

## Perkembangan Meditasi dalam Pendidikan: Kajian Ilmiah Sistematis

Sherlyn Mettasari Oswandi<sup>1</sup> Ponijan<sup>2</sup> Elyantika Sari<sup>3</sup> Anjun Nurfaojan<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Agama Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [sherlynmettasari0@gmail.com](mailto:sherlynmettasari0@gmail.com)<sup>1</sup> [ponijan@smaratungga.ac.id](mailto:ponijan@smaratungga.ac.id)<sup>2</sup>

[ellyantikasari989@gmail.com](mailto:ellyantikasari989@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstract

*Transformation of meditation from a Buddhist Spiritual practice into a secular pedagogical tool marks a significant shift in efforts to reduce stress and academic challenges in modern education. Despite its soaring popularity, the available, scientific literature remains fragmented. This lack of alignment intensifies the debate regarding the extent to which cultural adaptation is necessary, as well as how the ethical implications of a process should be responsibly managed. This study provides a comprehensive analysis through a Systematic Literature Review and employs descriptive qualitative methods. The analysis also utilizes a comparative approach, incorporating a gap analysis contemporary literature and Pali Texts Society. The study's results indicate that meditation has a holistic positive impact on cognitive focus, emotional resilience, and prosocial behavior, indirectly supporting academic achievement. However, the dominance of secular minimally qualified educators fosters a commodification that reduces mindfulness to merely a tool for a classroom discipline or a productivity booster, thereby diminishing its original moral and philosophical essence. In conclusion, to prevent this ethical reduction, paradigm shift is needed toward an integrative model that harmonizes Western Neuroscience validation with the integrity of Eastern spiritual values. This study suggests the importance of enhancing educators' competencies and the need for longitudinal studies to evaluate the sustainability of the transformation.*

**Keywords:** Meditation in Education, Mindfulness, Systematic Review, Contemplative Pedagogy, Educational Ethics

### Abstrak

Transformasi meditasi dari akar spiritual Buddhis menuju instrumen pedagogi sekuler menandai pergeseran paradigma yang signifikan dalam upaya mengurangi stres dan tantangan akademik pada pendidikan modern. Ditengah popularitasnya yang berada dititik puncak, karya ilmiah yang tersedia masih terlihat terpecah. Tidak sinkronnya menajam pada perdebatan mengenai sejauh mana adaptasi budaya diperlukan, serta bagaimana implikasi etis dari proses tersebut seharusnya dikelola dengan tanggung jawab. Temuan ini mengupas secara komprehensif melalui metode Systematic Literature Review dan menggunakan kualitatif deskriptif. Analisis ini juga menggunakan analisis komparatif dengan gap analysis literatur kontemporer dan teks Pali Society. Hasil kajian menunjukkan meditasi berdampak positif yang holistik terhadap fokus kognitif, resiliensi emosional, perilaku prososial, secara tidak langsung mendukung prestasi akademik. Namun, dominasi pendekatan sekuler minim kualifikasi pendidik memunculkan komodifikasi yang mereduksi mindfulness yang hanya menjadi alat pengendali ketertiban kelas atau pemacu produktivitas, sehingga mengurangi esensi moral dan filosofis aslinya. Kesimpulannya, untuk mencegah reduksi etis diperlukan pergeseran paradigma menuju model integratif yang menyelaraskan validasi neurosains Barat dengan integritas nilai spiritual Timur. Penelitian ini menyarankan pentingnya peningkatan kompetensi pendidik dan perlunya penerapan studi longitudinal untuk mengevaluasi keberlanjutan transformasi siswa.

**Kata Kunci:** Meditasi Dalam Pendidikan, Mindfulness, Tinjauan Ilmiah Sistematis, Pedagogi Kontemplatif, Etika Pendidikan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Dalam dua puluh tahun terakhir, integrasi meditasi kedalam lanskap pendidikan telah mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga tumbuh menjadi bidang kajian

interdisipliner yang vital. Praktik ini tidak hanya sekadar dipandang sebagai teknik kontemplatif tradisional tetapi bertransformasi menjadi intervensi pedagogis yang strategis yang menyentuh aspek kesehatan mental, fungsi kognitif, serta resiliensi sosial emosional peserta didik merujuk pada (Chauhan, 2024; Meiklejohn, J., et al, 2012). Sejak fajar milenium baru, *sati* dan *bhāvanā* telah bergeser dari posisi marginal menuju arus utama pendidikan global. Pergeseran ini bukan tanpa alasan terjadi peningkatan atensi ilmiah berjalan beriringan dengan kebutuhan mendesak untuk mitigasi stress, cemas, serta kompleksitas tantangan akademik diruang kelas menurut pandangan (Ergas, O, L.Hadar, 2019; Lee, W., et al. 2024). Meski temuan lapangan menunjukkan adanya variasi efek, konsensus umum tetap menempatkan meditasi sebagai instrumen kunci dalam memperkuat regulasi emosi dan capaian akademik (Suwandi et al., 2024; Stapleton et al., 2024).

Secara teoretis, kedudukan meditasi dalam pendidikan bersifat multidimensi. Di satu sisi berakar kuat pada tradisi Buddhis, namun disisi lain mengalami adaptasi besar-besaran. Melalui lensa pedagogi kontemplatif dapat didefinisikan ulang sebagai instrumen pengembangan regulasi diri dalam ruang-ruang sekuler (Kaur, 2024; Lau, 2024). Perkembangan spiritual dipahami menjadi peran penting dalam memupuk kesadaran dan integritas seseorang. Melalui penerapan nilai-nilai non-materi secara adaptif memungkinkan untuk menerapkan dalam keseharian merujuk pada Ambalaṭṭikha Rāhulovāda (*M.i.415-420*). Proses ini tidak sekedar latihan internal melainkan menjadi dampak nyata yang dimulai dari refleksi yang mendalam dan penguatan makna hidup, hingga pencapaian pengenalan diri pada titik puncaknya dan spiritual yang autentik dalam rujukan (Partono et al., 2020). Pendekatan ini berjalan secara beriringan dengan paradigma psikologi pendidikan saat ini yang meyakini proses belajar ini tidak lagi memisahkan proses belajar dari kesatuan dimensi kognitif, emosional siswa dan sosial siswa (McCaw et al., 2025; Singha, 2024).

Dibalik popularitasnya kajian literatur masih belum dibarengi koherensi literatur yang mumpuni, dimana fragmentasi masih menjadi persoalan utama. Upaya untuk menyatukan dimensi historis dengan edukatif, pola pedagogis, serta diskursus mengenai sekularisasi dan adaptasi budaya seringkali masih tumpang tindih dalam (Sensiper, 2023; Lee, W., et al. 2024). Sangat sedikit praktik meditasi dari tradisi spiritual kedalam sistem pendidikan global secara utuh sebagaimana dikemukakan (Paramita, 2023; Henning et al., 2025). Hal ini berdampak langsung pada ketidakpastian akademik. Data menunjukkan perdebatan mengenai efektivitasnya, beberapa studi juga menyatakan adanya dampak positif, namun riset lain dengan tegas menyatakan bahwa pengaruhnya kurang terlihat mengacu pada (Roeser et al., 2023; Waters et al., 2015). Kesenjangan pada tingkat implementasi menjadi kendala yang sulit diabaikan. Belum ada standardisasi yang kuat diantara model pendidikan dan kurikulum digital yang menyebabkan efektivitas program sulit diprediksi (Doyle, F, Schussler, 2025; Meiklejohn, J., et al) serta terdapat rujukan *Mahācattārisakkaṣutta* (*M.i.75-8*). Persoalan ini cukup krusial terutama pada isu adaptasi budaya. Praktik meditasi dalam konteks sekuler barat mengalami simplifikasi berlebihan, Langkah yang tanpa disadari dapat mengikis nilai-nilai etis serta dimensi spiritual aslinya (Ergas, O, L.Hadar, 2019; Lee, W., et al. 2024). Menurut (Berger et al., 2024; Hemming P, Hailwood, E., 2024) munculnya fenomena tidak hanya menjadi masalah teknis pendidikan, tetapi memicu polemik mengenai sensitivitas budaya dan komodifikasi di institusi sekolah. Terdapat titik krusial dalam *gap analisis*. Minimnya sintesis sejarah yang terhubung dengan praktik kontemporer dan inkonsistensi temuan efikasi di lapangan. Oleh karenanya implementasi yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan dapat terhambat. Penelitian ini terletak pada kerangka holistik dimana akar historis dan dinamika modernitas tidak lagi dilihat secara terpisah, melainkan dijembatani melalui pendekatan integratif-komparatif. Maka, rumusan masalah yang akan dijabarkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses transisi meditasi dari akar spiritualnya hingga menjadi bagian dari praktik sekuler modern?
2. Apa dampak nyata bagi perkembangan kognitif, emosional dan sosial siswa?
3. Bagaimana mengukur efektivitas dalam beragam model pedagogis yang ada?
4. Bagaimana adaptasi budaya yang terjadi ketika meditasi melintasi berbagai konteks global?
5. Apa implikasi etis serta dinamika sekularisasi di sekolah?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* dengan desain kualitatif-deskriptif. Dasar dari metode ini bertumpu pada analisis literatur yang transparan dan adanya bukti, yang menghasilkan pemahaman menyeluruh. Berberapa aspek dari riset ini yaitu sejarah, dampak pendidikan model pedagogi, adaptasi budaya, dan etika. Untuk mempertajam aspek ini didefinisikan secara operasional. Aspek sejarah menjelaskan tentang evolusi praktik dari akar spiritual menuju integrasi modern, sementara hasil pendidikan konkretnya performa siswa dari terkait kognitif-afektif.

## Populasi dan Sampel

Subjek penelitian telah diekstraksi dari literatur yang standar tinggi yang didapat melalui data standar reputasi yang memiliki *novelty* dan data yang berasal dari sutra *Pali Text Society*. Teknik pengumpulan transformasi data dari data fundamental dan studi komparatif. Penelitian tidak hanya merangkum temuan yang ada, tetapi melakukan *gap analysis* untuk mendapat kebaruan data yang terbukti.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Perkembangan Sejarah

Fase Perkembangan	Ciri Utama	Temuan Kunci
<b>Tradisional / Eksplorasi Awal</b>	Berpijak kuat dalam nilai spiritual dan etika Buddha terutama pada tradisi Buddha. Fokusnya bukan sekadar teknik, melainkan keselarasan moral dan kedalaman emosional.	Pada awalnya riset menunjukkan bahwa meditasi Buddhis menjadi instrumen pendidikan asketis yang sangat erat dalam mengasah kecerdasan emosional.
<b>Transisi dan Transformasi</b>	Munculnya upaya sistematis untuk membawa meditasi ke ruang kelas umum melalui validasi ilmiah. Era ini ditandai melalui pergeseran dari spiritualitas ke arah intervensi sebagai bukti.	kajian membuktikan meditasi di sekolah memiliki dampak yang positif. Fokus riset juga bergeser ketika <i>mindfulness</i> mampu membangun, resiliensi, baik guru dan peserta didik.
<b>Kontemporer Modern</b>	Terjadi ekspansi komprehensif dengan lebih banyak ke pendekatan sekuler. Saat ini <i>mindfulness</i> adalah bagian dari kurikulum global yang terpadu untuk mendukung kesejahteraan mental siswa.	Perdebatan kritis kini tentang aspek etika dan pragmatisme. Pada dasarnya penelitian mejabarkan perbedaan spesifik dalam metode pengajaran guna mencapai kesejahteraan holistik di sekolah.

### Hasil Pendidikan

Aspek perkembangan	Manifestasi Dampak Utama	Catatan efektifitas
<b>Kognitif dan Kreativitas</b>	Terjadi penguatan pada aspek fokus, serta kesadaran terhadap emosi yang dapat memicu potensi kreatif siswa.	Keberhasilan dampak ini tidak seragam, sangat bergantung pada bagaimana pengetahuan tersebut dikomunikasikan di kelas dan kualitas programnya.
<b>Resiliensi dan mental</b>	Pembangunan ketahanan diri terhadap tekanan akademik	Terbukti efektif dalam membentuk kemampuan adaptasi guru dan siswa,

	melalui integritas latihan kesadaran yang terstruktur.	asalkan didukung oleh pelatihan yang memadai dan berkesinambungan,
<b>Sosial</b>	Perubahan positif dari meningkatnya empati, terdapat kecenderungan perilaku prososial, rasa tanggung jawab, serta kecakapan dalam berinteraksi sosial.	Efektivitasnya menjadi lebih optima ketika hasil yang maksimal apabila di rancang dengan adanya welas asih dan nilai nilai etis.
<b>Akademik</b>	Terdapat hasil belajar dan proses belajar yang signifikan.	Walaupun dampak yang dihasilkan sering kali bersifat tidak langsung ata di tingkat moderat. Keberhasilan ini lebih banyak ditopang oleh perbaikan kondisi emosional dan kesiapan mental siswa.

### Model pedagogis dan pengukuran efektivitas

Kategori Model	Karakteristik Operasional	Tingkat Keberhasilan
<b>Kurikulum terintegrasi</b>	Model disusun secara sistematis dan dimasukan langsung ke kurikulum formal K-12 dengan pemetaan wacana akademik yang jelas.	Memiliki tingkat efektivitas yang tinggi. Kunci terletak pada kemampuannya membangun resiliensi siswa secara berkelanjutan lewat dukungan pelatihan yang solid.
<b>Intervensi digital dan Inovatif</b>	Penggunaan teknologi dan strategi inklusi yang berguna meningkatkan kreativitas serta rasa tanggung jawab siswa secara mandiri.	Berpotensi untuk menjawab tantangan masa kini, terutama dalam mendorong keterlibatan aktif siswa melalui pendekatan pedagogi kontemplatif yang multidisiplin.
<b>Tradisional Integratif</b>	Pendekatan berasal dari nilai-nilai religius. Contoh didalam tradisi Buddha atau etika budaya yang berupaya menjembatani praktik tradisional dengan kerangka modern. Dalam penerapannya, tidak ada aspek praktik yang diperhatikan, melainkan berkembang sesuai konteks.	Tinhgkat efektivitas termasuk tinggi, terutama saat diterapkan pada lingkungan yang sesuai budaya. Contohnya dapat ditemukan pada institusi pendidikan berbasis Buddhis atau model pendidikan yamh menekankan praktik kesederhanaan.
<b>Intervensi program</b>	Model ini terdapat program jangka pendek atau <i>pilot study</i> yang cukup spesifik dalam pengembangan regulasi emosi, perilaku, kesadaran emosional. Jika diperhatikan lebih jauh, orientasinya tidak sampai penyampaian materi. Ada upaya lain yang ditekankan seperti variasi praktik sekaligus penguatan keterampilan tertentu yang perlu dikuasai.	Hasil yang dicapai cenderung pada kategori sedanghingga tinggi yang berasal dari faktor-faktor pendukung. Intensitas pengalaman program misal dari kemampuan instruktur dalam mengkomunikasikan materi dengan tepat dan kontekstual yang akan menjadi penentu secara mendasar.
<b>Digital dan adaptif</b>	Keunggulan dari pendekatan ini terletak dari fleksibilitas pengguna serta kemampuan nya menjangkau skala yang lebih luas yang emmanfaatkan platform daring atau teknologi digital.	Terdapat sebuah temuan bahwa pendekatan digital lebih efektif dalam mendorong tumbuh kembang kreativitas sekaligus tanggung jawab, khususnya siswa sekolah menengah.

**Pola Adaptasi Budaya pada konteks Global**

Bentuk Adaptasi	Pendekatan & Dampak	Tantangan Utama
<b>Sekularisasi Dominan</b>	Konsep ini kemudian beradaptasi menjadi bentuk <i>mindfulness</i> yang lebih berorientasi psikologis, khususnya dalam kerangka intervensi berbasis <i>mindfulness</i> yang berorientasi psikologis, khususnya dalam kerangka intervensi berbasis <i>mindfulness</i> . Penyesuaian ini dilakukan agar praktiknya lebih mudah diterima dalam konteks global, serta memperoleh dukungan dari hasil penelitian relevan.	Sebaliknya dalam upaya terdapat kritik. Dalam proses ini berpotensi mengikis nilai-nilai filosofis dan aspek etika sejak awal menjadi praktik. Dalam konteks pendidikan khususnya di lingkungan sekolah terdapat pertimbangan etis yang menuntut perhatian dan kehati-hatian.
<b>Kontekstual lokal</b>	Pendekatan ini fokus pada nilai budaya dan keagamaan setempat seperti tradisi Buddha di Indonesia atau Katolik di Irlandia. Pendekatan ini cenderung lebih dekat dengan pengalaman dan identitas siswa.	Penerapan tidak selalu mudah untuk diperluas ke tingkat yang lebih luas. Hal ini disebabkan oleh ketergantungan yang cukup tinggi pada konteks budaya serta latar historis yang sifatnya spesifik.
<b>Integrasi Timur-Barat</b>	Integrasi dimensi spiritual Timur dengan landasan sains empiris Barat melalui pendekatan kontemplatif yang melibatkan berbagai disiplin ilmu. Upaya ini pada dasarnya merupakan bentuk rekonsiliasi antara tradisi dan modernitas yang tidak berjalan searah.	Keberhasilan integrasi bergantung dengan kemampuan menjaga keseimbangan secara utuh. Risiko terjadinya pemisahan antara kerangka ilmiah dan implementasi praktis di lapangan perlu sinkronisasi yang memadai.
<b>Multikultural dan Inklusif</b>	Pendekatan ini mempertimbangkan kompleksitas keberagaman, termasuk perbedaan agama, kondisi sosial, serta isu keadilan. Perlu strategi inklusif dan <i>radical mindfulness</i> menjadi sarana untuk memperkuat relasi sosial antar individu.	Terdapat perbedaan pemahaman terhadap nilai-nilai diantara kelompok dapat mempersulit upaya menjaga agar tetap inklusif untuk seluruh peserta didik.

**Implikasi Etis dan dinamika sekularisasi**

Fokus situs utama	Deskripsi analitik	Dampak / Implikasi
<b>Dominasi Sekuler</b>	Terjadi pergeseran mendasar yang dimana meditasi didefinisikan menjadi <i>mindfulness</i> . Upaya untuk melepaskan keterikatan praktik dari akar religiusnya agar lebih fleksibel saat diimplementasikan di berbagai lembaga formal.	Pendekatan ini sangat membantu untuk mempercepat menyebarkan praktik dalam berbagai latar budaya, muncul kekhawatiran terhadap dampak jangka panjang. Terdapat kemungkinan penyederhanaan makna dan lemahnya nilai-nilai filosofis mendalam yang menjadi kekuatan utama meditasi dalam tradisi aslinya.
<b>Reduksi Etika &amp; Komodifikasi</b>	Terdapat kecenderungan kuat terhadap praktik meditasi mengalami penurunan fungsi sarana operasional. Fokusnya	Kehilangan dimensi moral dan etika yang esensial; memicu perdebatan kritis mengenai komodifikasi <i>mindfulness</i> dalam sistem pendidikan modern.

	bergeser pada upaya pengembangan batin utuh, praktik ini justru hanya sekedar memacu performa akademik atau menjamin kepatuhan siswa di dalam kelas.	
<b>Kritik Dekolonial</b>	Adanya dominasi perspektif Barat ( <i>Western-centric</i> ) dalam riset dan kurikulum yang cenderung mengabaikan atau mengeksploitasi akar tradisi aslinya.	Berkurangnya nilai moral dan etika dalam penerapan meditasi di sekolah. Dampaknya, muncul klasifikasi tren <i>mindfulness</i> yang bukan menjadi latihan disiplin batin untuk kebutuhan pendidikan masa kini, tetapi mengorbankan kedalaman filosofis aslinya.
<b>Model integratif sebagai Solusi</b>	Penelitian menitikberatkan model pengembangan welas asih dan keberagaman agama dan keyakinan siswa.	Strategi ini dibuat untuk memulihkan efektivitas meditasi hingga manfaat secara utuh. Fokusnya adalah menciptakan harmoni yang didapat dari validasi ilmiah Barat dan integritas nilai moral yang berasal dari warisan spiritual Timur.

Berikut membahas literatur internasional dan nasional terkait pelatihan meditasi yang meningkat drastis:

1. Transformasi dari tradisi spiritual ke ranah sekuler. Menurut (Ergas, O, L.Hadar, 2019) dalam perjalanan sejarah dalam literatur terdapat paradigma yang signifikan seperti meditasi yang awalnya berakar kuat pada tradisi spiritual-religius, khususnya dalam tradisi Buddhis mulai bergeser menjadi praktik sekuler yang berorientasi pada psikologis dan mengoptimalkan fungsi kognitif. Hal ini merujuk validasi *Sattipatthana Sutta (M.i.56-63)* diskursus akademik mengenai *mindfulness* juga mengalami pertumbuhan yang utuh dalam memposisikan instrumen pendidikan yang krusial di era kontemporer. Permasalahan modern sedang membuka pintu bagi penerimaan yang lebih luas di sekolah umum secara global. Namun, pada saat yang sama memicu perdebatan yang tidak biasa mengenai risiko pengikisan esensi historis serta hilangnya kedalaman landasan filosofis yang menjadi jiwa praktik tersebut.
2. Dampak Meditasi dengan hasil pendidikan. Dari aspek kognitif terbukti meningkatkan fokus, perhatian penuh, dan kemampuan regulasi diri. Di Indonesia memakai praktik *Ānāpānasati* dijelaskan dalam (*M.i.56-63*). Terdapat aspek emosional, dari manfaat meditasi kemampuannya dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, khususnya stress menjelang Ujian Nasional dirujuk dalam *vedanā saṃyutta (S.iv.207-208)*. Pada aspek sosial merujuk pada *Metta Sutta (Sn.150)* terdapat meditasi terstruktur seperti *mindful living*, ini sangat efektif dalam meningkatkan empati dan perilaku prososial. Selain itu praktik ini memperkuat interpersonal antar siswa. Dalam aspek akademik meditasi meningkatkan prestasi akademik cenderung dampak lanjutan, membaiknya sistem kognitif dan berkurangnya stres siswa menurut (Suwandi et al., 2024).
3. Dinamika model pedagogis dan pengukuran efektivitas. Implementasinya pada pendidikan saat ini tidak bersifat tunggal, melainkan hadir dalam berbagai pendekatan dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap institusi. Dalam integrasi kurikulum, saat ini meditasi menyatukan secara strategis melalui kebijakan tematik jangka pendek maupun penyusunan berkelanjutan yang lebih menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya aktivitas tambahan, tetapi terbukti secara empiris memperkuat ekosistem sekolah dan membangun resiliensi kolektif dalam kalangan sekolah (Meiklejohn, J., et al., 2012). Selain itu, dalam transformasi digital terdapat pergeseran paradigma pendidikan setelah pandemi, dalam halnya memanfaatkan teknologi digital yang efektif dan luwes. Inovasi ini memungkinkan program *mindfulness*

didistribusikan secara luas tanpa kehilangan konsistensi serta memberikan solusi aksesibilitas bagi institusi yang memerlukan fleksibilitas dalam metode pembelajaran (Rebecchi, K, et al, 2024). Menghadapi tantangan rendahnya atensi di Sekolah Dasar, praktik meditasi seringkali dipadukan aktivitas kreatif yang mampu menggugah imajinasi siswa. Menggabungkan unsur seni seperti menggambar atau seni lipat origami dengan konsep meditasi cinta kasih, ternyata dapat mengurangi kejenuhan siswa dan secara signifikan memperdalam keterlibatan emosional dalam praktik kesadaran (Darvina, 2025).

4. Pola Adaptasi Budaya pada konteks Global. Penerapan meditasi di Indonesia, non-barat lainnya yang menuntut adanya adaptasi budaya yang mandalam dan tidak hanya formalitas. Terdapat perbedaan dengan acuan dari Barat, model ini cenderung murni berbasis psikologi sekuler, implementasi di tingkat lokal terutama sekolah berbasis Buddhis maupun institusi multikultural di Indonesia justru tetap memelihara elemen spiritualitas. Integrasi nilai sosial ini krusial karena mampu memberi makna yang lebih personal dan mendalam untuk peserta didik. Selain itu, aspek partisipatif tidak boleh diabaikan sebab melibatkan suara dan pengalaman langsung, dalam merancang suatu program yaitu melakukan langkah strategis yang berfungsi meminimalkan potensi ketahanan dan realitas sosial (Paramita, 2023).
5. Implikasi Etis dan dinamika sekularisasi. Beberapa literatur menyorot kekhawatiran yang mendalam yang terjadi pada era modern. Muncul proses sekuler yang berlebihan justru memicu menurunnya nilai etika yang berisiko memutarbalikan tujuan meditasi ( Lee, W., et al., 2024). Ternyata menjadi sarana pembentukan karakter atau transformasi kemanusiaan menjadi sarana penambah produktivitas siswa. Menghadapi realitas tersebut, kebutuhan akan landasan etis tidak lagi untuk ditunda. Hal ini krusial untuk memastikan bahwa integrasi *mindfulness* di dunia pendidikan tetap bertumpu pada nilai moral esensial (Berger et al., 2024).

Dalam hal ini terdapat *fundamental gap* dalam penelitian dan praktik meditasi pendidikan masa kini. Dimulai dari masalah mendasar saat ini dalam literatur *mindfulness* pendidikan, ini terletak pada standar kualifikasi para pembimbing. Beberapa studi kagum dengan hasil positif di tingkat siswa, namun melupakan guru yang terlatih. Ini menyebabkan praktik kehilangan esensi pedagoginya. Tidak siapnya tenaga pendidik berhubungan kuat dengan kecenderungan pemanfaatan kognitif dalam kondisi meditasi direduksi menjadi instrumen penenang yang cara kerjanya untuk menjaga ketertiban di kelas atau kesiapan ujian. Akibatnya potensi dalam memupuk empati dan tanggung jawab sosial seringkali terabaikan serta tertutup oleh obsesi terhadap hasil jangka pendek (Doyle, F, Schussler, 2025; Meiklejohn, J., et al). Dalam halnya terdapat pada *Magga-samyutta (S.v.2)* dan fenomena diperkuat oleh literatur dengan desain *pre-test* dan *post test* sederhana dalam jangka waktu terbatas. Temuan studi longitudinal ini sangat jarang, penelitian ini mampu membuktikan keberlanjutan manfaat *mindfulness* setelah siswa menyelesaikan masa studi atau masuk lingkungan pendidikan yang berbeda (Sensiper, 2023). Maka dari itu perlunya sebuah pergeseran paradigma yang berani beralih dari dominasi kajian Barat menuju model yang lebih holistik. Kerangka kerja baru mampu menyelaraskan ketajaman sains modern dengan integritas nilai etika Timur, yang berguna untuk menjamin meditasi tetap menjadi sarana transformasi yang substantif, bukan hanya komoditas pendidikan yang dangkal (Berger et al., 2024).

## KESIMPULAN

Integrasi meditasi kedalam sistem pendidikan menjadi sebuah transformasi fundamental yang membawa dampak holistik bagi perkembangan peserta didik. Kajian ini mengokohkan bahwa saat meditasi diterapkan dengan tepat, maka dapat mempertajam fungsi kognitif, membangun resiliensi emosional hingga memupuk perilaku prososial yang berakar pada nilai



kasih sayang. Namun perlunya waspada terhadap benturan kepentingan antar akar tradisi spriritual dan pragmatisme dunia sekuler yang mulai menguat. Fenomena komodifikasi yang mereduksi meditasi menjadi alat pengendali perilaku yang merupakan sinyal kritis tanpa integritas etika, praktik meditasi akan kehilangan daya transformasi kemanusiaan. Urgensi penelitian dan praktik masa depan terletak pada keberanian bukan hanya mengikuti model Barat. Sebaliknya, perlunya sinergi harmonis yang menyatukan akurasi neurosains dengan visi etika Timur yang mendalam. Kunci keberlanjutan manfaat penelitian ini berakar dari kualitas batin dan kompetensi pendidik, bukan hanya intruksi. Dengan mendorong riset kearah studi longitudinal, praktik kesadaran penuh di sekolah tidak pada hasil jangka pendek tetapi, transformasi karakter yang utuh dan menetap dalam diri setiap lulusan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alberd Alberto Ardiansyah, & Julia Surya. (2024). Pengalaman Siswa-Siswi SMP Dharma Loka dalam Melakukan Meditasi: Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 43–52. <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v2i3.1204>
- Amaliana, D., Sakawana, & Surya, J. (2024). Dampak meditasi terhadap konsentrasi siswa kelas X SMA Bodhidharma. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.3002>
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being pada siswa sekolah dasar: Sebuah systematic review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342-355
- Berger, R., Tarrasch, R., & Lieblich, M. (2024). Addressing Ethical Concerns in Implementing Mindfulness-Based Interventions in Educational Setting. *Mindfulness*, 15(8), 2073–2081. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02332-7>
- Calcutt, J. (2025). Mindful inclusion: Strategies for holistic wellbeing in schools. *Frontiers in Education*, 10 null, . <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1638482>
- Carroll, T. (2023). Mindfulness in catholic primary schools: An irish perspective. *Religions* null, . <https://doi.org/10.3390/rel14111348>
- Chauhan, D. B. (2024). Yoga, Meditation and Mental Wellness in Modern Education: A Comprehensive Review. *Gurukul International Multidisciplinary Research Journal*, Iv, 67–70. <https://doi.org/10.69758/gimrj/2412iv02v12p0015>
- Darvina, D. (2025). Implementasi Meditasi Metta untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Buddhis dan Hindu (Studi Kasus Multiple-Case Study di SD Nasional Kontrak Production Sharing Balikpapan Tahun Ajaran 2024/2025). *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(11), 12313–12323. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i11.9588>
- Delavari, H., & Talebi, M. E. (2023). Transforming education: A review of the benefits of integrating mindfulness and meditation techniques in schools. *English Education Journal*, 14 (2), 604-614. <https://doi.org/10.24815/eej.v14i2.31992>
- Dewi, R., Asih, G. Y., Kurniawan, Y., & Pribadi, A. S. (2025). Pelatihan Mindfulness pada Guru PAUD ANANDA di RW 19 Sendangmulyo-Semarang. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 172-182.
- Doyle Fosco, S. L., & Schussler, D. L. (2025). Unpacking the Black Box: Exploring Differences in Practices, Skills, and Knowledge Taught in School-Based Mindfulness Programs. *Prevention Science*, 26(5), 827–838. <https://doi.org/10.1007/s11121-025-01819-6>
- Enciso, S. S., Yang, H. M., & Ugarte, G. C. (2024). Skills for life series: Mindfulness. <https://doi.org/10.18235/0013114>



- Ergas, O, L.Hadar, L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757–797. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/rev3.3169>
- Erricker, C., Erricker, J., & Levet, G. (2001). *Meditation in schools: A practical guide to calmer classrooms*.
- Fosco, S. L. D., & Schussler, D. L. (2025). Unpacking the black box: Exploring differences in practices, skills, and knowledge taught in school-based mindfulness programs. *Prevention Science*, 26 null, 827-838. <https://doi.org/10.1007/s11121-025-01819-6>
- Fu, F., Haratyan, F., & Yanling, Z. (2023). A comparative review of research on mindfulness in pre/post covid-19 education. *British journal of education*, 11 (3), 1-24. <https://doi.org/10.37745/10.37745/bje.2013/vol11n3124>
- Ghimire, M., Mishra, S., & Mahatara, M. (2025). Long-term behavior change through yoga and meditation among secondary school children: Review of buddhism. *Deleted Journal*, 4 (1), 77-84. <https://doi.org/10.62078/grks.2025.v04i01.008>
- Hailwood, E. (2020). *Mind, body, discipline: A multi-sited ethnography of a secondary school mindfulness programme, 'b'*.
- Helena Anggraeni Putri, et al. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Urnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162., 3(3), 152–2162. <https://doi.org/https://doi.org/10.56741/pbbsp.v3i03.733>
- Helena Anggraeni Putri, et al. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162., 3(3), 152–2162. <https://doi.org/https://doi.org/10.56741/pbbsp.v3i03.733>
- Hemming, P. J., & Hailwood, E. (2024). Mindfulness in schools: issues of equality and diversity. *British Journal of Sociology of Education*, 45(5), 675–690. <https://doi.org/10.1080/01425692.2024.2351887>
- Henning, M. A., Lyndon, M., Ng, L., Sundram, F., Chen, Y., & Webster, C. S. (2025). Mindfulness and Religiosity: Four Propositions to Advance a More Integrative Pedagogical Approach. *Mindfulness*, 16(3), 681–694. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02325-6>
- Herskind, M., & Nielsen, A. M. (2011). Læring af nærvær - i kultursensitivt perspektiv. *Psyke and Logos*, 32 (1), 20-20.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kaur, N. (2024). Mindfulness and the Interdisciplinary Approach in Education: A Researcher's Perspective. . *EDUPHORIA Учредители: International Council for Education Research and Training*, 2(4), 33–35. <https://doi.org/10.59231/eduphoria/230416>
- Kim, D. J. (2022). Mapping the mindfulness: An literature review of mindfulness in educational field. *Open Education Studies*, 4 (1), 136-147. <https://doi.org/10.1515/edu-2022-0008>
- Langer, Á. I., Medeiros, S., Valdés-Sánchez, N., Valdés-Sánchez, N., Brito, R., Steinebach, C., Cid-Parra, C., Magni, A., Krause, M., & Krause, M. (2020). A qualitative study of a mindfulness-based intervention in educational contexts in chile: An approach based on adolescents' voices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (18), . <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186927>
- Lau, E. N. S. (2024). Implementing Contemplative Education for Enhancing Spirituality in Hong Kong Schools. *The Routledge International Handbook of Life and Values Education in Asia*, 441–452. <https://doi.org/10.4324/9781003352471-56>



- Lee, S. H. (2025). Meditação como recurso pedagógico qualificador do processo de ensino aprendizagem para os professores da educação infantil, ensino fundamental e ensino médio. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 11 (9), 2459-2469. <https://doi.org/10.51891/rease.v11i9.21020>
- Lee, W., McCaw, C. T., & Dam, N. T. V. (2024). Mindfulness in education: Critical debates and pragmatic considerations. *British Educational Research Journal*, . <https://doi.org/10.1002/berj.3998>
- McCaw, C. T., Sun, H., Galante, J., Joyce, C., & Van Dam, N. T. (2025). Introducing interdisciplinary contemplative pedagogy: a case study of 'The Art and Science of Meditation.' *Pedagogy, Culture and Society*, 1–35. <https://doi.org/10.1080/14681366.2025.2599345>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L. et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3, 291–307. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Mindfulness and ethos. <https://doi.org/10.3726/b20326>
- Mirapalheta, P., & Ribeiro, C. B. (2024). Meditação na escola: Percepções iniciais. *Revista Didática Sistêmica*, . <https://doi.org/10.14295/rds.v25i2.15841>
- Paramita, P. R. (2023). Studi Komparatif Pelaksanaan Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis di Banten pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Kampus: Sati Sampajanna*, 14(1), 10–20. <https://doi.org/10.69835/sati.v14i1.335>
- Partono, P., Sugiharto, D., Raharjo, T., & Prihatin, T. (2019). The Influence Of The Basic Knowledge Of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. In *Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET* (pp. 1-6). <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290315>
- Phan, M. L., & Papa, L. (2025). Applications of radical mindfulness in schools. [https://doi.org/10.31234/osf.io/35bph\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/35bph_v1)
- Phan, M. L., & Papa, L. (2025). Applications of radical mindfulness in schools. [https://doi.org/10.31234/osf.io/35bph\\_v2](https://doi.org/10.31234/osf.io/35bph_v2)
- Phan, M. L., Daehler, S., & Renshaw, T. L. (2025). Mindfulness and compassion interventions with youth in k–12 schools: The state of the science. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9vthm>
- Prajna Dewi, S. U. (2024). Pelatihan Meditasi Anapanassati untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Reguler SMA/SMK di SMB Vihara Guna Vijaya Tanjungpinang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(3), 583–594. <https://doi.org/10.32493/dkp.v5i3.40976>
- Prastowo, F. R. (2024). Buddhist meditation, ascetic education, and emotional intelligence. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in social science, education and humanities research*, 185-192. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-376-4\\_25](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-376-4_25)
- Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, Dan Keterampilan Sosial Siswa. *Journal, Academy of Social Science and Global Citizenship*, 4(2), 66–72.
- Rebecchi, K., Lubart, T., Shankland, R., & Hagège, H. (2024). Differential effects of digital mindfulness-based interventions on creative potential and responsibility among middle school students. *British Journal of Educational Psychology*, 94(3), 919–946. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjep.12694>
- Roeser, R. W., Greenberg, M. T., Frazier, T., Galla, B. M., Semenov, A. D., & Warren, M. T. (2023). Beyond All Splits: Envisioning the Next Generation of Science on Mindfulness and Compassion in Schools for Students. *Mindfulness*, 14(2), 239–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02017-z>



- Roiné, C., & Grossmann, S. (2022). Le souci de soi dans les dispositifs pédagogiques contemporains – l'exemple de l'éducation à la pleine conscience. *Éthique en éducation et en formation*(12), 32-32. <https://doi.org/10.7202/1090442ar>
- S, B. C. S., & Jayanthi, A. C. (2025). From stress to strength: A narrative review of mindfulness practices and self-esteem development in educational settings. *International Journal of Emerging Knowledge Studies.*, 4 (3), 323-330. <https://doi.org/10.70333/ijeks-04-04-040>
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. D. (2023). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6 (2), 1214-1219. <https://doi.org/10.54371/ji ip.v6i2.1630>
- Sensiper, S. (2023). c. *Current Psychology*, 42(18), 15356–15367. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02811-x>
- Singha, R. (2024). Fostering Resilience and Well-Being. *Building Resilient Education Models Post Crisis*. IGI Global Scientific Publishing, 102–132. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8125-0.ch006>
- Soares, F., Serrão, C., & Ferreira, E. (2024). Fostering humanization in education: A scoping review on mindfulness and teacher education. *Frontiers in Education* null, . <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1373500>
- Stapleton, P., Dispenza, J., Douglas, A., Dao, V., Kewin, S., Le Sech, K., & Vasudevan, A. (2024). “Let’s keep calm and breathe”—A mindfulness meditation program in school and its effects on children’s behavior and emotional awareness: An Australian pilot study. *Psychology in the Schools*, 61(9), 3679–3698. <https://doi.org/10.1002/pits.23249>
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagj.v4i2.2679>
- Tan, C. (2021). Student well-being as wholeness: He (harmony) and shalom (peace). [https://doi.org/10.1007/978-981-16-1405-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-16-1405-7_5)
- Trenaman, M. M., & Cheong, L. S. (2024). Sustainable contemplative practices in pre-service teacher education for sustainability. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 26 (1), 81-94. <https://doi.org/10.2478/jtes-2024-0006>
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>
- Winky Lee, Christopher T. McCaw, N. T. V. D. (2024). Mindfulness in Education: Critical Debates and Pragmatic Considerations. *British Educational Research Journal*, 50, 50, 2111–2130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/berj.3998>