

Peranan Meditasi Dalam Mengelola Emosional Siswa

Hery Gunawan¹ Ponijan² Julia Surya³

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: hery2022@sekha.kemenag.go.id¹ ponijan@smaratungga.ac.id²
juliasurya@smaratungga.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai peran meditasi dalam mengelola emosi siswa dan pentingnya menerapkan meditasi di sekolah agar siswa mampu mengelola emosi. Meditasi adalah praktik yang melibatkan membawa kesadaran dan perhatian untuk menenangkan pikiran. Meditasi telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional siswa. Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini yakni systematic literature review (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terkait. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi memiliki peran sangat penting dalam mengelola emosional siswa. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik maka dapat mengendalikan diri sendiri, memiliki kesadaran, melakukan aktivitas di sekolah dengan baik, serta mampu bersosialisasi dengan baik

Kata Kunci: Peran Meditasi, Mengelola Emosi, Penerapan Meditasi



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

PENDAHULUAN

Meditasi adalah praktik yang melibatkan membawa kesadaran dan perhatian untuk menenangkan pikiran. Ini digunakan untuk mencapai keadaan mental yang jernih dan melibatkan teknik seperti perhatian dan pernapasan dalam. Meditasi berakar pada tradisi Hindu dan Buddha dan dipraktikkan dalam berbagai bentuk. Dalam konteks Kristiani, meditasi dipandang sebagai bentuk doa yang tidak dapat dipisahkan dari individualitas, dialog, dan Kristosentrisitas (Kumar dkk., 2023). Dalam konteks gangguan psikosomatis, meditasi telah terbukti mengurangi tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan regulasi emosional. Dalam konteks yoga, meditasi merupakan langkah penting dalam mengendalikan kelana pikiran dan mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Dalam lingkungan pendidikan, meditasi dipandang sebagai metode holistik untuk memelihara integrasi seimbang antara perkembangan manusia dan sosial (Rao, 2017). Secara keseluruhan, meditasi adalah praktik yang melibatkan menenangkan pikiran, mencapai kesadaran, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Meditasi adalah praktik yang ampuh untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Stres adalah respons alami terhadap tantangan atau ancaman, tetapi stres yang berlebihan atau kronis dapat memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental. Gejala stres dapat mencakup peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, lekas marah, kesulitan berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, dan gangguan tidur. Meditasi dapat membantu menurunkan kadar hormon stres, menurunkan tekanan darah dan detak jantung, dan meningkatkan ketahanan emosional dan fungsi kognitif. Meditasi juga mendorong perawatan diri, belas kasihan diri, dan pertumbuhan pribadi melalui peningkatan kesadaran diri. Latihan rutin dan bimbingan dari praktisi berpengalaman dapat mendukung manfaat meditasi untuk manajemen stres (Sukh, 2023)

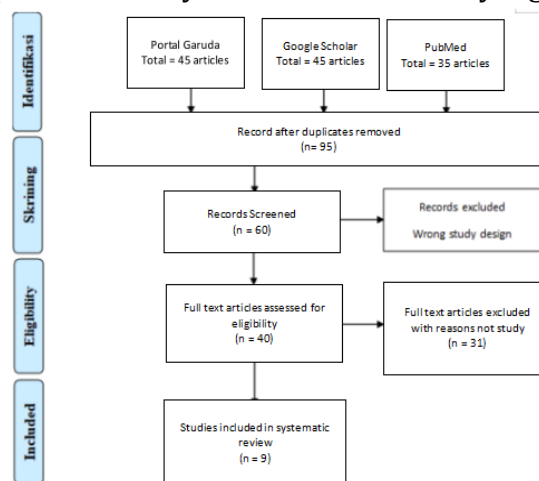
Meditasi telah terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan emosional siswa. Beberapa penelitian telah mengeksplorasi dampak meditasi pada berbagai aspek kesehatan

emosional. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan di Jerman menemukan bahwa meditasi cinta kasih (LKM) menyebabkan penurunan yang signifikan dalam depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa (Carrero dkk., 2023). Studi lain di Brasil menunjukkan bahwa program mindfulness singkat meningkatkan regulasi emosional dan meningkatkan tingkat perhatian pada siswa senior (Totzeck, 2020). Selain itu, sebuah studi percontohan di Chili menemukan bahwa penerapan meditasi aktif dalam rutinitas harian mahasiswa mengakibatkan penurunan indikator stres fisik dan psiko-emosional (BMN, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi meditasi dapat efektif dalam mempromosikan kesehatan mental positif dan mengurangi tekanan emosional pada siswa.

Mengelola emosi sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kecerdasan emosional (EI) memainkan peran penting dalam berbagai aspek perkembangan dan kebahagiaan manusia (Igbokwe dkk., 2023). Budaya emosional di sekolah mempengaruhi kepuasan, kelelahan, kerja sama tim, dan kebersamaan. Untuk mengelola emosi secara efektif, individu dapat terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan manajemen diri, kesadaran diri, manajemen hubungan, dan kesadaran sosial. Selain itu, program kesehatan mental komunitas yang disesuaikan dengan gender dan usia dapat bermanfaat (Isaka, 2016). Penting untuk menyeimbangkan emosi positif dalam hidup seseorang dan memilih untuk belajar dan tumbuh seiring waktu. Sehingga dengan mempraktikkan meditasi secara teratur dan baik dalam membantu seseorang dalam mengelola emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, meninjau, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan tujuan memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan (Triandini dkk., 2019). Dalam mencari artikel penelitian ini memanfaatkan sumber daya database online melalui Google Scholar, Portal Garuda, PubMed dengan menggunakan kata kunci Peran Meditasi dalam Mengelola Emosional Siswa. Dalam penelitian kualitatif, perlu dijelaskan peran partisipasi peneliti, objek, narasumber, serta prosedur pengumpulan data dan keandalan data. Pada penelitian Systematic Literature Review (SLR), tujuan utamanya adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh temuan penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang sedang diinvestigasi (Lestari dkk., 2022). Penulis menerapkan metode kajian sistematik PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review), yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, inklusi, dan penilaian kelayakan temuan artikel yang kemudian dianalisis.



Gambar 1. Kerangka Diagram Berdasarkan PRISMA Guideline

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti dengan kata kunci artikel “Peran Meditasi dalam Mengelola Emosional Siswa” menunjukkan hasil 125 artikel, 45 Portal Garuda, 45 dari google scholar, dan 35 artikel dari PubMed. Selanjutnya adalah peneliti meninjau abstrak dari 95 artikel yang dipilih, terdapat 30 artikel dikeluarkan karena tidak berkaitan dengan yang akan dikaji dan 95 artikel tersebut dimasukan ke langkah berikutnya yaitu tinjauan teks lengkap. Berdasarkan pencarian tinjauan teks lengkap dari 95 artikel yang dipilih, 35 artikel dikeluarkan karena bukan termasuk kriteria. Kemudian dari 60 artikel dikeluarkan sebanyak 20 artikel sehingga sisa 40 artikel, dari 40 artikel yang dipilih, peneliti mengeluarkan 31 artikel karena bukan termasuk dalam literatu yang akan diteliti, sehingga dari 40 artikel hanya 9 artikel yang dipilih dan dimasukan dalam analisis penelitian (Gambar 1).

Table 1. Rangkuman Data Terpilih

Nama	Judul Jurnal	Metode	Temuan	Ringkasan Hasil
Farias, M., (2019)	Meditation and Emotion	Klasifikasi praktik meditasi berdasarkan perilaku, objek, sikap, dan bentuk	Hubungan antara meditasi dan emosi, mengeksplorasi interaksi langsung dan tidak langsung. Ini menguraikan kerangka kerja untuk memahami meditasi dan membahas dampak meditasi pada pengalaman emosional.	Meditasi dapat menargetkan dan menimbulkan emosi tertentu seperti disforik, welas asih, hormat, dan ambivalen. Efek emosional meditasi dapat dimediasi oleh fisiologi, kognisi, dan transendensi diri.
Mishra, A.K., (2020)	Meditation and perceived stress reduction among women with mediating role of emotional intelligence	Kuantitatif	Peran meditasi dalam mengurangi stres yang dirasakan di kalangan wanita, dengan kecerdasan emosional bertindak sebagai faktor penengah. Namun, itu tidak secara khusus menyebutkan peran meditasi dalam kecerdasan emosional.	Meditasi dapat mempengaruhi pengurangan stres yang dirasakan. Kecerdasan emosional menengahi antara meditasi dan pengurangan stres
Ward-Seitz, L. (2023)	Movement and Mindfulness in the Transitional Kindergarten Classroom	Kualitatif Triangulasi data melalui wawancara siswa dan guru,	Dampak kegiatan mindfulness pada suasana hati dan perasaan sejahtera yang dilaporkan sendiri siswa, menunjukkan bahwa meditasi dan perhatian penuh dapat membantu siswa mengatur emosi dan menurunkan tingkat stres.	Kegiatan perhatian dan gerakan dapat meningkatkan perilaku dan kesejahteraan siswa. Mengeksplorasi manfaat gabungan dari perhatian penuh dan gerakan fisik.
Senker, K., (2021).	Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture	Kualitatif	Hubungan antara perhatian penuh dan emosi akademis selama sesi kuliah.	Pelatihan mindfulness meningkatkan perhatian dan memori kerja pada siswa sekolah dasar. Waktu respons untuk perhatian dan memori kerja tidak berbeda antar kelompok
Sharma, P. L., (2022)	Impact of meditation on mental & physical health and thereby on academic performance of	Kuantitatif Analisis deskriptif	Meditasi memiliki dampak positif pada peningkatan keadaan mental dan emosional siswa	Meditasi meningkatkan keadaan mental dan emosional siswa. Meditasi meningkatkan kinerja akademik siswa

	students: a study of higher educational institutions of Uttarakhand			
Carrero (2022)	Does loving-kindness meditation elicit empathic emotions? The moderating role of self-discrepancy and self-esteem on guilt	Dua studi eksperimental dengan sampel komunitas dan siswa	Emosi yang ditimbulkan oleh meditasi cinta kasih dan peran moderasi perbedaan diri dan harga diri pada rasa bersalah.	Meditasi cinta kasih memunculkan emosi empatik, baik positif maupun negatif. Rasa bersalah kemungkinan ditimbulkan oleh ingatan dan kesulitan selama meditasi
Bleasdale (2019)	Effect of Meditation on Social/Emotional Well-Being in a High-Performing High School.	Kuantitatif	Dampak program meditasi pada stres, kecemasan, dan depresi pada siswa sekolah menengah.	Program meditasi mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Desain terkontrol secara acak dengan 52 siswa
Lee, M. (2022)	Nursing Students' Grit, Socio-Cognitive Mindfulness, and Achievement Emotions: Mediating Effects of Socio-Cognitive Mindfulness	Kuantitatif	Hubungan antara perhatian sosio-kognitif dan emosi pencapaian pada siswa keperawatan, menyoroti korelasi positif antara perhatian penuh dan emosi positif dan korelasi negatif antara perhatian penuh dan emosi negatif.	Mahasiswa keperawatan Grittier memiliki perhatian sosio-kognitif yang lebih tinggi dan emosi positif. Perhatian sosio-kognitif memediasi hubungan antara emosi keberanian dan penc
Tejena (2018)	Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja	Kuasi eksperimen	Meditasi dapat meningkatkan regulasi emosi pada Remaja	Meditasi memiliki dampak positif pada pengaturan emosi remaja, sebagaimana terlihat dari hasil penelitian yang mencerminkan perubahan yang signifikan dalam regulasi emosi pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan table 1 menjelaskan hasil analisis terkait peranan meditasi dalam mengelola emosional siswa, antara lain: Farias, M., (2019) mengkaji bahwa meditasi memiliki peran penting dalam manajemen emosional, memengaruhi pengalaman emosional melalui interaksi langsung dan tidak langsung. Interaksi langsung melibatkan praktik yang secara khusus menargetkan atau menimbulkan emosi tertentu, seperti emosi disforik, welas asih, hormat, dan ambivalen. Interaksi tidak langsung terjadi ketika efek emosional meditasi dimediasi oleh proses lain, termasuk fisiologi, kognisi, dan transendensi diri. Meditasi dapat mempengaruhi manajemen emosional dengan mempengaruhi respons fisiologis, proses kognitif, dan kemampuan untuk melampaui identitas diri. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik dan efek jangka panjang meditasi pada manajemen emosional. Mishra dkk., (2020) melakukan penelitian mengemukakan bahwa teknik meditasi dapat membantu dalam membangun kemampuan mental atau kecerdasan emosional, yang bertindak sebagai bantuan terapeutik untuk pikiran. Latihan meditasi secara teratur dapat mempengaruhi pengurangan stres yang dirasakan (PSR) di kalangan wanita. Latihan meditasi

secara teratur menumbuhkan penalaran dengan emosi, yang memainkan instrumen psikologis utama dalam membangun hubungan antara meditasi dan kecerdasan emosional. Meditasi memainkan instrumen psikologis utama dalam membangun hubungan antara meditasi dan PSR, dengan menumbuhkan penalaran dengan emosi. Meditasi membantu individu mengembangkan kesadaran diri, pengaturan diri, dan empati, yang merupakan komponen kunci dari kecerdasan emosional. Melalui meditasi, individu belajar mengamati pikiran dan emosi diri sendiri tanpa menghakimi, memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mengelola emosi diri sendiri. Meditasi juga meningkatkan perhatian dan fokus, yang merupakan keterampilan penting untuk kecerdasan emosional. Dengan mengurangi stres dan mempromosikan relaksasi, meditasi menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kecerdasan emosional untuk berkembang.

Ward-Seitz, L. (2023) mengkaji bahwa meditasi telah terbukti membantu siswa mengatur emosi dan mengurangi tingkat stres, yang mengarah pada peningkatan perasaan sejahtera di kelas. Kegiatan mindfulness dan meditasi dapat meningkatkan kesetaraan pada anak kecil dengan memberikan kesempatan untuk kesadaran diri, pengaturan emosional, dan empati. Praktik perhatian dan gerakan, termasuk meditasi, dapat meningkatkan fungsi eksekutif pada anak kecil, yang mencakup kemampuan untuk mengatur emosi. Aktivitas mindfulness dan latihan fisik telah ditemukan untuk meningkatkan kesejahteraan, konsentrasi, perhatian, dan fungsi eksekutif anak-anak sekolah dasar. Perhatian penuh, melalui membawa penerimaan dan kesadaran ke saat ini, dapat bermanfaat bagi semua anak dengan mengurangi kecemasan dan stres. Praktik meditasi dan perhatian penuh dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan fungsi eksekutif yang penting, seperti kemampuan untuk membuat keputusan, mengatur emosi, dan mengarahkan perhatian. Secara keseluruhan, meditasi memainkan peran penting dalam manajemen emosional dengan membantu siswa mengatur emosi, mengurangi stres, dan mengembangkan keterampilan fungsi eksekutif yang penting.

(Senker dkk., (2021) mengkaji bahwa meditasi mindfulness telah ditemukan bermanfaat dalam mengelola emosi dalam situasi pembelajaran tertentu, seperti selama kuliah. Siswa yang lebih sadar selama sesi kuliah melaporkan mengalami emosi pengaktifan yang lebih positif dan kurang negatif, valensi yang lebih baik, dan optimisme yang lebih besar tentang ujian yang akan datang. Latihan meditasi mindfulness membantu individu menumbuhkan kesadaran dari waktu ke waktu, memungkinkan mereka untuk mengamati dan mengatur emosi mereka secara efektif. Namun, perhatian penuh sifat tidak ditemukan terkait langsung dengan emosi akademis saat ini. Analisis mediasi bertingkat menunjukkan bahwa perhatian penuh sifat mungkin memiliki efek tidak langsung pada emosi akademis melalui perhatian sesaat selama sesi kuliah. Temuan ini menunjukkan bahwa perhatian penuh memainkan peran penting dalam mengelola emosi akademis, yang penting untuk pembelajaran, prestasi, dan kesejahteraan.

Sharma, P. L., (2022) mengkaji bahwa meditasi memiliki dampak positif pada peningkatan keadaan mental dan emosional siswa, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan di Uttarakhand. Terlibat dalam praktik berbasis kesadaran, seperti meditasi, membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Kegiatan meditasi telah ditemukan untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri, konsentrasi, kekuatan memori, fokus, dan manajemen emosional secara keseluruhan. Meditasi mindfulness mempromosikan stabilitas dan ketahanan emosional, memungkinkan individu untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan menanggapi situasi yang menantang. Terlibat dalam praktik berbasis kesadaran, seperti meditasi, membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengamati emosi mereka tanpa penilaian. Latihan meditasi teratur meningkatkan regulasi emosional dengan meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal, yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif, termasuk kontrol emosional. Meditasi mindfulness

memupuk sikap non-reaktif dan tidak menghakimi terhadap emosi, memungkinkan individu untuk merespons emosi dengan cara yang lebih seimbang dan adaptif. Dengan berlatih meditasi, individu belajar mengenali dan menerima emosi mereka, yang mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan rasa tenang dan keseimbangan batin. Secara keseluruhan, meditasi memainkan peran penting dalam manajemen emosional dengan mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan berbagai aspek kontrol dan stabilitas emosional.

Carrero dkk., (2023) mengkaji bahwa meditasi cinta kasih atau loving-kindness meditation (LKM) adalah bentuk meditasi yang dapat menimbulkan emosi empatik, termasuk kasih sayang dan syukur, serta emosi negatif seperti rasa bersalah. LKM dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan menumbuhkan emosi positif seperti kasih sayang dan rasa terima kasih. Praktek LKM juga dapat membawa kesadaran akan emosi negatif seperti rasa bersalah, memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan memproses emosi ini dengan cara yang penuh perhatian. Meditasi, termasuk LKM, telah terbukti memiliki berbagai manfaat untuk kesejahteraan emosional, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instruktur LKM harus menyadari potensi emosi negatif yang ditimbulkan oleh meditasi ini, terutama ketika bekerja dengan meditator naif. Secara keseluruhan, artikel ini menyoroti potensi meditasi cinta kasih dalam memunculkan emosi empatik dan menunjukkan bahwa itu dapat memainkan peran dalam mengelola emosi dengan menumbuhkan emosi positif dan membawa kesadaran akan emosi negatif. Praktek LKM, bersama dengan bentuk meditasi lainnya, telah terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan emosional. Instruktur LKM harus mempertimbangkan pengalaman emosional potensial para praktisi, terutama mereka yang baru mengenal meditasi.

Bleasdale (2019) mengkaji bahwa mengeksplorasi dampak program meditasi pada stres, kecemasan, dan depresi di sekolah menengah berkinerja tinggi. Studi ini menggunakan desain terkontrol acak dengan 52 siswa untuk menilai efek meditasi pada kesejahteraan sosial/emosional. Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana meditasi berpotensi membantu dalam mengelola emosi, karena secara khusus berfokus pada stres, kecemasan, dan depresi. Meditasi telah ditemukan memiliki dampak positif pada mengelola depresi dengan mengurangi gejala dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Latihan meditasi teratur dapat membantu individu mengembangkan perhatian penuh, yang melibatkan memperhatikan saat ini tanpa menghakimi. Ini dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosi mereka, memungkinkan mereka untuk mengelola dan mengatur suasana hati mereka dengan lebih baik. Meditasi telah terbukti mengurangi tingkat stres, yang dapat menjadi faktor penyebab depresi. Dengan mengurangi stres, meditasi dapat membantu meringankan gejala depresi. Teknik meditasi berbasis kesadaran, seperti terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT), telah dirancang khusus untuk menargetkan depresi. Teknik-teknik ini menggabungkan praktik mindfulness dengan terapi kognitif untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang terkait dengan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi juga dapat meningkatkan produksi serotonin, neurotransmitter yang memainkan peran kunci dalam mengatur suasana hati. Dengan meningkatkan kadar serotonin, meditasi dapat membantu meringankan gejala depresi.

(Lee dkk., (2017) mengkaji bahwa meditasi telah ditemukan memainkan peran penting dalam manajemen emosional. Telah diamati bahwa individu yang terlibat dalam praktik meditasi teratur cenderung mengalami tingkat emosi negatif yang lebih rendah dan tingkat emosi positif yang lebih tinggi. Meditasi membantu individu mengembangkan kesadaran sosio-kognitif, yang merupakan kemampuan untuk menyadari dan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku seseorang dengan cara yang tidak menghakimi. Perhatian sosio-kognitif, pada

gilirannya, memediasi hubungan antara ketekunan (ketekunan dan hasrat untuk tujuan jangka panjang) dan emosi pencapaian pada siswa keperawatan. Dengan menumbuhkan kesadaran sosio-kognitif melalui meditasi, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dan secara efektif mengelola emosi mereka dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan keperawatan.

Tejena (2018) mengkaji bahwa meditasi memainkan peran kunci dalam mengelola aspek emosional remaja. Melalui pelatihan meditasi selama satu bulan, remaja dalam kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengatur emosi. Praktik meditasi memberikan landasan bagi pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan kesadaran terhadap perasaan dan emosi, serta memungkinkan remaja untuk merespons secara lebih baik terhadap stres dan kecemasan. Selain itu, meditasi membantu menurunkan tingkat stres, mempromosikan kesejahteraan mental, dan membangun kapasitas regulasi emosi dengan meningkatkan fokus pikiran serta peningkatan daya tahan terhadap tekanan sehari-hari. Keseluruhan, artikel ini menyoroti bahwa meditasi bukan hanya merupakan alat untuk mengatasi tantangan emosional remaja, tetapi juga merupakan sarana untuk membentuk pola pikir yang sehat dan kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

Pembahasan

Peran Meditasi dalam Mengelola Emosional Siswa

Meditasi memainkan peran yang signifikan dalam mengelola emosional siswa dengan berbagai mekanisme. Meditasi membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, pengaturan diri, dan empati, yang merupakan elemen kunci dari kecerdasan emosional. Latihan meditasi teratur dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan di kalangan siswa dan mempromosikan kesejahteraan mental. Meditasi juga meningkatkan perhatian dan fokus, keterampilan penting untuk kecerdasan emosional. Melalui praktik perhatian penuh, meditasi membawa penerimaan dan kesadaran ke saat ini, mengurangi kecemasan dan stres siswa (Juliawati et al., 2019). Selain itu, meditasi mindfulness terbukti bermanfaat dalam situasi pembelajaran, seperti selama kuliah. Siswa yang lebih sadar selama sesi kuliah mengalami emosi pengaktifan yang lebih positif, kurang emosi negatif, valensi yang lebih baik, dan optimisme yang lebih besar tentang ujian yang akan datang. Meditasi membantu siswa menumbuhkan kesadaran dari waktu ke waktu, memungkinkan mengamati dan mengatur emosi mereka secara efektif (Wijoyo, H., & Surya, J., 2020). Pentingnya meditasi dalam mengelola emosi siswa juga terlihat pada tingkat sekolah dasar. Kegiatan mindfulness, termasuk meditasi, meningkatkan fungsi eksekutif pada anak-anak, membantu mereka mengatur emosi dan meningkatkan kesejahteraan. Meditasi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan fungsi eksekutif penting, seperti kemampuan untuk membuat keputusan, mengatur emosi, dan mengarahkan perhatian. Artikel-artikel ini menegaskan bahwa meditasi tidak hanya memainkan peran dalam mengelola emosi siswa tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental dan perkembangan keterampilan penting. Dengan membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan kontrol emosional, meditasi menjadi alat yang berharga dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa di berbagai tingkat pendidikan.

Penerapan Meditasi di Sekolah

Penerapan meditasi di lingkungan sekolah membawa manfaat signifikan dalam membantu mengelola emosional siswa. Melalui program meditasi, siswa diberikan kesempatan untuk meresapi manfaat berbagai teknik meditasi, seperti mindfulness, meditasi pernapasan, atau meditasi cinta kasih. Program ini dapat diintegrasikan dalam jadwal harian sekolah, memberikan siswa waktu untuk fokus pada pemahaman diri dan relaksasi (Juliawati et al., 2019). Salah satu dampak positif yang terlihat adalah pengurangan tingkat stres, di mana siswa

dapat mengembangkan keterampilan untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, meditasi membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa, membawa dampak positif pada hasil belajar dan produktivitas di lingkungan pendidikan. Pengelolaan konflik juga menjadi lebih efektif, karena siswa yang terlibat dalam meditasi cenderung lebih baik dalam memahami dan mengelola emosi mereka, menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis (Shofiyah, 2022). Secara keseluruhan, penerapan meditasi di sekolah bukan hanya memberikan alat praktis bagi siswa untuk mengatasi tantangan emosional, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang dan mendukung kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Meditasi memegang peran signifikan dalam mengelola emosional siswa, membantu mereka mengembangkan kesadaran diri, pengaturan diri, dan empati, kunci dari kecerdasan emosional. Latihan meditasi teratur meredakan tingkat stres siswa, meningkatkan kesejahteraan mental, serta meningkatkan perhatian dan fokus, keterampilan kunci untuk kecerdasan emosional. Meditasi mindfulness, terbukti efektif selama pembelajaran, meningkatkan respons emosional positif dan mengembangkan kesadaran diri siswa. Pentingnya meditasi dalam pendidikan dasar terlihat dari peningkatan fungsi eksekutif pada anak-anak, membantu mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan. Meditasi tidak hanya mengelola emosi siswa, melainkan juga memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan mental dan perkembangan keterampilan esensial. Penerapan meditasi di sekolah membawa manfaat signifikan, mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi serta pengelolaan konflik. Ini menciptakan lingkungan belajar seimbang yang mendukung kesejahteraan emosional siswa di berbagai tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- BMN, K. (2022). The Role of Meditation on Mental Health of the Students During Covid-19. *International Research Journal of Ayurveda & Yoga*, 05(03), 124–128. <https://doi.org/10.47223/irjay.2022.5318>
- Carrero, I., Martínez de Ibarreta, C., Valor, C., & Merino, A. (2023). Does loving-kindness meditation elicit empathic emotions? The moderating role of self-discrepancy and self-esteem on guilt. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(3), 919–937. <https://doi.org/10.1111/aphw.12416>
- Farias, M., & Wikholm, C. (2019). Meditation and Emotion. *The Oxford Handbook of Meditation*. 480-502. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.25>
- Igbokwe, I. C., Egboka, P. N., Thompson, C. C., Etele, A. V., Anyanwu, A. N., Okeke-James, N. J., & Uzoekwe, H. E. (2023). Emotional Intelligence: Practices to Manage and Develop It. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 1(4), 42–48.
- Isaka, S. (2016). Emotional Wellness Management System and Methods. US Patent No. US10109211B2.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (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. doi: 10.31960/ijolec.v2i1.151
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37-45. doi: 10.31764/ijolec.v2i1.170
- Kumar, A., & Bharti, P. K. (2023). Can Meditation be a Remedy for Psychosomatic Disorder? *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 8(2), 316–320. <https://doi.org/10.22161/ijels.82.47>

- Lee, K. C. (George), Oh, A., Zhao, Q., Wu, F.-Y., Chen, S., Diaz, T., & Ong, C. K. (2017). Buddhist counseling: Implications for mental health professionals. *APA PsycArticles*, 4(2), 113–128.
- Lestari, Y., Istiani, A., Farhanah, N. D., & Yaqin, M. A. (2022). Survei Metrik Kompleksitas User Interface Menggunakan Sistematis Literature Review. *ILKOMNIKA: Journal of Computer Science and Applied Informatics*, 4(2), 146–161. <https://doi.org/10.28926/ilkomnika.v4i2.463>
- Mishra, A. K., Ghanshala, R., & Bisht, M. S. (2020). Meditation and perceived stress reduction among women with mediating role of emotional intelligence. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 11(3), 194–212. <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2020.111313>
- Rao, K. R. (2017). What Is Meditation? In K.R. Rao (Ed.). In *Foundations of Yoga Psychology*. Foundations of Yoga Psychology.
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture. In Oxford University Press.
- Sharma, P. L., Malhotra, R. K., Ojha, M. K., & Gupta, S. (2022). Impact of meditation on mental & physical health and thereby on academic performance of students: a study of higher educational institutions of Uttarakhand. *Journal of Medical Pharmaceutical and Allied Sciences*, 11(2), 4641-4644.
- Shofiyah, M. N., & Chamid, M. S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 11(1), 2337-3520. doi: 10.12962/j23373520.v11i1.62666
- Sukh, P. & Sharma, B.R. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 247-249.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Journal of Medical Pharmaceutical and Allied Sciences*, 5(2), 370-381. doi: 10.1016/j.jmpt.2021.02.001.
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Pflug, V., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2020). Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students. *Mindfulness*, 11(7), 1623-1631. doi: 10.1007/s12671-020-01375-w.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Ward-Seitz, L. (2023). Movement and Mindfulness in the Transitional Kindergarten Classroom. (Master's thesis, Dominican University of California). <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2023.EDU.10>
- Wijoyo. H. & Surya. J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *SEJ (School Education Journal)*, 10(2), 121. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/school/article/download/34640/18860>