JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

Penerapan Mindfulness untuk Mendukung Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha di Sekolah Nasional Plus Manjushri

The Application of Mindfulness to Support Buddhist Religious Education in Schools at Manjushri National Plus School

Dhyana Oktaviani*[1], Urip Widodo[2]
[1,2]Pendidikan Keagamaan Buddha, Dharmacarya, Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya
*e-mail: dhyanaokta@gmail.com[1], urwido@radenwijaya.ac.id[2]

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
05.10.2026	26.10.2026	08.11.2026	20.11.2026

Abstract: *This article discusses the application of mindfulness in supporting Buddhist Religious Education at Manjushri National Plus School. Mindfulness, or sati, is a Buddhist teaching that cultivates awareness of one's thoughts, feelings, speech, and actions in the present moment and is related to concentration and wisdom. This study aims to explain the foundations of mindfulness in Buddhism, its application in the classroom, as well as the challenges and recommendations. The study employs a descriptive qualitative approach using a literature review of journals, books, and previous research on mindfulness, meditation, sati, and Buddhist Religious Education. The findings indicate that mindfulness can be applied through sitting meditation, mindful breathing exercises, metta bhavana, silent reflection, and mindful listening, tailored to the students' ages and classroom conditions. These applications support learning readiness, concentration, emotional regulation, psychological well-being, and character development, while also strengthening the understanding of anicca, dukkha, and anatta. Challenges include time constraints, teacher competence, age differences, and the risk of "McMindfulness." Therefore, mindfulness should be implemented as an approach grounded in Buddhist ethical and spiritual values.*
Keywords: *mindfulness, sati, Buddhist Religious Education, character, Manjushri National Plus School*

Abstrak: Artikel ini membahas penerapan mindfulness dalam mendukung pembelajaran Pendidikan Agama Buddha di Sekolah Nasional Plus Manjushri. Mindfulness atau sati merupakan ajaran Buddha yang mengembangkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan pada saat ini serta berkaitan dengan konsentrasi dan kebijaksanaan. Penelitian ini bertujuan menjelaskan landasan mindfulness dalam Buddhisme, bentuk penerapannya dalam pembelajaran, serta tantangan dan rekomendasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian pustaka dari jurnal, buku, dan penelitian terdahulu mengenai mindfulness, meditasi, sati, dan Pendidikan Agama Buddha. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness dapat diterapkan melalui meditasi duduk, latihan pernapasan sadar, metta bhavana, refleksi hening, dan mindful listening sesuai usia dan kondisi kelas. Penerapan tersebut mendukung kesiapan belajar, konsentrasi, pengelolaan emosi, kesejahteraan psikologis, dan pembentukan karakter, serta memperkuat pemahaman anicca, dukkha, dan anatta. Tantangannya meliputi keterbatasan waktu, kompetensi guru, perbedaan usia, dan risiko McMindfulness. Oleh karena itu, mindfulness perlu diterapkan sebagai pendekatan berlandaskan nilai etis dan spiritual Buddhis.
Kata kunci: mindfulness, sati, Pendidikan Agama Buddha, karakter, Sekolah Nasional Plus Manjushri

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Buddha memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha tidak hanya bertujuan memberikan pengetahuan tentang ajaran Buddha, tetapi juga mengarahkan peserta didik untuk memahami, menghayati, dan menerapkan nilai-nilai Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran agama seharusnya tidak berhenti pada hafalan konsep, tetapi memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami dan mempraktikkan nilai yang dipelajari. Hal ini sesuai dengan prinsip ehipassiko dalam ajaran Buddha, yaitu seseorang diajak untuk datang, melihat, dan membuktikan sendiri suatu ajaran melalui pengalaman. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran agama Buddha perlu memberikan ruang bagi pengalaman langsung, refleksi, dan praktik. Salah satu pendekatan yang dapat mendukung proses tersebut adalah mindfulness.

Mindfulness dalam ajaran Buddha dikenal dengan istilah *sati*. *Sati* berkaitan dengan kesadaran dan perhatian terhadap apa yang sedang dilakukan atau dialami pada saat ini. Mindfulness

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

tidak hanya berarti duduk diam atau melakukan latihan pernapasan, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan. Dalam pembelajaran, kesadaran tersebut dapat membantu peserta didik lebih siap mengikuti kegiatan, memperhatikan penjelasan guru, serta menyadari perilaku yang dilakukan selama proses belajar. Mindfulness juga menjadi salah satu unsur penting dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan dan memiliki hubungan dengan pengembangan konsentrasi serta kebijaksanaan.

Penerapan mindfulness dalam pendidikan memiliki manfaat yang cukup luas. Beberapa kajian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan meditasi dapat membantu peserta didik meningkatkan perhatian dan fokus, mengurangi tekanan, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Lie dkk. (2023) menjelaskan bahwa penerapan meditasi Buddhis dan mindfulness dalam pendidikan di era teknologi digital dapat membantu meningkatkan fokus siswa, mengelola stres, serta mendukung kapasitas belajar dan kesejahteraan peserta didik. Praktik meditasi dilakukan dengan melatih perhatian dan ketenangan pikiran sehingga dapat mendukung kondisi batin yang lebih positif. Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga dapat menjadi salah satu kegiatan yang mendukung ketenangan dan keseimbangan diri. Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa mindfulness Buddhis memiliki hubungan dengan penurunan tekanan psikologis serta mendukung kemampuan akademik dan sosial-emosional peserta didik maupun pendidik.

Manfaat mindfulness juga terlihat dalam beberapa kajian yang berkaitan dengan peserta didik Buddhis. Darvina (2025) membahas penerapan meditasi metta yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa Buddhis dan Hindu. Herliawati dan Winangsih (2023)menunjukkan manfaat meditasi mindfulness dalam membantu meningkatkan perhatian dan fokus anak pada Sekolah Minggu Buddha. Dharmika dkk. (2026) juga menemukan adanya hubungan mindfulness dan kecerdasan emosional dengan hasil belajar siswa Sekolah Minggu Buddha. Kajian dari Deep dkk. (2025) menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dalam pembelajaran dapat mendukung kesejahteraan dan keberhasilan akademik peserta didik.

Mindfulness dalam Pendidikan Agama Buddha juga tidak dapat dipisahkan dari pembentukan karakter. Pendidikan Agama Buddha memiliki peran dalam membantu peserta didik mengembangkan sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Buddha. Praktik mindfulness dapat membantu peserta didik lebih sadar terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan sehingga mereka dapat belajar mengendalikan diri dan mempertimbangkan akibat dari perilakunya. Praktik metta bhavana, misalnya, dapat digunakan untuk mengenalkan dan melatih cinta kasih kepada diri sendiri maupun orang lain. Refleksi setelah pembelajaran juga dapat membantu peserta didik memahami kembali nilai yang telah dipelajari dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari. Penelitian pada sekolah berbasis Buddhis menunjukkan bahwa praktik meditasi juga dapat mendukung pola komunikasi dan interaksi yang lebih positif sehingga membantu pembentukan karakter peserta didik.

Penerapan mindfulness dalam Pendidikan Agama Buddha perlu tetap memperhatikan makna mindfulness dalam konteks Buddhis. Mindfulness tidak seharusnya hanya digunakan sebagai teknik untuk membuat peserta didik menjadi lebih tenang atau fokus. Dalam ajaran Buddha, mindfulness memiliki hubungan dengan nilai etis dan pengembangan batin. Mindfulness juga berkaitan dengan pengembangan metta atau cinta kasih dan karuna atau welas asih. Apabila mindfulness hanya digunakan sebagai teknik relaksasi tanpa memahami nilai dan tujuan dasarnya, terdapat risiko munculnya apa yang disebut sebagai “McMindfulness”, yaitu penggunaan mindfulness yang terlepas dari akar etis dan spiritualnya. Karena itu, penerapan mindfulness dalam Pendidikan Agama Buddha perlu tetap dikaitkan dengan nilai-nilai ajaran Buddha.

Sekolah Nasional Plus Manjushri menjadi salah satu konteks yang menarik untuk membahas penerapan mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha. Sekolah nasional plus memiliki karakteristik berupa perpaduan kurikulum nasional dengan muatan yang berciri internasional. Kondisi tersebut membuat peserta didik memiliki tuntutan akademik yang cukup beragam. Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha dalam kondisi tersebut tidak hanya membutuhkan penyampaian materi, tetapi juga membutuhkan pendekatan yang dapat membantu

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

peserta didik lebih siap secara mental dan emosional. Mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan yang menghubungkan pengetahuan tentang ajaran Buddha dengan pengalaman langsung peserta didik (Seanburan, 2024).

Bentuk mindfulness yang dapat diterapkan dalam pembelajaran cukup sederhana dan dapat disesuaikan dengan kondisi kelas. Meditasi duduk atau anapanasati selama beberapa menit pada awal pembelajaran dapat digunakan untuk membantu peserta didik berpindah dari suasana sebelumnya menuju kondisi yang lebih tenang dan siap belajar. Latihan pernapasan sadar dapat dilakukan ketika konsentrasi peserta didik mulai menurun. Praktik metta bhavana dapat digunakan ketika guru membahas materi mengenai cinta kasih, welas asih, dan hubungan dengan sesama. Refleksi hening atau jurnal singkat pada akhir pembelajaran dapat membantu peserta didik mengingat kembali apa yang telah dipelajari dan nilai apa yang dapat diterapkan dalam kehidupan. Mindful listening juga dapat diterapkan ketika peserta didik mendengarkan guru maupun teman berbicara.

Penerapan mindfulness tetap perlu disesuaikan dengan usia peserta didik. Praktik yang diberikan kepada siswa sekolah dasar tentu tidak dapat disamakan dengan siswa sekolah menengah. Durasi latihan perlu dibuat sederhana dan tidak terlalu lama agar peserta didik tidak merasa bosan. Kajian Sutikno dkk. (2023) guru juga perlu menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan memberikan contoh yang dekat dengan kehidupan peserta didik. Keberhasilan penerapan mindfulness tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan guru dalam memberikan contoh dan membangun suasana kelas yang mendukung.

Penerapan mindfulness juga memiliki beberapa tantangan. Keterbatasan waktu pembelajaran menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan karena kegiatan Pendidikan Agama Buddha harus menyesuaikan dengan jadwal dan tuntutan kurikulum sekolah. Kompetensi guru juga penting karena guru perlu memahami mindfulness secara teori dan praktik sebelum membimbing peserta didik. Kajian Suwandi (2024) perbedaan usia dan karakter peserta didik juga membutuhkan penyesuaian dalam menentukan bentuk dan durasi kegiatan. Tantangan lainnya adalah menjaga agar mindfulness tidak hanya dipahami sebagai kegiatan relaksasi, tetapi tetap memiliki hubungan dengan nilai dan tujuan Pendidikan Agama Buddha.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas manfaat mindfulness terhadap konsentrasi, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan pembentukan karakter peserta didik, integrasinya dengan tujuan pembelajaran Pendidikan Agama Buddha masih memerlukan pembahasan yang lebih komprehensif. Praktik mindfulness dalam pendidikan sering dikaji dari perspektif psikologis, sedangkan hubungan antara praktik tersebut dengan nilai-nilai Buddhis, seperti sati, metta, karuna, sila, samadhi, dan panna, perlu memperoleh perhatian yang lebih mendalam.

Dalam konteks Sekolah Nasional Plus Manjushri, mindfulness berpotensi menjadi pendekatan pembelajaran yang menghubungkan pemahaman konseptual ajaran Buddha dengan pengalaman langsung peserta didik. Namun, penerapannya memerlukan pertimbangan mengenai karakteristik peserta didik, kesiapan guru, kesesuaian materi, dan keterbatasan waktu pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi landasan konseptual mindfulness dalam ajaran Buddha, (2) menyintesis bentuk-bentuk praktik mindfulness yang relevan bagi pembelajaran Pendidikan Agama Buddha, dan (3) merumuskan rekomendasi penerapannya dalam konteks Sekolah Nasional Plus Manjushri. Kontribusi penelitian ini berupa sintesis konseptual yang menghubungkan praktik mindfulness dengan tujuan pembelajaran, pengembangan karakter Buddhis, dan pertimbangan pedagogis dalam penerapannya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian Pustaka *(library research)*. Metode ini digunakan karena penelitian berfokus pada pengkajian berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan penerapan mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha. Penelitian kualitatif dengan studi Pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu (Abdurrahman, 2024).

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah, buku, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan mindfulness, meditasi, sati, dan Pendidikan Agama Buddha. Penelitian ini tidak menggunakan data yang diperoleh secara langsung dari lapangan. Penggunaan berbagai literatur sebagai sumber data sesuai dengan karakteristik penelitian kepustakaan yang menekankan pengumpulan informasi dari buku, jurnal, paper, dan dokumen pendukung tanpa melakukan penelitian lapangan (Jaya et al., 2023).

Data dikumpulkan dengan cara membaca, memahami, mencatat, dan memilih informasi dari berbagai sumber yang sesuai dengan fokus penelitian. Sumber yang dipilih kemudian dikaji berdasarkan keterkaitannya dengan pembahasan mindfulness dalam pembelajaran. Penggunaan metode library research juga dapat diterapkan dalam penelitian bidang pendidikan untuk mengkaji suatu permasalahan berdasarkan berbagai hasil penelitian dan literatur yang relevan

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif. Informasi dari berbagai sumber dikelompokkan berdasarkan beberapa tema, yaitu pengertian mindfulness, manfaat mindfulness, bentuk penerapan mindfulness dalam pembelajaran, serta tantangan dalam penerapannya. Informasi yang ditemukan dari berbagai sumber selanjutnya dibandingkan dan disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai penerapan mindfulness. Hasil kajian tersebut kemudian dikaitkan dengan konteks pembelajaran Pendidikan Agama Buddha di Sekolah Nasional Plus Manjushri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi *Mindfulness* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha

Berdasarkan hasil kajian pustaka, *mindfulness* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan pembelajaran Pendidikan Agama Buddha karena *mindfulness* atau sati merupakan bagian penting dalam ajaran Buddha (Khiong et al., 2026). *Mindfulness* tidak hanya dipahami sebagai kegiatan untuk menenangkan pikiran, tetapi juga sebagai latihan untuk menyadari apa yang sedang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan pada saat ini. Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha, kesadaran tersebut dapat membantu peserta didik agar tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga mencoba menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Hal ini sesuai dengan karakter Pendidikan Agama Buddha yang menekankan pengalaman langsung melalui prinsip ehipassiko, yaitu melihat dan membuktikan ajaran melalui pengalaman.

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara yang sederhana dan tidak harus membutuhkan waktu yang lama. Salah satu bentuk yang dapat digunakan adalah meditasi duduk atau anapanasati selama sekitar 3–5 menit pada awal pembelajaran. Kegiatan ini dapat menjadi penghubung antara kondisi peserta didik sebelum masuk kelas dengan suasana pembelajaran. Peserta didik dapat diarahkan untuk duduk dengan tenang, memperhatikan napas, dan menyadari keadaan tubuh serta pikiran. Setelah kegiatan tersebut selesai, peserta didik dapat diarahkan untuk mempersiapkan diri mengikuti pembelajaran. Berdasarkan kajian yang digunakan dalam artikel ini, meditasi singkat tersebut dipandang sebagai salah satu cara untuk membantu menciptakan kesiapan belajar.

Mindfulness juga dapat dilakukan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Latihan mindful breathing dapat diberikan ketika peserta didik mulai kehilangan konsentrasi. Guru tidak harus menghentikan pembelajaran dalam waktu yang lama. Peserta didik cukup diajak berhenti sejenak, mengatur posisi duduk, memperhatikan napas, kemudian kembali mengikuti pembelajaran. Cara ini dapat menjadi kegiatan sederhana untuk mengembalikan perhatian peserta didik terhadap materi yang sedang dipelajari. Penerapan seperti ini juga lebih mudah disesuaikan dengan kondisi kelas karena tidak membutuhkan alat khusus.

Bentuk lainnya adalah metta bhavana atau latihan pengembangan cinta kasih. Praktik ini dapat dikaitkan secara langsung dengan materi Pendidikan Agama Buddha yang membahas cinta kasih, welas asih, dan hubungan baik dengan orang lain (Tongsupachok et al., 2024). Peserta didik tidak hanya diminta untuk mengetahui pengertian metta, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengembangkan sikap tersebut melalui latihan sederhana. Peserta didik dapat diarahkan untuk

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

menyadari kebaikan terhadap diri sendiri, keluarga, teman, guru, dan makhluk hidup lainnya. Dengan demikian, materi agama tidak berhenti pada hafalan, tetapi dapat diarahkan pada pengalaman dan pembiasaan sikap.

Refleksi hening juga dapat digunakan pada akhir pembelajaran. Guru dapat memberikan waktu beberapa menit kepada peserta didik untuk mengingat kembali materi yang sudah dipelajari dan memikirkan nilai apa yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Refleksi dapat dilakukan melalui pertanyaan sederhana seperti apa yang dipahami hari ini, sikap apa yang perlu diperbaiki, dan kebaikan apa yang dapat dilakukan setelah pembelajaran. Kegiatan seperti ini dapat membantu peserta didik menghubungkan materi pembelajaran dengan kehidupan nyata.

Mindfulness sebagai Pendukung Konsentrasi dan Kesiapan Belajar

Manfaat yang banyak dibahas dalam literatur adalah hubungan *mindfulness* dengan perhatian dan konsentrasi. Peserta didik dalam proses pembelajaran sering mengalami berbagai gangguan perhatian, baik karena kondisi kelas, aktivitas lain, maupun pikiran pribadi. Latihan *mindfulness* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk kembali memperhatikan apa yang sedang dilakukan. Kajian Made Dewi Sariyani dan Putu Arik Heriawan (2023), misalnya, menunjukkan manfaat meditasi *mindfulness* dalam meningkatkan perhatian dan fokus anak pada konteks Sekolah Minggu Buddha. Kajian Dharmika dkk. (2026) juga menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan hasil belajar peserta didik Sekolah Minggu Buddha.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan pendukung dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha. Peserta didik yang mampu memperhatikan keadaan dirinya dapat lebih mudah menyadari ketika pikirannya mulai tidak fokus. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal untuk mengembalikan perhatian pada kegiatan pembelajaran. *Mindfulness* dalam hal ini bukan berarti membuat peserta didik harus selalu diam atau duduk dalam waktu lama. Tujuan utamanya adalah melatih kesadaran sehingga peserta didik dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan dan mampu mengarahkan kembali perhatiannya.

Mindfulness juga memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kajian Darvina (2025) mengenai penerapan meditasi metta pada siswa Buddhis dan Hindu menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kajian internasional yang dilakukan Deep dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran berkaitan dengan kesejahteraan dan keberhasilan akademik peserta didik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa proses belajar tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami materi, tetapi juga kondisi emosional dan psikologis peserta didik.

Konteks Sekolah Nasional Plus Manjushri, pendekatan ini secara konseptual dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung peserta didik menghadapi kegiatan belajar yang memiliki tuntutan akademik cukup beragam. Sekolah nasional plus memiliki perpaduan antara kurikulum nasional dan muatan internasional sehingga peserta didik tidak hanya menghadapi pembelajaran agama, tetapi juga berbagai mata pelajaran dan kegiatan lainnya. Kondisi tersebut membuat pembelajaran Pendidikan Agama Buddha perlu memberikan ruang bagi peserta didik untuk berhenti sejenak, menyadari kondisi dirinya, dan kembali memusatkan perhatian.

Mindfulness dalam Penguatan Nilai dan Karakter Buddhis

Pendidikan Agama Buddha memiliki tujuan yang lebih luas daripada memberikan pengetahuan mengenai ajaran Buddha. Pembelajaran juga berperan dalam membentuk sikap dan karakter peserta didik. Pendidikan agama dapat menjadi ruang bagi peserta didik untuk belajar bagaimana menerapkan nilai-nilai Buddha dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* dapat mendukung tujuan tersebut karena latihan kesadaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperhatikan pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan yang dilakukan.

Kajian Forbes (2022) penerapan *mindfulness* juga dapat dikaitkan dengan pengembangan sila, samadhi, dan panna. *Mindfulness* tidak berdiri sendiri sebagai kegiatan relaksasi, tetapi berada dalam kerangka latihan Buddhis yang lebih luas. Oleh sebab itu, penerapan *mindfulness* dalam

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

Pendidikan Agama Buddha perlu tetap memiliki hubungan dengan nilai moral dan pengembangan kebijaksanaan. Kajian dalam artikel ini menegaskan bahwa *mindfulness* Buddhis tidak seharusnya dilepaskan dari nilai metta dan karuna.

Penguatan karakter dapat terlihat melalui kebiasaan sederhana. Peserta didik yang dilatih untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dapat belajar menghargai orang yang sedang berbicara. Praktik mindful listening dapat digunakan ketika diskusi kelompok maupun ketika guru memberikan penjelasan. Peserta didik diarahkan untuk tidak langsung memotong pembicaraan, memperhatikan isi pembicaraan, dan memberikan tanggapan dengan lebih baik. Kebiasaan tersebut dapat mendukung terbentuknya komunikasi yang lebih positif antara peserta didik dengan teman maupun guru. Kajian Paramita (2021) menunjukkan bahwa praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis berkaitan dengan pola komunikasi pelengkapan dan pola komunikasi interaksional yang diarahkan pada pembentukan karakter positif siswa

Mindfulness juga dapat membantu peserta didik mengenali emosinya. Ketika peserta didik merasa marah, kecewa, sedih, atau tidak nyaman, kesadaran terhadap kondisi tersebut dapat membantu mereka tidak langsung memberikan reaksi secara berlebihan. Peserta didik dapat belajar berhenti sejenak dan menyadari apa yang sedang dirasakan sebelum menentukan tindakan. Kemampuan tersebut berkaitan dengan pembentukan sikap sabar dan pengelolaan emosi. Praktik metta bhavana dan refleksi hening juga dipandang memiliki potensi untuk mengembangkan empati, kesabaran, dan pengelolaan emosi peserta didik.

Integrasi *Mindfulness* dengan Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha

Mindfulness akan lebih bermakna apabila tidak hanya diberikan sebagai kegiatan tambahan, tetapi dihubungkan dengan materi Pendidikan Agama Buddha. Integrasi tersebut dapat dilakukan dengan menyesuaikan praktik *mindfulness* dengan tujuan pembelajaran. Guru dapat memilih bentuk latihan yang sesuai dengan materi, usia peserta didik, dan kondisi kelas.

Sebagai contoh, ketika pembelajaran membahas materi tentang ketidakkekalan atau anicca, guru dapat mengajak peserta didik memperhatikan perubahan napas dari masuk hingga keluar. Peserta didik dapat menyadari bahwa setiap tarikan dan hembusan napas selalu berubah. Pengalaman sederhana tersebut dapat menjadi pengantar untuk memahami bahwa segala sesuatu berada dalam proses perubahan. Cara ini dapat membuat materi yang sebelumnya bersifat abstrak menjadi lebih dekat dengan pengalaman peserta didik. Kajian dalam artikel ini juga menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* secara konseptual dapat membantu memperkuat pemahaman terhadap konsep anicca, dukkha, dan anatta.

Materi mengenai cinta kasih juga dapat dikembangkan melalui metta bhavana. Setelah menjelaskan pengertian metta, guru dapat mengajak peserta didik melakukan latihan sederhana dengan mengembangkan harapan baik kepada diri sendiri dan orang lain. Peserta didik kemudian dapat diajak merefleksikan bagaimana cara menerapkan cinta kasih tersebut di sekolah. Misalnya, tidak mengejek teman, membantu teman yang kesulitan, menghargai perbedaan, dan menjaga lingkungan. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik memperoleh pengalaman untuk menghubungkan konsep dengan tindakan nyata.

Mindfulness juga dapat diintegrasikan dengan kegiatan refleksi. Setelah pembelajaran selesai, guru dapat memberikan waktu singkat agar peserta didik mengingat kembali materi dan pengalaman selama pembelajaran. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui jurnal sederhana maupun refleksi secara lisan. Bentuk refleksi tidak perlu terlalu panjang karena tujuan utamanya adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyadari apa yang telah dipelajari dan bagaimana materi tersebut dapat diterapkan.

Integrasi seperti ini sesuai dengan karakter Pendidikan Agama Buddha yang menekankan pengalaman. Peserta didik tidak hanya mengetahui bahwa kesabaran, cinta kasih, dan perhatian merupakan nilai yang baik, tetapi juga diberi kesempatan untuk mempraktikkannya. Pembelajaran seperti ini dapat membantu menghubungkan aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam satu proses pembelajaran (Jovini, Sutikyanto, 2024).

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

Tantangan dalam Penerapan *Mindfulness*

Walaupun memiliki potensi yang baik, penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha tetap memiliki beberapa tantangan. Tantangan pertama adalah keterbatasan waktu pembelajaran. Sekolah nasional plus memiliki kegiatan akademik yang cukup padat sehingga guru perlu mengatur waktu agar praktik *mindfulness* tidak mengurangi pencapaian tujuan pembelajaran. Kondisi tersebut membuat praktik yang singkat dan terintegrasi lebih memungkinkan dibandingkan kegiatan meditasi yang membutuhkan waktu panjang.

Tantangan kedua berkaitan dengan kesiapan guru. Guru tidak hanya perlu mengetahui pengertian *mindfulness,* tetapi juga perlu memahami cara memberikan latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru yang akan membimbing praktik *mindfulness* sebaiknya memiliki pengalaman dan pemahaman yang cukup agar praktik tidak dilakukan secara asal. Kajian dalam artikel ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* membutuhkan kompetensi guru dan pengalaman personal dalam meditasi, bukan hanya penguasaan teori (Darling, 2026).

Tantangan berikutnya adalah perbedaan usia peserta didik. Cara memberikan *mindfulness* kepada siswa sekolah dasar tentu tidak sama dengan siswa sekolah menengah. Peserta didik yang lebih kecil membutuhkan kegiatan yang lebih singkat, sederhana, dan menarik. Peserta didik yang lebih besar dapat diberikan latihan yang lebih reflektif. Adaptasi ini penting agar *mindfulness* tidak dipandang sebagai kegiatan yang membosankan atau terlalu sulit.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah risiko McMindfulness. Mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha tidak sebaiknya hanya digunakan sebagai teknik untuk membuat peserta didik tenang atau meningkatkan konsentrasi. Kajian Adhi Kumara Dkk (2024) *Mindfulness* dalam perspektif Buddhis memiliki hubungan dengan nilai moral, pengembangan konsentrasi, kebijaksanaan, cinta kasih, dan welas asih. Apabila *mindfulness* hanya diambil sebagai teknik relaksasi dan dilepaskan dari akar spiritualnya, makna pembelajaran agama dapat menjadi lebih sempit. Kajian dalam artikel ini menyebut kondisi tersebut sebagai risiko sekularisasi atau McMindfulness.

Berdasarkan pembahasan tersebut, penerapan *mindfulness* di Sekolah Nasional Plus Manjushri lebih tepat dipandang sebagai pendekatan yang mendukung proses pembelajaran, bukan sebagai pengganti metode pembelajaran Pendidikan Agama Buddha. Mindfulness dapat digunakan untuk membantu peserta didik mempersiapkan diri sebelum belajar, menjaga perhatian selama pembelajaran, menghubungkan materi dengan pengalaman, serta melakukan refleksi setelah pembelajaran. Penerapannya perlu disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, karakter peserta didik, waktu yang tersedia, dan nilai-nilai Buddhis yang sedang dipelajari.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, mindfulness (*sati*) memiliki relevansi sebagai pendekatan pendukung dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha karena mengintegrasikan pengembangan kesadaran, perhatian, dan pembentukan karakter berdasarkan nilai-nilai Buddhis. Praktik mindfulness dapat diintegrasikan melalui meditasi pernapasan (*anapanasati*), *mindful breathing*, *metta bhavana*, refleksi hening, dan *mindful listening* yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran serta karakteristik peserta didik.

Sintesis literatur menunjukkan bahwa praktik mindfulness berpotensi mendukung konsentrasi, pengelolaan emosi, dan pengembangan sikap positif peserta didik. Namun, penerapannya memerlukan kesiapan guru, penyesuaian durasi latihan, serta integrasi dengan nilai-nilai etis dan spiritual Buddhis agar mindfulness tidak terbatas pada teknik relaksasi.

Penelitian ini menghasilkan rekomendasi konseptual penerapan mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Buddha, khususnya sebagai pertimbangan bagi Sekolah Nasional Plus Manjushri. Keterbatasan penelitian terletak pada penggunaan data sekunder tanpa pengujian empiris langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi praktik mindfulness melalui observasi pembelajaran, wawancara guru, serta pengukuran indikator perhatian dan perkembangan karakter peserta didik.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang paling utama saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi tempat saya pulang, memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat dalam setiap langkah yang saya jalani. Terima kasih karena tidak pernah lelah menemani, menguatkan, dan percaya kepada saya, bahkan ketika saya sendiri merasa ragu dengan kemampuan saya. Setiap pencapaian yang saya raih tidak terlepas dari doa dan pengorbanan yang telah diberikan. Saya mungkin tidak akan pernah mampu membalas semua kebaikan yang telah diberikan, tetapi saya berharap setiap langkah yang saya jalani dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi kedua orang tua.

Terima kasih juga kepada orang yang saya sayangi, yang telah hadir dan menemani saya dalam berbagai proses yang saya lalui. Terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, kesabaran, dan semangat yang diberikan ketika saya merasa lelah maupun menghadapi kesulitan. Kehadiranmu menjadi salah satu bagian yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan berarti.

Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih karena tetap berusaha meskipun tidak selalu mudah, tetap melangkah ketika merasa lelah, dan tidak menyerah pada keadaan. Saya bangga kepada diri saya sendiri karena telah mampu melewati berbagai proses dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga perjalanan ini menjadi pengingat bahwa saya mampu melewati lebih banyak hal di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman. (2024). Metode Penelitian Kepustakaan dalam Pendidikan Islam. *Adabuna : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran*, *3*(2), 102–113. https://doi.org/10.38073/adabuna.v3i2.1563

Adhi Kumara Saddhadika1, Sukma Ayu2, Sutiyono3, Eko Pramono4, M. J. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Buddhis dalam Pengembangan Kompetensi 4c Di Era Digital. *Jurnal Kajian Dan Reviu Jinarakkhita Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)*, *2*(2), 53–63. https://doi.org/10.60046/jgsb.v2i2.126

Darling, J. (2026). Why Personal Practice Matters: A Critical Review of Embodiment and Teacher Competence in Mindfulness-Based Interventions. *Mindfulness*, *17*(6), 1641–1646. https://doi.org/10.1007/s12671-026-02776-z

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

Dinata1, E. S., & Tusyanah Tusyanah2. (2023). HARMONI DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL DENGAN PENERAPAN MEDITASI BUDDHIS Pengaruh Konsep Diri, Kepercayaan Diri, dan Atraksi Interpersonal dengan Penggunaan Media Sosial sebagai Variabel Moderasi terhadap Komunikasi Interpersonal PENDIDIKAN AKADEMIK. *PTK: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Vol: 1, No 1, 2023*, *1*(2), 1–16. https://doi.org/10.56325/jpbisk.v5i2.112

Forbes, D. (2022). Neoliberal Hegemonic Masculinity and McMindfulness: The Need for Buddhist Values and Principles in Mindful Masculinity Programs. *Religions*, *13*(6). https://doi.org/10.3390/rel13060544

Ida Bagus Dharmika1, Willie Japaries2, Adriana Venny Ariani3,I Nyoman Susila Karyasta4, H. C. (2026). Analisis Kuantitatif Hasil Belajar Melalui Mindfulness dan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan. *Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha*, *4*(3), 25–31. https://doi.org/10.61132/jbpab.v1i3.549

Jaya, G. P., Warsah, I., & Istan, M. (2023). Kiat Penelitian Dengan Model Pendekatan Telaah Kepustakaan. *Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, *7*(1), 117. https://doi.org/10.29240/tik.v7i1.6494

Jovini*, Sutikyanto, M. F. A. (2024). Jurnal Kependidikan:Integrating Buddhist Ethics into Boarding School Education : Character Development at Pasastrian Kusalamitra, Gunung Kidul, Indonesia. *Jurnal Kependidikan*, *10*(2), 467–478. https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v10i2.11319

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 3999-4007
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1637

Khiong, K., Angela, S., & Kurniawan, P. (2026). Tinjauan Literatur Sistematis tentang Mindfulness Buddhis dalam Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, *8*(2), 442–460. https://doi.org/10.37364/jireh.v8i2.250

Made Dewi Sariyani1, Putu Arik Herliawati2, R. W. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULLNESSUNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan 12*, *12*(1), 24–30. https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467

Promethi Das Deep, Yixin Chen, Nitu Ghosh, & I. I. B. (2025). The Impact of Integrating Mindfulness in the Classroom on Well-Being and Academic Success Among College Students During COVID-19 and Beyond. *Social Sciences*, *14*(4), 1–21. https://doi.org/10.3390/socsci14040218

Ratna Paramita, P. (2021). Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis Purnomo Ratna Paramita. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, *5*(2), 197–213. https://doi.org/www.journal.univetbantara.ac.id/index.php/komdik

Seanburan, P. (2024). Teaching Buddhism in the 21 st Century: Integrating Tradition with Modern Educational Practices. *Journal of Exploration in Interdisciplinary Methodologies (JEIM)Online)* , *1*(1), 1. https://doi.org/: https://so19.tci-thaijo.org/index.php/JEIM

Sutikno, Y., Chowmas, D., & Angraini, Y. (2023). Peran Metode Kontekstual untuk Meningkatkan Pemahaman Materi Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha pada Siswa. *Jurnal Maitreyawira*, *4*(2), 1–6. https://doi.org/10.69607/jm.v4i2.82

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/aossagcj.v4i2.2679

Tongsupachok, S., Pannavaravuddhi, P., & Mahatthanadull, S. (2024). Application of Buddhist Loving Kindness (Metta) to the Learning Process in Modern Education in Buddhist Universities. *The Jorunal of Sirindhornparithat*, *5*(1).