunahan, Kecamatan Keling, Kabupaten Jepara." Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian belajar siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain *pra-eksperimen*. Satu kelompok *pre-test-posttest*. Untuk mengevaluasi pengaruh suatu perlakuan. Penelitian eksperimen merupakan metode yang mengevaluasi dampak dari suatu perlakuan dalam kondisi tertentu. Penelitian eksperimen melibatkan pemberian perlakuan kepada subyek dan mengamati pengaruhnya (Sugiyono, 2014). Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperimen* dengan satu kelompok yang menjalani *pre-test* ( $O_1$ ), kemudian menerima perlakuan (X), dan diakhiri dengan *post-test* ( $O_2$ ). Keberhasilan perlakuan dinilai dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua siswa kelas IX yang beragama Buddha di SMP Negeri 2 Keling. Penelitian *pre-eksperimen one group pre-test-post-test*, tahap dasar yang dilakukan yaitu menentukan sampel yang digunakan untuk penelitian dan mengelompokkannya menjadi satu kelas penelitian.

Tahap selanjutnya adalah memberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi perhatian siswa sebelum diberikan *treatment* meditasi. Langkah selanjutnya sampel diberi *treatment* meditasi, selanjutnya, tahap terakhir sampel menjalani *post-test* untuk mengevaluasi kondisi perhatian belajar siswa sesudah diberi *treatment* meditasi. Tujuan melakukan meditasi *Anapanasati* adalah untuk mengetahui pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa saat belajar. Rancangan penelitian akan ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Skema *Treatment*

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
$O_1$	X	$O_2$

Untuk mendapatkan data yang berkualitas dan lengkap, peneliti menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Angket berbentuk lembaran yang berisi sejumlah pernyataan yang disusun oleh peneliti, bertujuan untuk mendapatkan kabar informasi dari responden mengenai topik yang nantinya akan dilakukan penelitian (Salim,2019). Angket ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa. Data variabel perhatian belajar dikumpulkan menggunakan angket yang terdiri dari 16 item dengan 18 siswa sebagai responden. Angket ini memiliki 4 pilihan jawaban dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diperoleh dalam penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa, untuk itu pengumpulan data menggunakan angket. Angket ini digunakan untuk mengetahui pengaruh meditasi *Anapanasati*

terhadap perhatian siswa. Dengan menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) Data penelitian terdiri dari hasil *Pre-test* dan *Post-test*. Bagian ini akan mendeskripsikan *data Pre-test* dan *Post-test*, termasuk nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Selain itu, akan disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi. Berikut adalah rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS 25.00 *for Windows*. Hasil analisis data menggunakan SPSS menunjukkan nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi* sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	Pre-Test	Post-test
1	TA	44	51
2	RN	44	50
3	AD	45	52
4	EP	42	48
5	GS	43	53
6	SK	41	53
7	DV	44	50
8	AD	41	53
9	ES	42	52
10	WA	42	54
11	AT	39	51
12	FP	44	50
13	DP	45	50
14	RAI	39	50
15	ADG	39	52
16	ACS	37	43
17	SA	36	49
18	YF	41	47

Tabel 3. Data *Statistics Pre-test* dan *Post-test*

Statistics			Statistics		
Pre-test			Posttes		
N	Valid	18	N	Valid	18
	Missing	0		Missing	0
Mean		41,56	Mean		51,06
Std. Error of Mean		,633	Std. Error of Mean		,521
Median		42,00	Median		51,00
Mode		44	Mode		50
Std. Deviation		2,684	Std. Deviation		2,209
Variance		7,203	Variance		4,879
Skewness		-,593	Skewness		-,447
Std. Error of Skewness		,536	Std. Error of Skewness		,536
Kurtosis		-,477	Kurtosis		-,480
Std. Error of Kurtosis		1,038	Std. Error of Kurtosis		1,038
Range		9	Range		7
Minimum		36	Minimum		47
Maximum		45	Maximum		54
Sum		748	Sum		919

Dari data tersebut, hasil analisis *Pre-test* di SMP Negeri 2 Keling menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) adalah 41,56, *Median* 42,00 *Mode* 44 dan *Standar*

*Deviasi 2,6*. Berdasarkan data tersebut, hasil analisis *Pre-test* di SMP Negeri 2 Keling menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) adalah 51,06, *Median* 51,06 *Mode* 50 sedangkan *Standar Deviasi* 2,209. Hasil penelitian ditunjukkan melalui data yang telah diuji hipotesis menggunakan *software* SPSS 25.00 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Sebelum uji hipotesis dilakukan maka terlebih dahulu dilakukannya uji normalitas dan homogenitas, uji normalitas dapat dilihat dalam sajian data pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,152	18	,200*	,928	18	,180
posttest	,210	18	,034	,894	18	,045

Berdasarkan tabel di atas data yang didapatkan dari uji normalitas. menunjukkan distribusi normal. Ini dibuktikan melalui nilai *signifikansi* atau sig (*2-tailed*). *Pre-test* diperoleh 0,180 dan *post-test* sebesar 0,045 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal, setelah data berdistribusi normal maka langkah selanjutnya sebelum dilakukan uji hipotesis adalah melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah *varians* data seragam atau tidak. Dalam penelitian ini, data *pre-test* dan *posttest* diuji homogenitasnya. Data diolah menggunakan program SPSS 25.00 dengan rumus. *Levene's statistic*. Keputusan dilakukan berdasarkan nilai *signifikansi*: jika tingkat *signifikansi* > 0,05, Dengan demikian, *varians* pada sampel dalam penelitian tersebut seragam. Hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan rumus statistik *Levene* pada program SPSS 25.00.

Tabel 5. Analisis Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-test Posttes	Based on Mean	,249	1	34	,621
	Based on Median	,154	1	34	,697
	Based on Median and with adjusted df	,154	1	33,851	,697
	Based on trimmed mean	,221	1	34	,642

Berdasarkan tabel di atas, tingkat *signifikansi* Nilai hasil perhitungan uji homogenitas adalah 0,621. Sampel dianggap homogen jika tingkat *signifikansi* > 0,05. Karena 0,621 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa sampel-sampel dalam penelitian ini bersifat homogen. Setelah data memenuhi uji prasyarat dan menunjukkan distribusi normal serta homogenitas, langkah

selanjutnya adalah melakukan uji t atau pengujian hipotesis. Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan. nilai rata-rata peserta didik sebelum dan sesudah penerapan meditasi *Anapanasati*. Data dianalisis menggunakan uji-t menggunakan program SPSS 25.00.

Tabel 6. *Paired Samples Test*

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1	pretest - posttest	-8,88889	2,98799	,70428	-7,40299	12,62117	,000	
					10,37478			

Hipotesis analisis korelasi: Ho : Tidak ada pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap Perhatian Siswa. Ha : Ada pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap Perhatian siswa. Untuk menentukan nilai  $T_{tabel}$ , dapat merujuk pada  $T_{tabel}$ , mencari  $T_{tabel}$  menggunakan rumus berikut.  $T_{tabel} = \left(\frac{df}{2} = n - 2\right) = \left(\frac{0,05}{2}; 18 - 2\right) = 0,025; 17 = 2.119$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi (sig) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak; jika nilai signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima.. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 25.00 pada gambar 1.6, diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 12,621 dan  $T_{tabel}$  sebesar 2,119 ( $T_{hitung} > T_{tabel}$ ) dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Karena sig (2-tailed) < 0,05, hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, hasil analisis uji-t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan meditasi *Anapanasati*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, penelitian dengan judul “Pengaruh Meditasi *Anapanasati* Terhadap Perhatian Siswa Kelas 3 Dalam Materi *Brahma Wihara* Di SMP Negeri 2 Keling” berpengaruh terhadap perhatian belajar siswa setelah melakukan *treatmen* meditasi *Anapanasati*. Hasil lain juga terlihat melalui nilai *pretest* dan *posttest* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatmen* meditasi *Anapanasati*. Nilai *pretest* rata-rata sebesar 41,56 , dan nilai *Posttest* rata-rata sebesar 51,06 maka terdapat selisih 9,5. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Herliawati & Winangsih (2023) yang menunjukkan pengaruh meditasi terhadap perhatian siswa, meditasi *Anapanasati* dapat dijadikan sebagai alat bantu yang efektif bagi peserta didik dalam meningkatkan perhatian belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan Pandey (2022) penelitian mengungkapkan bahwa teknik *Anapanasati* dapat membantu meningkatkan kebiasaan belajar dan prestasi akademik siswa, selain itu, latihan *Anapanasati* yang teratur dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental,

mengurangi amarah, meningkatkan perhatian serta mempererat hubungan dengan teman, anggota keluarga, dan kerabat. Hasil penelitian Singh et al. (2018) juga mengatakan meditasi pernapasan telah terbukti meningkatkan perhatian dan fungsi *eksekutif* pada berbagai populasi, termasuk siswa dalam pembelajaran.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis memperoleh nilai *signifikansi* 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh meditasi *Anapanasati* terhadap perhatian siswa. Pengaruh ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata antara *pre-test* dan *posttest*. Adapun saran buat guru terutama guru pendidikan agama Buddha yang mengalami permasalahan anak didiknya kurang perhatian saat pembelajaran, dapat menerapkan meditasi *Anapanasati* secara rutin agar perhatian siswa meningkat. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa disarankan menambah subjek agar manfaat meditasi *Anapanasati* dapat dirasakan oleh orang banyak, selain itu dapat diperkembangluaskan meditasi *Anapanasati* untuk meningkatkan dan menurunkan variabel dengan variabel yang lain.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar F, Khan H, Khadim N, Rahman AU, Ullah R, Ahmad N, Hadi F and Ke C, 2023. Current status of peach leaf curl disease in Pakistan and future management strategies. *Agrobiological Records* 12: 22-33. <https://doi.org/10.47278/journal.abr/2023.012>
- Alam. F. A. (2020). Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Di Smp Negeri 3 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1). <https://www.jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/48/35>
- Amalia, A. (2019). Aplikasi Teori Kebutuhan Maslow Dalam Pembelajaran Bahasa Arab (Implementasi Pendekatan Humanistik). *EduLab: Majalah Ilmiah Laboratorium Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.14421/edulab.2019.42-02>
- Analayo, B. (2012). *Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan*. <https://karaniya.com/product/satipatthana-jalan-langsung-ke-tujuan/>
- Aviana, R., & Fatichatul Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Buddhaghosa. (2010). *Path of Purification (Visuddhimagga)*. <http://www.bps.lk>

- Cahyani, L., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Literature Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 82–91. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11463>
- Fendy, F., Surya, J., Angela, S., Suyati, S., & Lie, N. (2023). Memahami Konsep Meditasi Dalam Kajian Sutta-Sutta Dalam Suttapitaka. *PATISAMBHIDA: Jurnal Pemikiran Buddha Dan Filsafat Agama*, 4(2), <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v4i2.1040>
- Hanh, T. N. (2016). *The Miracle of Mindfulness: Gift Edition*. Beacon Press. <https://books.google.co.id/books?id=2NkiDQAAQBAJ>
- Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467>
- Jaya, V. S. (2007). *Melangkah di keheningan: mengenal lebih dekat Bhikkhu Uttamo dan ajaran agama Buddha* (Vol. 185). Vihara Samaggi Jaya. <https://books.google.co.id/books?id=doXYAAAAMAAJ>
- Mon Tin Mehm. (2012). *Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi*. [www.indonesiatipitaka.net](http://www.indonesiatipitaka.net)
- Noviyanti, D. V., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Bimbingan Belajar, Regulasi Emosi, dan Metode Pemberian Tugas Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3717–3729. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.26713>
- 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>
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8–14. <https://doi.org/10.69607/jm.v1i2.24>
- Salim. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=2fq1DwAAQBAJ>
- Sari, R. M. (2023). Makna meditasi anapanasati:: bagi peserta non buddhis di vihara karandjati kec. Mlati, kab. Sleman yogyakarta. *Sanak: Jurnal Studi Agama-Agama*, 1(1), 45–57. <https://sanak.fusa.uinjambi.ac.id/index.php/jsa/article/view/4>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2024). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap

- Kecerdasan Emosional Siswa Buddha. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Nabors, L., Myers, R. E., Felver, J. C., & Manikam, R. (2018). Samatha Meditation Training for Students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: Effects on Active Academic Engagement and Math Performance. *Mindfulness*, 9(6), 1867–1876. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1014-0>
- Siregar, N. S., Siregar, S. S., Sitompul, M. N. H., Jannah, W., & Sunjaya, D. (2024). Pentingnya Mindfulness dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Siswa SMK Gelora Jaya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 105–114. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/822>
- Siregar, N., Sahirah, R., & Harahap, A. A. (2020). Konsep kampus merdeka belajar di era revolusi industri 4.0. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 1(1), 141–157. <https://jurnal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/fitrah/article/view/13>
- Siregar. (2020). Minat Belajar Matematika pada Siswa SMP Negeri 7 Padangsidimpuan. In *Jurnal Ilmu-ilmu Pendidikan dan Sains* (Vol. 8). <https://doi.org/10.24952/logaritma.v8i02.3018>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). Bandung : Alfabeta.
- Thera, N., & Fromm, E. (2005). *The Heart of Buddhist Meditation: Satipaṭṭhāna : a Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit*. Buddhist Publication Society. <https://books.google.co.id/books?id=UaIuXnKzCrUC>
- Trimurtini, M. P., & Mulyani, P. K. (2024). *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness Panduan Pengantar untuk Mahasiswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Wardani, A., Abdullah, H., Hambali, I., Setyaningtyas, I., & Septiani, E. A. (2024). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. In *Jurnal Pendidikan Modern* (Vol. 09). <https://doi.org/10.37471/jpm.v9i2.856>
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>