



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)

Darvina

Institut Nalanda, Indonesia

E-mail: darvinaspsi@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-09-10 Revised: 2025-10-15 Published: 2025-11-01 Keywords: <i>Metta Meditation;</i> <i>Psychological Well-Being;</i> <i>Multicultural Students;</i> <i>Inclusive Education.</i>	This study examines the implementation of Metta meditation to improve the psychological well-being of Buddhist and Hindu students at SD Nasional Kontrak Production Sharing Balikpapan, aiming to investigate its effects and contribute to the understanding of meditation-based interventions in diverse educational settings. The research adopts a qualitative approach with a multiple-case study design. The results indicate that walking meditation was preferred by the students over seated meditation, as it was perceived as more dynamic and comfortable. Students who struggled with seated meditation reported mental calmness despite discomfort and boredom. The integration of Metta meditation into the curriculum proved to be effective in enhancing students' psychological well-being. This meditation program also promoted the development of empathy and emotional resilience, showing great potential as a mental health intervention that can be applied in a multicultural school environment. The study emphasizes the importance of adapting meditation methods to the needs of students, including the use of creative activities like origami to boost engagement. It is recommended that more dynamic and adaptive meditation programs be developed based on student feedback to maximize their psychological benefits. The implementation of Metta meditation in education can create an inclusive environment that supports the psychological well-being of students and facilitates the application of universal values such as compassion and empathy, which are relevant to the religious diversity in the school.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-09-10 Direvisi: 2025-10-16 Dipublikasi: 2025-11-01 Kata kunci: <i>Metta Meditation;</i> <i>Psychological Well-Being;</i> <i>Multicultural Students;</i> <i>Inclusive Education.</i>	Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengimplementasikan meditasi <i>Metta</i> dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dari latar belakang agama Buddha dan Hindu di SD Nasional Kontrak <i>Production Sharing</i> Balikpapan. Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi dampak meditasi <i>Metta</i> terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan desain studi kasus <i>multiple-case study</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi berjalan lebih disukai siswa dibandingkan meditasi duduk karena dinilai lebih dinamis dan nyaman. Siswa yang mengalami kesulitan dengan meditasi duduk melaporkan ketenangan pikiran meskipun ada rasa tidak nyaman dan kebosanan. Integrasi meditasi <i>Metta</i> dalam kurikulum terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Program meditasi ini juga mendorong pengembangan empati dan ketahanan emosional, memberikan potensi besar sebagai intervensi kesehatan mental yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah yang multikultural. Penelitian ini menekankan pentingnya penyesuaian metode meditasi dengan kebutuhan siswa, termasuk penggunaan aktivitas kreatif seperti origami untuk meningkatkan keterlibatan. Rekomendasi program meditasi yang lebih dinamis dan adaptif berdasarkan umpan balik siswa diharapkan dapat memaksimalkan manfaat psikologis siswa. Implementasi meditasi <i>Metta</i> dalam pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara inklusif, serta memfasilitasi penerapan nilai-nilai universal seperti kasih sayang dan empati yang relevan dengan keberagaman agama di sekolah.
I. PENDAHULUAN Gangguan kesehatan mental merupakan masalah umum yang dihadapi anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Menurut laporan WHO (2022), sekitar 8% anak-anak berusia 5-9 tahun dan 14% remaja berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental. Anak berusia 10	hingga 19 tahun sangat rentan terhadap gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 3,6% pada anak-anak berusia 10-14 tahun dan 4,6% pada anak berusia 15-19 tahun (WHO, 2022). Anak perempuan memiliki tingkat prevalensi gangguan kecemasan yang lebih

tinggi, sekitar 5,5% (WHO, 2022). Gangguan kecemasan ini dapat mencakup berbagai kondisi seperti gangguan panik, kecemasan umum, dan kecemasan sosial, yang berdampak negatif pada kesehatan sosial, akademis, dan emosional anak (WHO, 2022).

Selain gangguan kecemasan, kesejahteraan psikologis anak-anak juga menjadi isu penting yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lingkungan sosial (WHO, 2022). Kesejahteraan psikologis anak terkait dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan sosial, sekolah, dan dukungan keluarga (WHO, 2022). Lingkungan yang mendukung dapat membantu anak mengembangkan kesejahteraan psikologis dan mencegah masalah seperti perundungan dan kekerasan (WHO, 2022). Sebaliknya, anak-anak yang mengalami perundungan atau diskriminasi lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Berbagai intervensi di tingkat sekolah, masyarakat, dan individu diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, termasuk dukungan untuk orang tua, program pembelajaran emosional dan sosial, serta kebijakan perlindungan hak anak (WHO, 2022).

Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental anak juga meningkat. Pada usia sekolah dasar, anak mulai membentuk pola sosial dan perilaku yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan (Azizah, 2022). Intervensi dan dukungan dini sangat penting untuk membantu anak mengembangkan kesehatan emosional dan mental (Azizah, 2022). Sekolah berperan penting karena merupakan tempat anak menghabiskan banyak waktu, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental siswa sangat diperlukan (Azizah, 2022). Studi oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) menunjukkan bahwa sekitar 13% siswa dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atas mengalami depresi, menekankan perlunya dukungan dan intervensi psikologis yang efektif dari pihak sekolah (Azizah, 2022).

Kesehatan mental anak di sekolah dasar sangat penting untuk pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif, serta untuk mempersiapkan anak menghadapi tahap perkembangan selanjutnya (Hoosen et al., 2024). Kesehatan mental yang baik dapat mencegah gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Hoosen et al., 2024). Intervensi dini diperlukan untuk membantu anak mengem-

bangkan keterampilan mengatasi masalah dan kemampuan pengendalian emosi (Hoosen et al., 2024). Lingkungan anak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mereka (Hoosen et al., 2024). Dukungan emosional dan integrasi pembelajaran emosional dan sosial dalam kurikulum dapat membantu anak mengembangkan kecerdasan emosional dan mempersiapkan mereka untuk kehidupan akademis dan bekal pribadi di masa depan (Hoosen et al., 2024).

Urgensi penelitian ini terkait kesejahteraan psikologis siswa, terutama di tengah tantangan eksternal seperti pandemi COVID-19 yang memberikan tekanan signifikan pada kesehatan mental anak-anak di Indonesia (WHO, 2021). Pandemi ini memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada, meningkatkan risiko gejala depresi dan kecemasan akibat isolasi sosial dan ketergantungan pada teknologi (WHO, 2021). Di Kalimantan Timur, prevalensi gangguan mental pada anak usia sekolah meningkat dari 5,8% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018, menekankan perlunya layanan dukungan psikologis dan intervensi berbasis sekolah (Monit, 2019).

Intervensi untuk menaikkan kesejahteraan psikologis yang telah dipaparkan di atas, dilakukan pada orang dewasa. Intervensi preventif terhadap masalah psikologis dalam konteks pendidikan anak juga penting dilakukan di berbagai lingkungan. Sekolah menjadi tempat penting bagi anak untuk belajar dan berinteraksi, sekolah juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Lingkungan sekolah harus aman dan mendukung perkembangan emosional dan mental anak. Sebagai pendidik, guru diharapkan dapat memberikan dukungan dan sumber daya yang diperlukan kepada siswanya untuk membantu anak mengelola kesehatan mentalnya (Azizah, 2022). Pelatihan *Pertolongan Pertama Psikologis/ Psychological First Aid (PFA)* dapat membantu pendidik mengidentifikasi siswa yang memiliki masalah kesehatan mental dan memberi anak bantuan yang diperlukan. Kebijakan sekolah juga harus mendukung kesejahteraan siswa dengan menyertakan program dan layanan konseling (WHO, 2021). Lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak sangat penting untuk menciptakan ruang belajar yang kondusif. Lingkungan yang mendukung dapat membantu anak fokus pada pelajaran dan terhindar dari masalah psikologis.

Salah satu intervensi preventif untuk

kesehatan mental di sekolah adalah meditasi Metta. Meditasi Metta, atau meditasi cinta kasih, merupakan praktik yang mengajarkan seseorang untuk menumbuhkan perasaan empati dan kasih sayang terhadap semua orang. Berbagai bentuk meditasi cinta kasih, seperti meditasi Metta, telah terbukti meningkatkan kesehatan mental anak-anak. Meditasi ini juga telah digunakan di lembaga pendidikan untuk mendukung kesejahteraan psikologis anak-anak (He et al., 2015; Liu et al., 2020). Teknik meditasi Metta membantu anak-anak menumbuhkan emosi positif, seperti empati dan penerimaan terhadap orang lain. Teknik ini juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan mengurangi kecemasan. Menurut para peneliti, praktik meditasi metta dapat membantu anak-anak mengembangkan kesehatan emosional anak (Fredrickson et al., 2008).

Meskipun meditasi Metta telah diterapkan di berbagai negara sebagai metode peningkatan kesejahteraan, penelitian yang berfokus pada implementasinya di sekolah dasar multikultural di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas meditasi Metta dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Buddhis dan Hindu di SD Nasional KPS Balikpapan. Di sekolah dengan latar belakang berbagai agama termasuk agama Hindu dan Buddha, seperti KPS Balikpapan, praktik meditasi Metta (cinta kasih) dan "karuna" sangat relevan karena konsep cinta kasih ini bersifat universal (Nam & Park, 2020; Mulyadi, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan penerapannya di lingkungan sekolah dengan latar belakang budaya dan agama yang beragam. Di sekolah ini, penggunaan meditasi Metta diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa. Meditasi Metta dapat membantu anak mengembangkan ketahanan terhadap stres dan keterampilan pengaturan emosi serta menjalin interaksi sosial yang positif dengan teman sekelas. Program meditasi Metta di sekolah ini dirancang untuk membantu siswa meningkatkan kesehatan mental anak. Program ini melibatkan praktik meditasi secara teratur, yang dapat membantu anak mengembangkan ketahanan terhadap stres dan keterampilan pengaturan emosi.

Melalui program ini, sekolah, orang tua, dan guru bekerja sama untuk mendukung keberlanjutan program. Guru akan dilatih untuk memperkenalkan teknik meditasi metta kepada siswa anak. Selain itu, orang tua juga diberi tahu

tentang pentingnya mendukung kesehatan mental anak. Tujuan dari program ini adalah untuk menyediakan siswa dengan perangkat dan sumber daya yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental anak. Selain itu, proyek ini juga akan membantu menciptakan lingkungan yang lebih harmonis di sekolah. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang efektif bagi sekolah-sekolah lain di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki penerapan meditasi Metta dalam meningkatkan kesehatan mental anak-anak sekolah dasar di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat menemukan model yang dapat dijadikan rujukan dalam kebijakan sekolah terkait kesehatan mental anak. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental anak di Indonesia dengan pendekatan berbasis nilai-nilai budaya lokal, serta menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Penulis memilih judul "Implementasi program meditasi metta untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Buddhis dan Hindu (studi kasus *multiple-case study* di SD Nasional Kontrak Production Sharing Balikpapan)" dengan pertimbangan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi siswa karena mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik dan keterampilan sosial siswa yang kuat. Penulis memilih subjek penelitian siswa Buddhis dan Hindu karena subjek penelitian tersebut bersedia mengikuti program meditasi Metta. Guru pembimbing, pihak sekolah, dan kurikulum sekolah juga mendukung implementasi program meditasi Metta. Penulis memilih intervensi meditasi Metta untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa karena meditasi Metta karena telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental. Walaupun masih minim penelitian yang membahas peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa. Namun, judul ini justru hal ini yang akan menjadi novelti dalam dunia penelitian.

Pemilihan lokasi penelitian di SD Nasional KPS Balikpapan sebagai sekolah multikultural didasarkan pada beberapa pertimbangan penting. Pertama, sekolah ini mewakili lingkungan yang beragam secara budaya, etnis, dan agama, yang memungkinkan peneliti untuk mempelajari bagaimana meditasi Metta dapat berkontribusi

terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks keberagaman tersebut. Sekolah multikultural juga menyediakan kesempatan untuk mengamati bagaimana nilai-nilai luhur universal yang diajarkan dalam meditasi Metta diterima dan diterapkan oleh siswa dengan latar belakang yang berbeda.

Selain itu, sekolah ini telah mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk kepala sekolah, guru, dan orang tua, yang menunjukkan komitmen mereka terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Dukungan ini penting untuk keberhasilan implementasi meditasi Metta, karena keterlibatan aktif dari pihak-pihak terkait akan memastikan bahwa program meditasi dapat dilaksanakan secara efektif dan memberikan dampak positif. Dengan adanya dukungan tersebut, penelitian ini dapat memperoleh data yang lebih valid dan relevan, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh meditasi dalam konteks pendidikan multikultural.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi multi-kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam program meditasi Metta di SD Nasional KPS Balikpapan, dengan melibatkan 19 siswa beragama Buddha dan Hindu dari kelas 1–5 diantaranya 8 siswa kelas 1-2 SD (2 siswa agama Buddha, 6 siswa agama Hindu), 7 siswa kelas 3-4 SD (3 siswa agama Buddha, 4 siswa agama Hindu), 7 siswa kelas 5 SD (3 siswa agama Buddha, 1 siswa agama Hindu). Pemilihan metode ini didasarkan pada efektivitasnya dalam menggali makna, perspektif, serta dinamika sosial dan spiritual yang memengaruhi respons siswa, dengan membandingkan kelompok berbeda untuk menemukan persamaan dan perbedaan pengalaman. Program meditasi Metta dilaksanakan selama lima minggu dengan mempertimbangkan bukti empiris manfaatnya bagi kesehatan mental, keterlibatan sosial, dan empati siswa (Miller, 2022). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, FGD, dokumentasi, serta dianalisis menggunakan langkah-langkah kualitatif Creswell (2015) dan bantuan perangkat lunak NVivo untuk koding, visualisasi, dan triangulasi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi metode, sumber, teori, observasi mendalam, keterlibatan berkelanjutan, analisis kasus negatif, serta reflektivitas peneliti, sehingga temuan yang

dihasilkan memiliki kredibilitas tinggi dan relevansi kontekstual.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian

Berdasarkan wawancara dengan informan (siswa SD kelas 1-5), ditemukan bahwa:

Meditasi jalan lebih disukai dibandingkan meditasi duduk karena siswa merasa lebih nyaman bergerak dan tidak merasa bosan. Beberapa siswa (seperti Informan H2, Informan H5, dan Informan B5) menyatakan meditasi jalan menenangkan dan membantu fokus.

Meditasi duduk dianggap sulit oleh sebagian besar siswa karena menyebabkan pegal dan bosan. Namun, beberapa siswa (seperti Informan H9 dan Informan H6) melaporkan bahwa meditasi duduk membantu mereka merasa lebih tenang. Aktivitas kreatif (seperti origami, menggambar) lebih disukai karena menyenangkan dan tidak membosankan.

B. Analisis Temuan Penelitian

1. Makna Temuan Penelitian

a) Meditasi Jalan Lebih Sesuai untuk Anak-anak

Meditasi jalan lebih disukai oleh siswa karena memberikan kebebasan untuk bergerak, yang sangat sesuai dengan kebutuhan fisik anak-anak yang cenderung memiliki tingkat energi yang tinggi. Hal ini mengurangi rasa bosan dan memberi kesempatan bagi siswa untuk tetap aktif, sambil tetap memperoleh manfaat meditasi. Meditasi jalan tidak membebani fisik anak-anak secara berlebihan, membuatnya menjadi alternatif yang lebih cocok daripada meditasi duduk, yang lebih pasif dan terkadang menegangkan bagi mereka.

b) Meditasi Duduk Memerlukan Penyesuaian Durasi dan Teknik

Meskipun meditasi duduk memberikan ketenangan, beberapa siswa merasa kesulitan karena menyebabkan pegal atau rasa bosan setelah beberapa waktu. Oleh karena itu, meditasi duduk memerlukan penyesuaian, baik dalam hal durasi maupun teknik, agar tidak terlalu membebani fisik siswa. Dengan penyesuaian yang tepat, meditasi duduk dapat tetap memberikan manfaat ketenangan batin yang sangat dibutuhkan,

terutama dalam meningkatkan fokus dan mengelola stres.

- c) Aktivitas Kreatif sebagai Alternatif atau Pelengkap Meditasi Tradisional
Aktivitas kreatif seperti origami dan menggambar sangat disukai oleh siswa karena menyenangkan dan tidak membosankan. Aktivitas-aktivitas ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri, yang juga dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi aktif. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan kreatif dapat berfungsi sebagai alternatif atau pelengkap untuk meditasi formal, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa dalam praktik kesejahteraan psikologis.

2. Integrasi dengan Teori dan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini mengaitkan temuan dengan Teori Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff pada tahun 1995. Teori ini mencakup dimensi-dimensi penting, yang relevan dengan temuan penelitian ini:

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Beberapa siswa (seperti Informan H4 dan Informan B5) melaporkan bahwa meditasi membantu mereka lebih menerima kekurangan diri. Meditasi jalan, yang lebih dinamis, memungkinkan mereka bergerak tanpa terjebak dalam ketegangan fisik yang seringkali muncul dalam meditasi duduk. Praktik ini memberikan rasa penerimaan diri yang lebih besar karena siswa tidak merasa terbebani, sehingga mereka dapat lebih menerima kondisi tubuh dan pikiran mereka.

b) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Temuan dari Informan H1 dan Informan H6 menunjukkan bahwa meditasi membantu mereka menjadi lebih sabar dalam menghadapi teman. Hal ini berhubungan dengan dimensi hubungan sosial dalam kesejahteraan psikologis, yang dapat diperkuat melalui meditasi. Ajaran Buddhis tentang *Metta* (cinta kasih) dan *Karuna* (belas kasih) dapat berkembang melalui meditasi jalan, di mana siswa belajar untuk mengembangkan kesabaran dan empati terhadap orang lain. Meditasi duduk

walaupun membosankan dan menyebabkan kelelahan fisik, beberapa siswa mengungkapkan bermanfaat untuk perkembangan batin mereka.

c) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Praktik meditasi, baik duduk maupun jalan, berfungsi untuk membantu siswa mengelola emosi negatif seperti marah dan sedih. Beberapa siswa (seperti Informan H9 dan H8) melaporkan dapat mengatasi perasaan negatif ini dengan lebih baik setelah meditasi. Penguasaan diri ini sejalan dengan konsep *Samma Samadhi* dalam ajaran Buddha, yang berfokus pada pengendalian pikiran dan emosi, serta pencapaian ketenangan batin yang stabil.

3. Kaitan dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini relevan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang membahas manfaat meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

a) Penelitian tentang Meditasi Metta (Kummerle et al., 2022)

Meditasi Metta terbukti efektif dalam meningkatkan empati dan regulasi emosi, yang sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana siswa merasa lebih tenang dan penyayang setelah meditasi. Namun, penelitian ini juga mencatat bahwa durasi dan teknik meditasi perlu disesuaikan agar tidak membosankan bagi anak-anak, sebagaimana disarankan oleh Miller (2022). Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa durasi meditasi perlu disesuaikan dengan usia dan tingkat kenyamanan siswa.

b) Perbandingan dengan Temuan Penelitian Sebelumnya

1) Kesesuaian Temuan

Penelitian oleh Totzeck et al. (2020) menunjukkan bahwa meditasi Metta dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres pada siswa. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa meditasi jalan dan meditasi duduk dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, aktivitas kreatif seperti origami dan

mewarnai yang ditemukan efektif sebagai bentuk meditasi aktif juga sejalan dengan penelitian oleh De Simone (2022), yang menunjukkan bahwa aktivitas kreatif mendukung keterlibatan siswa dalam meditasi.

2) Pertentangan Temuan

Beberapa siswa (seperti Informan B4 dan Informan B2) tidak merasakan manfaat meditasi, merasa bosan atau kurang tidur, yang menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti kelelahan atau kurangnya perhatian dapat mempengaruhi efektivitas meditasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa merespon meditasi dengan cara yang sama, dan kondisi eksternal dapat memainkan peran penting dalam efektivitasnya.

4. Temuan Penelitian dalam Konteks Psikologi dan Keagamaan Buddha

Penelitian ini memberikan wawasan yang menarik tentang bagaimana berbagai bentuk meditasi dapat diterima oleh anak-anak, serta bagaimana faktor-faktor seperti preferensi untuk bergerak dan tingkat kenyamanan fisik mempengaruhi pilihan mereka. Sebagian besar siswa lebih memilih meditasi jalan karena kebutuhannya untuk bergerak, sementara meditasi duduk, meskipun efektif dalam menciptakan ketenangan, membutuhkan penyesuaian dalam durasi dan teknik. Aktivitas kreatif, sebagai bentuk meditasi aktif, terbukti menarik bagi siswa karena menyenangkan dan lebih dinamis. Semua temuan ini dapat dipahami melalui dimensi teori kesejahteraan psikologis Carol Ryff, yang mengaitkan peningkatan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan penguasaan diri melalui meditasi.

Ajaran Buddhis yang terkait dengan meditasi, terutama dalam *Metta Sutta* dan ajaran *Brahmavihara*, mendukung pentingnya mengembangkan kualitas-kualitas seperti cinta kasih, belas kasih, dan keseimbangan batin. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu siswa dalam mengembangkan kualitas-kualitas tersebut, yang meningkatkan kesejahteraan mereka baik dalam hal emosional maupun sosial.

Dengan menggabungkan temuan penelitian ini dengan teori-teori psikologi dan ajaran Buddhis, kita dapat menyimpulkan bahwa meditasi, baik jalan, duduk, atau melalui aktivitas kreatif, dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, membantu mereka mengelola emosi, memperkuat hubungan sosial, dan mengembangkan kedamaian batin.

C. Analisis Kritis

1. Faktor Pendukung:

- a) Lingkungan sekolah yang mendukung (guru sabar, ruang nyaman) memengaruhi keberhasilan program.
- b) Siswa yang rutin meditasi di rumah (seperti Informan H9) lebih mudah beradaptasi.

2. Faktor Penghambat:

- a) Durasi meditasi duduk yang agak lama (sekitar 7 menit) membuat siswa tidak nyaman.
- b) Siswa dengan energi tinggi (seperti Informan H5) kesulitan fokus pada objek dalam meditasi diam.

Meditasi Metta dapat diadaptasi untuk anak-anak dengan menggabungkan gerakan (meditasi jalan) dan aktivitas kreatif. Kesejahteraan psikologis siswa meningkat melalui penerimaan diri dan hubungan sosial yang lebih baik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meditasi Metta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama jika disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak. Integrasi dengan teori dan penelitian sebelumnya memperkuat validitas temuan, sementara analisis kritis memberikan rekomendasi untuk perbaikan program meditasi ke depan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai implementasi program meditasi Metta untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Buddhis dan Hindu di SD Nasional KPS Balikpapan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi Program Meditasi Metta untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Buddha dan Hindu

Program meditasi Metta berhasil diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah

dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa, termasuk variasi aktivitas seperti meditasi duduk, meditasi jalan, diskusi, dan kerajinan. Dukungan institusional dari sekolah, guru, dan orang tua menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program. Namun, durasi program yang singkat (3 minggu akibat libur nasional) mengurangi efektivitas optimal dalam melihat perubahan signifikan pada beberapa siswa.

2. Respons Siswa terhadap Program Meditasi Metta

a) Variasi Penerimaan:

Siswa merespons program dengan beragam. Meditasi jalan lebih disukai karena melibatkan gerak fisik dan tidak memerlukan tutup mata, sementara meditasi duduk dianggap membosankan dan menantang secara fisik (pegal, sulit focus pada objek meditasi).

b) Perbedaan Usia dan Latar Belakang:

Siswa kelas 1-3 SD kesulitan mempertahankan fokus dan postur, sedangkan siswa kelas 4-5 SD lebih mampu berpartisipasi aktif. Siswa dengan pemahaman nilai keagamaan yang matang (seperti Informan B5 dan B7) membutuhkan tantangan lebih tinggi, sementara siswa kelas 1 SD yang usianya masih kecil dengan paparan screen-time tinggi (seperti Informan B2), memerlukan pendekatan khusus.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Program Meditasi Metta

a) Faktor Pendukung:

Faktor pendukungnya, yaitu dukungan guru dan kolaborasi lintas agama (Buddha-Hindu), kesesuaian dengan nilai spiritual (Brahmavihara dalam Buddhisme dan konsep karuna dalam Hindu), manfaat psikologis terbukti, seperti peningkatan regulasi emosi dan empati.

b) Faktor Penghambat:

Faktor penghambatnya berupa kendala fisik (pegal, bosan) dan konsentrasi, terutama pada siswa kelas rendah, kurangnya konsistensi praktik di rumah, dan tantangan lingkungan (konflik sosial, ketergantungan gadget).

4. Perubahan Kesejahteraan Psikologis Siswa setelah Mengikuti Program Meditasi Metta

Program meditasi Metta berdampak positif pada dimensi kesejahteraan psikologis menurut model Carol Ryff:

- a) Penerimaan Diri: Siswa seperti Informan H1 dan B5 melaporkan kemampuan lebih baik dalam menerima kekurangan diri.
- b) Hubungan Positif: Peningkatan empati terlihat pada siswa yang menjadi lebih sabar dan memaafkan (contoh: Informan H5).
- c) Otonomi dan Penguasaan Lingkungan: Beberapa siswa (seperti Informan B7) menunjukkan kemandirian dan kemampuan mengelola emosi negatif.
- d) Pertumbuhan Pribadi: Siswa dengan dukungan orang tua (seperti Informan H9) lebih konsisten dalam menerapkan nilai meditasi.

Temuan baru teoretis dari penelitian ini mengonfirmasi bahwa meditasi Metta dapat diadaptasi sebagai intervensi universal di lingkungan multikultural, dengan memanfaatkan nilai-nilai bersama (cinta kasih, empati) yang melampaui batas agama. Temuan juga menunjukkan pentingnya pendekatan individual berdasarkan usia, latar belakang agama, dan tingkat perkembangan kognitif-emosional siswa.

B. Saran

Perlu studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang meditasi Metta pada prestasi akademik dan keterampilan sosial. Eksplorasi adaptasi meditasi Metta untuk kelompok usia remaja (SMP/SMA) dan konteks budaya lain di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan dan psikologi positif, tetapi juga menawarkan solusi konkret untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dalam sistem pendidikan yang semakin kompleks dan multikultural.

DAFTAR RUJUKAN

Agustina, Fitriani, Darussalam, H., dan Faiza, N. "Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar." *Lentera Perawat* 1, no. 1 (2020): 43-48. anaksekolah- a9251dce.pdf. Accessed July 11, 2024.

- Alivernini, Francesco, et al. "Students' Psychological Well-Being dan Its Multilevel Relationship with Immigrant Background, Gender, Socioeconomic Status, Achievement, dan Class Size." *An International Journal of Research, Policy dan Practice* 31, no. 2 (2019): 172-191(2024).
- Almira, Lestari, Hanum, Lestari, dan Menaldi, Dani. "Relationship with Children dan the Psychological Well-Being of the Elderly in Indonesia." *SAGE Open Medicine* 7 (2019): 1-9.
<https://doi.org/10.1177/2050312119836026>. Accessed July 11, 2024.
- Azizah, Noor. "KPPPA: 13 Persen Anak SD Hingga SMA Alami Gangguan Depresi." *Republika*, 2022.
<https://ameera.republika.co.id/berita/r8axzq463/kpppa-13-persen-anak-sd-hingga-sma-alami-gangguan-depresi>. Accessed July 11, 2024.
- Bach, Johann M., dan Guse, Tharina. "The Effect of Contemplation dan Meditation on Great Compassion on the Psychological Well-Being of Adolescents." Department of Psychology, University of Johannesburg, 2015.
<https://www.tdanfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2014.965268>. Accessed December 24, 2024.
- Barus, Gede. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." Universitas Gadjah Mada, 2022.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>. Accessed July 11, 2024.
- Borualogo, Ihsana Sabriani, dan Ferran Casas. "The Children's Worlds Psychological Well-Being Scale: Adaptation dan Fit in the Indonesian Context." *Cogent Psychology* 9, no. 1 (2022): 2053377.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2053377>.
- Bramantyo, Hasto. "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin." *Jurnal Orientasi Buddhis*, 2015. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/job/article/viewFile/1128/892>. Accessed July 11, 2024.
- Chen, Rui, dan Zhou, Li. "Parental Migration dan Psychological Well-Being of Children in Rural China." *International Journal of Environmental Research dan Public Health* 18, no. 15 (2021).
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8085>. Accessed June 11, 2024.
- Cintiawati, Widyastuti, dan Anggawati, Lestari. "Khotbah Cinta-Kasih." Translated by Clesia Margaretha dan Imelda Ongkowidagdo. *Samaggi Phala*, 2006. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/khotbah-cinta-kasih/>. Accessed July 11, 2024.
- Crescentini, Cristiano, et al. "Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being." *Frontiers in Psychology* 7 (2016): Article 805. (2024).
- Creswell, John W. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Edisi ke-3. Pustaka Pelajar, 2015.
- Desi, Jacob, M. Y., dan Pilakoannu, R. T. "Status Kesehatan Mental dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di Halmahera Utara." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020).
- Dhammadhiro Mahathera, Bhikkhu. *Paritta Suci*. 4th ed., 4th print. Sangha Theravada Indonesia, 2024. Accessed July 11, 2024.
- Dhammapada*. Diakses 11 Maret 2025. samaggi-phala.or.id.
- Dhanabhakym, M., dan Sarath, M. "Psychological Wellbeing: A Systematic Literature Review." *International Journal of Advanced Research in Science, Communication dan Technology (IJARSCT)* 3, no. 1 (February 2023): 603-607. DOI: 10.48175/IJARSCT-8345.
- Do, Stefanie, et al. "Associations Between Psychosocial Well-Being, Stressful Life Events dan Emotion-Driven Impulsiveness in European Adolescents." *Journal of Youth and Adolescence* 51, no. 8 (2022): 1106-1117.
<https://doi.org/10.1007/s10964-021-01533-w>.
- Fernando, Lankapura. "Origins of Research Methodology, Buddhism and the Four Noble Truths." *Sri Lanka Journal of Social Sciences* 39, no. 2 (2016): 57-68.

- <https://doi.org/10.4038/sljss.v39i2.7446>. Accessed January 11, 2025.
- Fiantika, Fajar Rizki, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cetakan pertama. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Fendy, J., et al. "Memahami Konsep Meditasi dalam Kajian Sutta-Sutta dalam Suttapiṭaka." *Patisambhida - Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama* 4, no.2 (2023).
- Greenldan, Susan K. *Mindful Games*. Shambhala Publications, Inc., 2016.
- He, Xiang, Shi, Wei, Han, Xiang, Wang, Ning, Zhang, Nan, dan Wang, Xue. "The Interventional Effects of Loving-Kindness Meditation on Positive Emotions dan Interpersonal Interactions." *Neuropsychiatric Disease dan Treatment* 11 (2015): 1273-1277. <https://doi.org/10.2147/NDT.S79607>.
- Kamaruddin, Ilham, et al. "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah." *Journal on Education* 6, no. 1 (2023): 307-316. (2024).
- Kumari, Nalini, Damodaran, Y. K., dan Sharma, Manoj. "Metta Meditation: A Comprehensive Guide to Cultivating Self-Compassion." *Journal of Mental Health and Social Rehabilitation* 1, no. 2 (2023). <https://journal.poltekip.ac.id/jmhsr/article/download/370/123>. Accessed July 11, 2024.
- Lawes, Mario, dan Michael Eid. "Longitudinal Associations Between FG, Hair Cortisol, dan Self-Reported Health." *Applied Psychology: Health and FG* 17, no. 1 (2025): e12628. <https://doi.org/10.1111/aphw.12628>.
- Leppma, Mary, dan Young, Matthew E. "Loving-Kindness Meditation and Empathy: A Wellness Group Intervention for Counseling Students." *Journal of Counseling dan Development* 94, no. 3 (2016): 297-305. <https://doi.org/10.1002/jcad.12086>.
- Liu, Chia-Ying, Chen, Hsin-Chen, Liu, Chia-Ying, Lin, Ruey-Tay, dan Chiou, Wen-Ko. "The Effect of Loving-Kindness Meditation on Flight Attendants' Spirituality, Mindfulness, and Subjective Well-Being." *Healthcare* 8, no. 2 (2020): 174. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020174>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rosda, 2016.
- Mon, M. T. *Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi: Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Volume 1*. Translated by C. Thamrin. Indonesia Tipitaka. Center, 2012.
- Monit, DAD. "Gambaran Kesehatan Mental Anak yang Berada di Kelas 4, 5, dan 6 SDN 008 Samarinda Ulu 2019." Skripsi D-IV Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, 2019. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/179/>. Accessed July 11, 2024.
- Morales-Rodríguez, Francisco M., Espigares-López, Isabel, Brown, Timothy, dan Pérez-Mármol, Juan M. "The Relationship Between Psychological Well-Being dan Psychosocial Factors in University Students." *International Journal of Environmental Research dan Public Health* 17, no. 13 (2020): 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>. Accessed January 5, 2025.
- Mujahid, Eko Hadi, Fajriah, Laila, Mustaghfiroh, Laila, Yuniarni, Dwi, Baroroh, Eka Zulfa, Adri, Rizky Fajar, Herik, Endang, Ardyawan, Luhur Muhammad Adi, Syahabuddin, dan Oktari, Siti. *Psikologi Perkembangan*. Eureka Media Aksara, 2023.
- Mulyadi, Sutrisno, Weliangan, Hesti, dan Danriani, Ida. *Psikologi Perkembangan*. Gunadarma, 2015.
- Nam, Ji-Hyun, dan Park, Hye-Sun. "The Effect of a Loving-Kindness and Compassion Meditation Program on the Empathy, Emotion, and Stress of Nursing College Students." *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education* 26, no. 3 (2020): 311 - 321. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.3.311>.
- Nutsathapana, Phra Peter. "Lived Experience of Buddhist Spiritual Caregivers from the Gilanadhamma Volunteer Group." *Asia-Pacific Social Science Review* 21, no. 2 (2021): Article 17.

<https://doi.org/10.59588/2350-8329.1379>. Accessed December 24, 2024.

Accessed October 10, 2023.
<https://doi.org/10.33758/mbi.v15i2.694>

- Opre, Suzanna J., Moniek Buijzen, dan Eva A. van Reijmersdal. "Development and Validation of the Psychological Well-Being Scale for Children (PWB-c)." *Societies* 8, no. 1 (2018): 18. <https://doi.org/10.3390/soc8010018>.
- Thepa, P.C.A. "Buddhadhamma of Peace." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14, no. 3 (2022): 5961 - 5972. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V14I3.768>. Accessed January 11, 2025.
- Portele, Christiane. *A Kind Mind: Enhancing Socio-Emotional Skills in German Preschool Children Through the Mindfulness-Based Kindness Curriculum*. Dissertation, University of Regensburg, 2023.
- Poerwandari, E. K. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Cetakan keenam. LPSP3 UI, 2017.
- Pranata, J., Suherman, dan Surya, J. "Pengaruh Meditasi Cinta Kasih dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Pendidikan Agama Buddha di SMK Negeri 1 Tanjung Kabupaten Lombok Utara." *Bina Patria: Jurnal Pendidikan Agama Buddha* 18, no. 7 (2024). <https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/698>. Accessed July 11, 2024.
- Ran, Rui. "Ancient Wisdom in the Modern World: Loving-Kindness and Compassion Meditations for Psychological Well-Being." *Clinical Psychology: Science and Practice* 31, no. 1 (2024): 3638. <https://doi.org/10.1037/cps0000184>. Accessed December 25, 2024.
- Sadh-Gauri, A., dan Higgins-D'Alessandro, Anthony. "Effect of a Peer-Led Meditation Club on Adolescents' Well-Being, Empathy, and Compassion." *Psychology of Consciousness: Theory, Research, dan Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cns0000400>.
- Sanjiwani, A. A. S., Lisnawati, K., dan Wianda, A. A. O. "Counting Blessing Activity in Managing Psychological Distress in Breast Cancer Patients." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 18, no. 2 (2023): 171-180.
- Sayadaw, Venerable Mahasi. *Brahmavihara Dhamma*. Buddha Dhamma Education Association Inc., 1985.
- Setyorini, Sri, Rahayu, Dwi Susanti, Efastri, Sri Mulyani, Pranoto, Hadi, Susilaningsih, Catur Yuni, Wijayanti, Widyastuti, dan Novitasari, Zulfa. "Children's Psychological Well-Being: A Cornerstone for a Healthier World's Future." *Journal of Public Health* 46, no. 1 (2023): e209-e210. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad185>. Accessed December 25,
- Shaluhiah, Z., Suryoputro, A., Widyastari, D. A., dan Widiyati, S. "Health Status dan Psychological Well-Being of Children Infected and Affected with HIV in Central Java, Indonesia." *Journal of Health Research* 30, no. 6 (2016): 401-410. terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis." *ABIP - Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* 9, no. 2 (2023): 86. <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/ABIP/article/view/1111>. Accessed July 11, 2024.
- Thanissaro, Bhikkhu. *Samyutta Nikaya (SN 45:8): Vibhaṅga Sutta Sebuah Analisa Tentang Sang Jalan*. Diakses 11 Maret 2025. dhammadownload.org.
- Tongsupachok, Supaporn, Phrakhpalad Pannavaravuddhi, dan Sanu Mahatthanadull. "Application of Buddhist Loving Kindness (Metta) to the Learning Process in Modern Education in Buddhist Universities." *The Journal of Sirindhornparithat* 25, no. 1 (2024): 634 - 650. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jsr/article/view/264797>. Accessed January 11, 2025.
- Totzeck, Claudia, Thomas Teismann, Stefan G. Hofmann, Rainer von Brachel, Volker Pflug, Annett Wannemüller, dan Jürgen Margraf. "Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students." *Mindfulness* 11, no. 7 (2020): 1623-1631. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>. Accessed January 11, 2025.

- Vijjananda, H. *Komik Dhammapada Seri I 1-20: Yamaka Vagga (Kelompok Berpasangan)*. Ehipassiko Foundation, 2012.
- Vijjananda, H., ed. *Happy Jolly Joey: Pdanuan Meditasi untuk Anak dan Dewasa Juga*. Ehipassiko Foundation, 2021.
- Vimalaramsi. *Panduan Meditasi Ketenangan Kebijaksanaan dan Pandangan Terang*. Translated by Clesia Margaretha dan Imelda Ongkowidagdo. Yayasan Dhammasukha Indonesia, 2015. <https://www.dhammasukha.or.id/wp-coding-setung-content/uploads/2023/03/pdanuan-meditasi-metta-twim-edisi-online.pdf>. Accessed July 11, 2024.
- Virtanen, Tuomo E., et al. "Changes in Students' Psychological Well-Being During Transition from Primary School to Lower Secondary School: A Person-Centered Approach." *Learning dan Individual Differences*. (2024).
- Wahyuningsih, Hepi, Resnia Novitasari, dan Fitri Ayu Kusumaningrum. "Emotional and psychological well-being in Indonesian adolescents: Translation and construct validation of the Stirling Children's Well-being Scale in a college student sample." *Cogent Education* 9, no. 1 (2022): 2060165. DOI: 10.1080/2331186X.2022.2060165.
- Wikipedia. "Kearifan Lokal." Accessed November 12, 2024. https://id.wikipedia.org/wiki/Kearifan_lokal.
- World Health Organization. "World Mental Health Day 2021 Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2021." Accessed July 11, 2024. <https://www.who.int/indonesia/news/campaign/worldmental-health-day-2021>.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>. Accessed December 19, 2024.
- Wong, M. "Peranan Pikiran dalam Pandangan Romo Panit Jinaratana Kaharuddin." *Jurnal Dhammavicaya* 2, no. 2 (2019): 24-32. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/dv/article/view/12>. Accessed December 25, 2024.
- Zeidan, Fadel, Catherine Johnson, Chantal Diamond, and Rachel David. "Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review." *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 565676. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565676>.