

Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur

I Wayan Purnajati, I Wayan Suyanta*

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

*iwayansuyanta@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

Religious education is very important for students to get at school to help build good character. The importance of religious education means that students must be able to understand their learning well. Good understanding will be achieved when students have good study concentration. Good learning concentration can be achieved by focusing the students' minds. Meditation is a form of effort to focus the human mind so that it is not influenced by everything around it. This article discusses the meditation practice applied to class 8J students at SMP Wisata Sanur before Hindu Religious Education lessons were implemented. The research method used in this scientific article is a qualitative method with a descriptive approach, meaning that all the issues presented in this research are explained in detail and holistically. Then the data collection methods used are: (1) observation, (2) interviews, (3) documentation, and (4) literature study. The results of this research explain that the implementation of meditation in Hindu religious education learning in class 8J of SMP Wisata Sanur is carried out in several stages, namely preparing the students themselves, regulating their breath, focusing on the object of meditation and ending the meditation. In practice, there are several obstacles such as uncomfortable class conditions, difficulty imagining the meditation object in the form of an omkara image, influence from surrounding friends and drowsiness. Of these several obstacles, efforts have been made to overcome the obstacles that occur, namely preparing comfortable classroom conditions, practicing omkara drawing and practicing meditation at each student's home, good student seating arrangements and providing unique and interesting affirmations before practicing meditation.

Keywords: *Meditation; Study Concentration*

Abstrak

Pendidikan Agama sangat penting didapatkan oleh peserta didik di sekolah guna membantu pembentukan karakter yang baik. Pentingnya Pendidikan Agama membuat para siswa harus mampu memahaminya pembelajarannya dengan baik. Pemahaman yang baik akan dapat tercapai ketika siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik. Konsentrasi belajar yang baik dapat dicapai dengan pemusatan pikiran para siswa. Meditasi merupakan salah satu bentuk usaha pemusatan pikiran manusia agar tidak dipengaruhi oleh segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam artikel ini membahas mengenai praktek meditasi yang diterapkan pada siswa kelas 8J di SMP Wisata Sanur ketika sebelum pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dilaksanakan. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif artinya seluruh isu yang dihadirkan dalam penelitian ini dijelaskan secara mendetail dan juga holistik. Kemudian untuk metode pengumpulan data yang digunakan adalah: (1) observasi, (2) wawancara, (3) dokumentasi, dan (4) studi pustaka. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan meditasi pada pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas 8J SMP Wisata Sanur dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu persiapan diri peserta didik, pengaturan nafas, pemusatan pada objek meditasi dan mengakhiri

meditasi. Dalam prakteknya terdapat beberapa hambatan seperti kondisi kelas yang tidak nyaman, kesulitan membayangkan objek meditasi berupa gambar omkara, pengaruh dari teman sekitar serta timbulnya rasa kantuk. Dari beberapa hambatan tersebut telah dilakukan upaya dalam mengatasi hambatan yang terjadi yaitu mempersiapkan kondisi kelas yang nyaman, berlatih menggambar omkara serta praktek meditasi di rumah masing-masing peserta didik, pengaturan tempat duduk siswa yang baik serta memberikan afirmasi yang unik dan menarik sebelum melakukan praktek meditasi.

Kata Kunci: Meditasi; Konsentrasi Belajar

Pendahuluan

Pendidikan agama merupakan salah satu upaya dalam membentuk kepribadian siswa yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Melalui pendidikan agama, karakter yang baik akan dapat tumbuh seperti mengetahui hal yang baik, menginginkan hal yang baik, dan melakukan hal yang baik pula, serta terbiasa dengan cara berpikir, kebiasaan dalam hati, dan kebiasaan tindakan (Lickona, 2012). Pendidikan agama tidak hanya penting bagi individu tetapi penting juga untuk masyarakat secara keseluruhan (Latif & Latif, 2022). Pendidikan agama dapat berperan untuk meningkatkan persepsi positif terhadap keberagaman, khususnya bagi siswa yang beragama konservatif (Cook & Callister, 2010). Indonesia membuat peraturan terkait pendidikan agama yang tertuang dalam peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan, Pasal 2 ayat (1) menyebutkan bahwa pendidikan agama berfungsi membentuk manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia dan mampu menjaga kedamaian dan kerukunan hubungan intern dan antar umat beragama. Selanjutnya Pasal 2 ayat (2) menyebutkan bahwa pendidikan agama bertujuan untuk berkembangnya kemampuan siswa dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama yang menyerasikan penguasaannya dalam ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Pentingnya Pendidikan Agama bagi para peserta didik diperlukan adanya pemahaman yang tepat dan benar terhadap ilmu agama. Sehingga akan memberikan dampak yang positif bagi peserta didik itu sendiri. Pencapaian pendidikan dan penelitian menunjukkan bahwa afiliasi keagamaan memberikan siswa modal sosial, budaya, dan agama sehingga memberikan kontribusi yang positif terhadap pencapaian pendidikan (McFarland et al., 2011; Rissanen et al., 2015). Pendidikan agama sangat penting untuk mengatasi tantangan masyarakat kontemporer, ada pendapat bahwa pendidikan moderasi beragama sangat penting dalam menjawab tantangan globalisasi, pentingnya pendidikan agama dilakukan untuk mempersiapkan individu untuk mengatasi dinamika global yang kompleks (Hill, 2011; Schwadel, 2011). Meskipun pendidikan agama penting dilakukan namun tetap memiliki kendala baik eksternal maupun internal. Kendala internal biasanya terjadi dalam diri siswa, dimana rendahnya konsentrasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran. faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain status sosial ekonomi, gaya belajar, minat dan gangguan eksternal (Attia et al., 2017; Li & Yang, 2016; van Houtte & Stevens, 2010).

Adanya konsentrasi belajar yang baik juga akan berdampak pada prestasi belajar peserta didik. memahami dan meningkatkan konsentrasi siswa sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar dan efisiensi kelas (Almothaffar, 2022; Lin & Shi, 2022). Konsentrasi belajar di kelas dapat secara signifikan meningkatkan prestasi belajar siswa (Wahyuningsih et al., 2021). Peserta didik memiliki kewajiban untuk fokus dan memperhatikan guru ketika pembelajaran yang dijelaskan oleh guru sedang berlangsung. Sehingga pembelajaran akan berjalan dengan kondusif dan efisien. Pembelajaran yang

kondusif dan efisien akan berdampak baik dalam peningkatan prestasi belajar peserta didik itu sendiri. Prestasi akademik yang baik akan dapat dengan mudah dicapai oleh peserta didik apabila peserta didik mampu menyerap pembelajaran dengan baik, tentunya dengan keadaan konsentrasi yang baik pula.

Berdasarkan hasil observasi berupa pengamatan di kelas 8 J SMP Wisata Sanur, terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan rendahnya konsentrasi belajar. Terlihat beberapa gejala yang terjadi ketika pembelajaran Pendidikan Agama Hindu di kelas 8J berlangsung, seperti: perhatian siswa yang tidak fokus, pemusatan pandangan siswa yang tidak pada guru, dan kurangnya respon baik siswa ketika diberikan pertanyaan oleh guru. Tetapi di sisi lain terdapat juga beberapa siswa yang memusatkan pandangannya pada guru, serta merespon pembelajaran dengan baik ketika guru memberikan pertanyaan.

Menurut Ningsih et al. (2014) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, seperti faktor lingkungan, lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi karena lingkunganlah yang ada berdampingan dengan peserta didik saat belajar. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar. Suara yang gaduh dapat mengganggu pendengaran peserta didik ketika guru menjelaskan materi pelajaran. Kemudian cahaya yang terlalu terang maupun cahaya yang kurang juga dapat mengganggu konsentrasi belajar, karena terdapat beberapa siswa yang suka belajar dalam kondisi terang maupun gelap. Disamping itu temperatur juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, terdapat beberapa siswa yang suka belajar dalam temperatur hangat maupun dingin atau sejuk. Dan desain belajar juga berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa, ketika desain pembelajaran yang dilaksanakan kurang menarik maka siswa tidak akan tertarik dan cenderung tidak memiliki konsentrasi yang baik.

Ada juga faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima (Ningsih et al., 2014). Semakin banyaknya informasi yang diterima oleh peserta didik, maka kemampuan konsentrasi belajarnya juga perlu meningkat. Guru dapat menyajikan metode serta media pembelajaran yang baik dan menarik sehingga, walaupun terdapat banyak materi yang harus diterima oleh peserta didik, tidak akan mengurangi konsentrasi belajarnya. Terlebih lagi cara penyampaian materi yang menarik oleh guru juga dapat menjaga konsentrasi belajar siswa.

Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu kelas 8 yang ada di SMP Wisata Sanur dilakukan dengan dua sesi, yaitu sesi kelas pagi dan sesi kelas siang. Pada sesi kelas pagi terdapat lima kelas dan pada sesi kelas siang terdapat lima kelas pula. Berdasarkan pengamatan pada kelas 8J yang belajar pada sesi siang terjadi penurunan konsentrasi belajar. Hal ini disampaikan langsung oleh beberapa peserta didik di kelas 8J yang mengatakan terdapat rasa kantuk, cuaca yang panas, bahkan merasakan lapar. Beberapa hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, yang sudah terlihat pada pembelajaran Pendidikan Agama Hindu saat sedang berlangsung.

Beberapa masalah di atas tentu menjadi masalah bagi pembelajaran yang ada di SMP Wisata Sanur terutama pada pembelajaran Pendidikan Agama Hindu kelas 8J. Mengingat pendidikan agama merupakan pendidikan yang sangat penting untuk didapatkan para generasi muda untuk membantu pembentukan akhlak dan pribadinya yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemecahan masalah atau pencarian solusi yang tepat terkait masalah yang ada. Dalam hal ini menurut penulis solusi terbaik hendaknya dimulai dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Kesiapan mental dan kesiapan konsentrasi yang baik harus bisa disiapkan oleh masing-masing peserta didik.

Upaya menjaga konsentrasi belajar yang baik dapat dilakukan dengan pemusatan pikiran. Pemusatan daya pikiran terhadap suatu objek tertentu yang dipelajari dengan menghalau segala halangan yang dapat mengganggu konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, adalah hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh seorang siswa (Wahyuningsih et al., 2021). Dalam hal ini siswa diharapkan mampu memusatkan pikirannya terhadap materi pembelajaran yang sedang berlangsung. Disamping itu, guru juga hendaknya cepat menindaklanjuti segala hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa dan melanjutkan pembelajaran kembali. Pemusatan daya pikiran ini dapat dilatih dengan melakukan praktek meditasi.

Meditasi berarti suatu bentuk usaha pemusatan pikiran manusia agar tidak dipengaruhi oleh segala sesuatu yang ada disekitarnya. Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari (Amaliah, 2020). Dalam hal ini meditasi bertujuan untuk mengontrol pikiran-pikiran yang cenderung liar atau tidak teratur sehingga dapat kembali fokus dengan apa yang sedang dipelajari. Ketika seseorang akan mengontrol badan jasmaninya, maka dapat dilakukan dengan pengendalian atas fisik tubuh. Sedangkan dalam pengendalian rohani dapat dilakukan dengan meditasi.

Meditasi juga merupakan suatu cara untuk mencapai ketenangan jiwa manusia. Menurut Chaplin dalam (Abimanyu, 2009) menyatakan bahwa “meditasi adalah usaha yang terus menerus pada pikiran, biasanya dilakukan dengan tafakur”. Menurut Cormier dan Cormier, (1985) dalam (Amaliah, 2020) memberi pengertian bahwa meditasi merupakan kelompok teknik usaha sadar untuk memusatkan perhatian pada suatu cara yang tidak analitis dan usaha yang tidak memikirkan pada renungan pikiran yang tidak bersambungan satu sama lain. Meditasi adalah pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi (Sikkhānanda, 2015:19 dalam Pranata, Joni; Wijoyo, 2020). Dari beberapa definisi meditasi di atas, dapat disimpulkan praktek meditasi dalam hal ini adalah suatu usaha untuk memusatkan pikiran dalam arti mampu mengendalikan pikiran dari yang kurang baik menjadi lebih baik atau teratur sehingga mampu memfokuskan pikiran. Kaitannya dengan konsentrasi belajar siswa adalah ketika peserta didik mampu mengendalikan pikirannya menjadi lebih fokus maka akan terciptanya konsentrasi belajar yang baik, sehingga peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Melalui meditasi siswa dapat lebih berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan daya ingat berkenaan dengan pengetahuan dan keterampilan (Pranata, Joni; Wijoyo, 2020). Oleh karena itu penulis tertarik untuk menyusun artikel ini guna mendeskripsikan praktek meditasi dapat sebagai Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas 8J di SMP Wisata Sanur, terutama pada pembelajaran Pendidikan Agama Hindu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif artinya seluruh isu yang dihadirkan dalam penelitian ini dijelaskan secara mendetail dan juga holistik. Kemudian untuk metode pengumpulan data yang digunakan adalah: (1) observasi, (2) wawancara, (3) dokumentasi, dan (4) studi pustaka. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis dari mile and huberman yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data (Ramadi Putra, 2022). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer didapatkan dari para siswa kelas 8J SMP Wisata Sanur. Sedangkan untuk sumber data sekunder atau pendukung dalam penelitian ini bersumber dari buku-buku, artikel jurnal ilmiah, maupun karya ilmiah lainnya yang berhubungan dengan praktek meditasi dan konsnetrasi belajar.

Hasil Dan Pembahasan

1. Bentuk Praktek Meditasi pada Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu Kelas 8J di SMP Wisata Sanur dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Meditasi adalah konsentrasi pikiran dan kekuatan yang terdapat didalamnya (Paramita, 2010: 24). Pikiran cenderung liar atau tidak dapat dikontrol karena pikiran dipengaruhi oleh panca Indera manusia yang masih terikat oleh keduniawian. Berkaitan dengan proses pembelajaran yang dilalui oleh para murid, hendaknya para murid mampu menjaga pikirannya agar tetap konsentrasi. Hal ini bertujuan agar segala pengetahuan yang diajarkan di sekolah mampu diterima dan dipahami dengan baik, sehingga akan bermanfaat baik bagi masa depannya.

Upaya menjaga konsentrasi belajar yang baik dapat dilakukan dengan pemusatan pikiran. Pemusatan daya pikiran terhadap suatu objek tertentu yang dipelajari dengan menghalau segala halangan yang dapat mengganggu konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, adalah hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh seorang siswa (Surya, 2009) dalam (Wahyuningsih et al., 2021). Dalam hal ini siswa diharapkan mampu memusatkan pikirannya terhadap materi pembelajaran yang sedang berlangsung. Disamping itu, guru juga hendaknya cepat menindaklanjuti segala hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa dan melanjutkan pembelajaran kembali. Pemusatan daya pikiran ini dapat dilatih dengan melakukan praktek meditasi.

Meditasi berarti suatu bentuk usaha pemusatan pikiran manusia agar tidak dipengaruhi oleh segala sesuatu yang ada disekitarnya. Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari (Amaliah, 2020). Dalam hal ini meditasi bertujuan untuk mengontrol pikiran-pikiran yang cenderung liar atau tidak teratur sehingga dapat kembali fokus dengan apa yang sedang dipelajari. Ketika seseorang akan mengontrol badan jasmaninya, maka dapat dilakukan dengan pengendalian atas fisik tubuh. Sedangkan dalam pengendalian rohani dapat dilakukan dengan meditasi.

Menurut Swami Ananyananda dalam (Paramita, 2010) meditasi menenangkan pikiran, memberikan ketenangan diri dan mampu membuat seseorang memiliki kekuatan mental. Berkaitan dengan hal tersebut, dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu pada kelas 8J di SMP Wisata Sanur dilakukan praktek meditasi sebelum pembelajaran dimulai. Hal ini dilakukan dalam Upaya membantu para siswa untuk dapat memusatkan pikirannya dengan baik terhadap pembelajaran, sehingga konsentrasi belajarnya diharapkan akan mampu meningkat atau menjadi lebih baik.

Dalam praktek meditasi yang dilakukan oleh para siswa kelas 8J di SMP Wisata Sanur ini dibimbing atau diarahkan oleh guru Agama Hindu di dalam kelas secara langsung sebelum pembelajaran dimulai. Praktek meditasi ini dilakukan selama kurang lebih 10 menit di dalam kelas dari tempat duduk masing-masing siswa. Dalam pelaksanaannya tentu tidak terlepas dari teknik atau langkah-langkah yang harus diikuti oleh para siswa dalam bermeditasi. Mulai dari pemberian beberapa teori terkait dengan meditasi hingga cara melakukannya dengan baik. Sebelum memulai bermeditasi, kita harus tahu dulu lapisan-lapisan badan yang menyelubungi diri kita (Sumantra, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa yang hendak melakukan meditasi harus memahami terlebih dahulu apa itu meditasi dan berbagai hal yang berkaitan dengan meditasi. Sehingga akan ada sinkronisasi antara teori yang diberikan dengan praktek pelaksanaannya.

Terdapat berbagai cara atau Langkah yang dapat dilakukan dalam bermeditasi. Menurut Paramita, (2010) masing-masing cara memiliki keunikan tersendiri, namun yang paling penting atau utama adalah seseorang mampu mengekang pikirannya dalam bermeditasi. Dalam prakteknya, meditasi yang dilakukan oleh para siswa kelas 8J SMP

Wisata Sanur adalah dengan cara memusatkan pandangan ke suatu objek berupa gambar omkara yang digambar di tengah-tengah papan tulis oleh guru. Tentu pemilihan objek omkara ini memiliki alasan yang penting didalamnya. Adanya objek meditasi akan membantu siswa untuk dapat memusatkan pikirannya pada objek meditasi. Sehingga siswa akan lebih mudah untuk fokus dan berkonsentrasi.

Terdapat dua jenis meditasi, satu meditasi pada Tuhan yang tidak berbentuk dan yang kedua adalah pada Tuhan yang berbentuk (Paramita, 2010). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Pendidikan Agama Hindu kelas 8J di SMP Wisata Sanur, pemilihan objek omkara sebagai pusat perhatian saat bermeditasi karena menurutnya bermeditasi dengan objek lebih mudah diterapkan oleh peserta didik daripada bermeditasi tanpa objek. Disamping itu lambang omkara berarti simbol dari Tuhan itu sendiri atau Ida Sanghyang widhi wasa, dengan begitu secara tidak langsung para siswa sebelum memulai pembelajaran juga memikirkan Tuhan dan melakukan sembah bakti kepada Tuhan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, berikut ini merupakan bentuk praktek meditasi yang dilakukan sebelum memulai pembelajaran Pendidikan Agama Hindu kelas 8J di SMP Wisata Sanur:

a. Persiapan Diri Peserta Didik

Sebelum praktek meditasi dimulai, seluruh siswa diinstruksikan untuk mempersiapkan posisi duduk. Umumnya ketika melakukan meditasi dilakukan dengan duduk silasana atau padmasana bagi laki-laki dan vajrasana bagi wanita. Dikutip dari Wiasa (2018) posisi duduk yang dapat dilakukan ketika bermeditasi adalah sukhasana, siddhasana atau vajrasana. Namun, dalam praktek meditasi di kelas 8J SMP Wisata Sanur ini menggunakan sikap duduk sukhasana, artinya posisi duduk diupayakan dapat memberikan rasa nyaman pada peserta didik. Hal ini dikarenakan kondisi di dalam kelas seluruh siswa duduk menggunakan bangku dan tidak ada ruang yang cukup luas untuk siswa mengambil posisi duduk silasana atau vajrasana.

Seluruh siswa di kelas 8J SMP Wisata Sanur diarahkan mengambil posisi duduk yang paling nyaman (sukhasana) dengan posisi tulang punggung, pundak dan kepala dalam keadaan tegak lurus. Posisi ini sangat baik untuk melakukan meditasi. Kondisi ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh sistem saraf terkendali (Wiasa, 2018). Kemudian sikap jari tangan adalah jnana mudra (mengkaitkan/menempelkan jari telunjuk dengan ibu jari, kemudian jari lainnya lurus ke depan). Dimana tangan diletakkan diatas paha. Posisi duduk seperti itulah yang diterapkan pada praktek meditasi di kelas 8J SMP Wisata Sanur. Hal ini dikarenakan menyesuaikan dengan keadaan ruang kelas dan berupaya memberikan rasa nyaman kepada peserta didik dalam bermeditasi.

b. Pengaturan Nafas (Pranayama)

Selanjutnya peserta didik melakukan pranayama atau pengaturan nafas. Pranayama merupakan suatu rangkaian atau teknik-teknik yang merangsang serta meningkatkan energi yang luar biasa penting dengan melalui pengaturan nafas dalam tubuh pranayama terdiri dari kata prana dan yama dimana prana berarti angin, udara vital (Yuliandari, 2022). Pranayama adalah teknik pernapasan dalam yoga yang dilakukan dengan memegang kendali terhadap inspirasi dan ekspirasi (Satryasa, dkk, 2018: 25). melakukan pengelolaan dan pengaturan napas yang baik akan menjaga kesehatan, kestabilan, dan fungsi paru serta meningkatkan fungsi kerja jantung (Satryasa, et al., 2018). Artinya ketika tubuh sudah stabil maka akan dapat berpengaruh pada konsentrasi pikiran yang baik.

Praktek meditasi yang diterapkan di kelas 8J SMP Wisata Sanur peserta didik diarahkan untuk menarik nafas sedalam-dalamnya, kemudian menahan nafas, dan menghembuskan nafas. Hal ini dilakukan untuk membantu menenangkan atau merilekskan para siswa. Hal tersebut dilakukan berulang-ulang hingga siswa mulai

merasakan ketenangan dan kestabilan tubuhnya. Disamping itu pranayama juga membantu peserta didik dalam mengekang dan mengatur nafasnya. Karena pernafasan yang baik akan membantu praktek meditasi berjalan dengan baik, sehingga semakin lama pikiran menjadi lebih mudah terarah dan dapat terpusatkan. Pernafasan yang ritmis menenangkan pikiran (Paramita, 2010).

c. Pemusatan Pandangan pada Objek Meditasi

Selanjutnya setelah para siswa telah mengolah nafasnya dengan baik, siswa diarahkan untuk mulai memusatkan pandangan pada gambar omkara yang telah digambar oleh guru di tengah-tengah papan tulis. Para siswa harus fokus dan serius dalam mengarahkan pandangan ke gambar omkara sembari memusatkan pikirannya. Setelah siswa mampu mengingat dan membayangkan gambar omkara tersebut, siswa diarahkan untuk memejamkan mata secara perlahan-lahan. Ketika terdapat siswa yang masih belum bisa membayangkan gambar omkara maka siswa diinstruksikan untuk kembali mengatur nafas sembari mengarahkan pandangan ke gambar omkara dan kembali berusaha memejamkan kedua mata.

Setelah mata dipejamkan, siswa diarahkan untuk membayangkan gambar omkara tersebut diantara kedua alis (adnya cakra). Sembari membayangkan, guru memberikan berbagai afirmasi positif guna mempengaruhi pikiran siswa agar mampu memusatkan pikirannya. Sehingga, semakin lama pikiran siswa akan mampu terpusat pada gambar omkara dan mulai merasakan konsentrasi yang mulai membaik.

d. Mengakhiri Meditasi

Setelah meditasi dirasa cukup, guru mengarahkan siswa untuk menanamkan niat pada diri siswa bahwa niat akan mengikuti pembelajaran dengan baik dan berkonsentrasi yang baik. Setelah itu siswa diarahkan untuk menggosokkan kedua telapak tangan, hingga terasa hangat diarahkan untuk ditempelkan pada kedua telinga, wajah dan seluruh bagian tubuh. Setelah hal tersebut dilakukan barulah siswa diarahkan untuk membuka mata secara perlahan-lahan.

2. Hambatan Praktek Meditasi pada Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu Kelas 8J di SMP Wisata Sanur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) hambatan adalah sesuatu hal yang menghambat, merintang, menahan, menghalangi. Dalam hal ini hambatan praktek meditasi berarti segala sesuatu yang menjadi penghambat dalam melaksanakan praktek meditasi. Dalam bermeditasi tidak terlepas dari hambatan yang terjadi. Hal ini juga disampaikan oleh I. G. A. Dewi Paramita, S.S dalam bukunya yang berjudul Berbagai Jalan Meditasi Menurut berbagai Agama dan Kepercayaan, terdapat enam musuh internal dalam keseharian kehidupan manusia. Enam musuh tersebut diantaranya adalah kama (keinginan), krodha (kemarahan), lobha (ketamakan), moha (kebingungan), mada (rasa harga diri yang tinggi), dan matsarya (keirihatian).

Enam musuh tersebut seringkali dapat mempengaruhi manusia, termasuk juga pikiran manusia. Hal tersebut cenderung membuat pikiran manusia dapat tergoyahkan dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Adanya hal ini membuat praktek meditasi terhambat dalam pelaksanaannya. Sama halnya dengan yang terjadi pada pelaksanaan praktek meditasi pada pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas 8 J SMP Wisata Sanur. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa-siswi kelas 8 J SMP Wisata Sanur, terdapat beberapa hambatan yang dirasakan ketika melakukan praktek meditasi. Hambatan-hambatan tersebut terjadi karena 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri siswa sendiri.

a. Kondisi Kelas yang Tidak Nyaman

Kondisi kelas yang tidak nyaman seringkali menjadi penghambat proses pembelajaran termasuk juga praktek meditasi. Hendaknya sekolah berupaya untuk mengurangi berbagai faktor yang dapat menyebabkan suasana kelas menjadi tidak nyaman melainkan, suasana yang nyaman dan tenang perlu di ciptakan dari semua elemen sekolah (Saetban, 2021). Suasana kelas yang tidak nyaman sudah pasti akan menghambat praktek meditasi. Seluruh siswa akan merasa tidak nyaman sehingga tidak mampu berkonsentrasi dengan baik saat melakukan meditasi. Seorang pemuja memerlukan lingkungan yang kondusif dan tepat untuk bisa melakukan meditasi (Paramita, 2010).

Beberapa hal yang dirasakan oleh siswa kelas 8J SMP Wisata Sanur saat praktek meditasi adalah cuaca dalam kelas yang panas, suara keributan dari luar kelas, dan juga suara kendaraan yang berada di jalan raya karena kelas 8J berdekatan dengan jalan raya. Dalam penelitian Putra, (2022) menyatakan bahwa apabila dilingkungan sekitar ribut yang disebabkan oleh suara motor, ataupun suara apapun, untuk pemula, ia akan sangat kesulitan untuk berkonsentrasi. Beberapa hal tersebut membuat suasana di dalam kelas menjadi tidak nyaman. Para siswa tidak dapat memusatkan pikirannya dengan baik. Sehingga dalam melaksanakan praktek meditasi, banyak siswa yang tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dan cenderung gagal saat melakukan meditasi.

b. Kesulitan Membayangkan Gambar Omkara

Selain dapat melatih pikiran manusia agar tidak cenderung liar, meditasi juga merupakan salah satu bentuk cara dalam menghubungkan pikiran manusia kepada Tuhan atau Ida sanghyang widhi Wasa. Meditasi bertindak sebagai sebuah penghubung antara jiwa individual (jiwatman) dengan jiwa yang tertinggi (paramatman) (Paramita, 2010). Dalam praktek meditasi pada pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas 8J SMP Wisata Sanur dilakukan dengan cara mengarahkan pandangan ke suatu objek tertentu guna membantu pemusatan pikiran. Objek tersebut adalah gambar omkara yang digambar pada papan tulis oleh guru.

Omkara dalam Tattwa merupakan simbolis perwujudan dari tuhan Itu sendiri (Nata & Gunawijaya, 2021). Hal ini menjadi alasan pemilihan gambar omkara dijadikan sebagai objek pandangan dalam bermeditasi. Namun, siswa mengalami kesulitan dalam membayangkan gambar omkara ketika praktek meditasi dilakukan. Menurut Sugianto (2019: 124) sulit untuk menjaga pikiran fokus pada objek meditasi. Kesulitan untuk menjaga fokus pada objek meditasi dikarenakan pikiran mengarah pada hal-hal lain di luar meditasi. Siswa harus mampu menjaga fokus pandangannya ke objek meditasi berupa gambar omkara dengan waktu lebih dari 5 menit. Ini menunjukkan harus adanya keseriusan siswa dalam praktek meditasi, sehingga diharapkan mampu menjaga fokus pada gambar omkara.

Disamping itu kesulitan dalam menjaga fokus pada gambar omkara dikarenakan sebagian siswa belum pernah melihat gambar omkara sebelumnya. Hal tersebut menyebabkan terhambatnya praktek meditasi dilakukan karena siswa yang tidak mudah dapat membayangkan gambar omkara itu sendiri ketika akan memejamkan kedua matanya. Dalam hal ini guru memiliki peran penting dalam memberikan penjelasan mengenai apa itu omkara dan apa makna omkara sebelum dilakukannya praktek meditasi. Sehingga siswa yang baru pertama kali melihat gambar omkara diharapkan mulai memahami dan berusaha untuk membayangkan gambar omkara tersebut.

c. Mudah Terpengaruh oleh Teman Sekitar

Berdasarkan hasil observasi, terdapat bebragai macam karakter yang dimiliki siswa-siswi di kelas 8J SMP Wisata Sanur. Mulai dari karakter siswa yang pendiam, hiperaktif, humoris, pemalu. Siswa yang memiliki karakter pemalu dan pendiam cenderung memiliki kepribadian introvert. Pada saat berkomunikasi dan berinteraksi

dengan orang lain, individu dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah individu dengan karakteristik utama yaitu mudah bergaul, impulsif, tetapi juga sifat gembira, aktif, cakap dan optimis serta sifat-sifat lain yang mengindikasikan penghargaan atas hubungan dengan orang lain, sedangkan individu dengan kepribadian introvert adalah individu yang memiliki karakteristik yang berlawanan dengan tipe kepribadian ekstrovert, yang cenderung pendiam, pasif, tidak mudah bergaul, teliti, pesimis, tenang dan terkontrol (Feist & Feist, 2010).

Siswa yang memiliki karakter humoris lebih mudah tertawa ketika praktek meditasi dilakukan. Sehingga teman sebangku yang juga memiliki karakter humoris juga cepat terpengaruh untuk ikut tertawa. Keadaan tersebut dapat menghambat praktek meditasi dilakukan karena membuat siswa lain menjadi tidak fokus. Siswa yang tertawa harus mengulang kembali untuk fokus dan memusatkan pikirannya. Sedangkan untuk mencapai meditasi yang baik harus tetap dalam keadaan yang diam. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Swamiji dalam (Paramita, 2010: 32) yaitu disarankan agar melakukan meditasi dalam keadaan diam.

d. Timbulnya Rasa Kantuk

Kelas 8J di SMP Wisata Sanur merupakan kelas yang mendapatkan pembelajaran pada kelompok kelas siang. Hal ini menyebabkan para siswa kebanyakan merasakan kantuk ketika akan melakukan meditasi. Rasa kantuk yang muncul membuat siswa kesulitan dalam memusatkan pikiran dan mendengarkan arahan dari guru dengan baik. Dikutip dari Triamiyono (2014) rasa kantuk dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar termasuk penurunan konsentrasi dan fokus pada peserta didik.

3. Upaya Mengatasi Hambatan Pelaksanaan Praktek Meditasi

Meditasi adalah sebuah berkah yang berlipat ganda (Paramita, 2010). Melalui meditasi peserta didik berarti sudah melakukan persembahan atau bakti kepada Tuhan atau Ida Sanghyang Widhi Wasa. Disamping itu juga melalui meditasi peserta didik akan mampu mengetahui jati dirinya dan mencapai kesadaran pikiran yang tertinggi. Meditasi menjadi sebuah alat untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar para siswa. Dengan berlatih meditasi bisa meningkatkan konsentrasi dan membantu manusia semakin dekat dengan kesempurnaan (Paramita, 2010).

Manfaat yang dapat dirasakan dari berlatih meditasi membuat praktek meditasi ini sangat penting untuk terus diterapkan. Namun, beberapa kendala atau hambatan yang ada dapat memperlambat atau mempersulit praktek meditasi dilakukan. Praktek meditasi pada pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas 8J SMP Wisata Sanur telah berupaya untuk mencari solusi dari hambatan-hambatan yang ada ketika melaksanakan meditasi. Beberapa hal yang dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mempersiapkan Kondisi Kelas yang Nyaman Sebelum Melaksanakan Meditasi

Meditasi yang berkualitas baik dapat dilakukan apabila lingkungan tempat meditasi terasa nyaman. Apabila disekitar tempat melakukan meditasi tempatnya tidak bersih dan tidak rapi, maka akan berpengaruh terhadap kenyamanan seseorang untuk bermeditasi (Putra, 2022). Ketika lingkungan sekitar meditasi terasa nyaman akan lebih memudahkan siswa untuk memasukan afirmasi-afirmasi positif ke dalam dirinya masing-masing. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya dalam mempersiapkan kondisi kelas agar terasa nyaman ketika melakukan meditasi.

Para siswa kelas 8J diarahkan untuk mempersiapkan kelas dengan baik sebelum memulai meditasi yang sekaligus akan dilanjutkan dengan pembelajaran Pendidikan Agama Hindu. Mulai dari membersihkan kelas, merapikan benda-benda yang ada di dalam kelas. Terdapat beberapa siswa juga membawa kipas angin kecil untuk digunakan secara individu ketika akan bermeditasi. Cuaca yang panas dapat setidaknya dikurangi

dengan adanya kipas angin kecil yang dibawa siswa. Disamping itu guru juga berperan dalam mempersiapkan kondisi kelas yang nyaman berupa memberikan pengertian terhadap siswa kelas lain yang sedang berada di sekitar kelas 8J untuk tidak membuat kegaduhan. Hal ini dilakukan tentu bermaksud agar ketika dilakukannya praktek meditasi, siswa di dalam kelas tidak merasa terganggu dengan kebisingan yang dibuat oleh siswa lain di luar kelas.

b. Berlatih Menggambar Omkara dan Mempraktekan Meditasi Di Rumah

Menurut penelitian Wammes, Meade, & Fernandes (2017) dalam Qinthara, dkk (2020) menemukan bahwa menggambar dapat membantu seseorang dalam menghafal istilah dan definisinya, baik terhadap istilah dan definisi yang ada dalam buku teks universitas atau istilah buatan. Dengan menggambar peserta didik akan mampu mengingat materi secara dalam yang tersimpan di alam bawah sadarnya. Hal ini dapat diterapkan juga dalam latihan menggambar omkara. Sehingga gambar omkara bisa terekam dan tersimpan dalam pikiran siswa.

Berlatih menggambar omkara di rumah merupakan upaya untuk mengatasi kesulitan siswa dalam membayangkan gambar omkara saat praktek meditasi. Dengan menggambar omkara secara berulang-ulang maka dapat memudahkan siswa dalam mengingat gambar omkara. Ketika siswa dengan mudah dapat mengingat gambar omkara maka akan menjadi lebih mudah saat membayangkan gambar omkara ketika mata dipejamkan saat meditasi.

c. Mengatur Tempat Duduk Siswa dengan Baik

Berdasarkan hasil observasi, terdapat bebragai macam karakter yang dimiliki siswa-siswi di kelas 8J SMP Wisata Sanur. Mulai dari karakter siswa yang pendiam, hiperaktif, humoris, pemalu. Siswa yang memiliki karakter pemalu dan pendiam cenderung memiliki kepribadian introvert. Pada saat berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, individu dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah individu dengan karakteristik utama yaitu mudah bergaul, impulsif, tetapi juga sifat gembira, aktif, cakap dan optimis serta sifat-sifat lain yang mengindikasikan penghargaan atas hubungan dengan orang lain, sedangkan individu dengan kepribadian introvert adalah individu yang memiliki karakteristik yang berlawanan dengan tipe kepribadian ekstrovert, yang cenderung pendiam, pasif, tidak mudah bergaul, teliti, pesimis, tenang dan terkontrol (Feist & Feist, 2010).

Siswa yang memiliki karakter humoris lebih mudah tertawa ketika praktek meditasi dilakukan. Sehingga teman sebangku yang juga memiliki karakter humoris juga cepat terpengaruh untuk ikut tertawa. Keadaan tersebut dapat menghambat praktek meditasi dilakukan karena membuat siswa lain menjadi tidak fokus. Oleh karena itu guru mengatur tempat duduk dengan memisahkan siswa yang memiliki karakter yang sama terutama siswa yang mudah tertawa. Guru memilih siswa yang memiliki kepribadian introvert untuk duduk Bersama siswa yang memiliki kepribadian ekstrovert. Hal tersebut dirasa dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan tidak mudah terpengaruh oleh siswa lainnya.

Usaha yang dilakukan guru untuk mengatur tempat duduk tersebut dilakukan agar para siswa mampu mengikuti praktek meditasi dengan serius dan lebih fokus. Ketika siswa yang memiliki kepribadian berbeda ditempatkan sebangku maka akan terjadi perbedaan respon antara mereka. Karena perbedaan kepribadian tersebut membuat mereka tidak memiliki cara respon yang sama. Penggolongan tipe kepribadian ekstrovert-introvert didasarkan pada perbedaan respon, kebiasaan, dan sifat-sifat yang ditampilkan oleh individu dalam melakukan hubungan interpersonal, selain itu tipe kepribadian juga menjelaskan posisi kecenderungan individu yang berhubungan dengan reaksi atau tingkah lakunya (Suryabrata, 2002) dalam (Widiantari & Herdiyanto, 2013).

d. Memberikan Afirmasi Unik dan Menarik Sebelum Melakukan Meditasi

Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas 8J SMP Wisata Sanur dilaksanakan pada siang hari yaitu mulai dari pukul 13.00 wita. Pada waktu tersebut Sebagian siswa meraskan kantuk sehingga enggan untuk mengikuti praktek meditasi dengan serius serta cenderung tidak mengikuti arahan guru dengan baik. Oleh karena itu guru berupaya mengatasi hambatan tersebut dengan memberikan dorongan motivasi atau kata-kata afirmasi yang unik dan menarik sebelum meditasi dimulai. Afirmasi tersebut dapat berupa manfaat yang dapat diperoleh ketika mampu melakukan meditasi dengan baik dengan cara penyampaian yang dikemas unik dan menarik. Sehingga membuat siswa tertarik untuk melakukannya.

Disamping itu guru juga selalu mengingatkan siswa untuk mengatur waktu bermain di rumah, waktu belajar serta waktu istirahat yang cukup agar seimbang. Guru selalu mengingatkan siswa untuk tidak begadang agar waktu kualitas tidur menjadi lebih baik. Karena ketika siswa telah memiliki waktu istirahat atau tidur yang cukup, maka kemungkinan mengantuk saat di sekolah sangat kecil.

Kesimpulan

Pendidikan Agama sangat penting didapatkan oleh seluruh peserta didik di sekolah. Diperlukan adanya pemahaman yang baik terhadap ilmu agama agar dapat menjadi penuntun kehidupan dan mengarahkan tingkah laku peserta didik untuk menjadi lebih baik. Pemahaman ilmu agama yang baik dapat terlaksana apabila peserta didik mampu memiliki konsentrasi belajar yang baik. Upaya menjaga konsentrasi belajar yang baik dapat dilakukan dengan pemusatan pikiran. Pemusatan daya pikiran terhadap suatu objek tertentu yang dipelajari dengan menghalau segala halangan yang dapat mengganggu konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, adalah hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh seorang siswa.

Praktek meditasi pada pembelajaran Pendidikan Agama Hindu di Kelas 8J SMP Wisata Sanur dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: persiapan diri peserta didik, pengaturan nafas, pemusatan pada objek meditasi dan mengakhiri meditasi. Dalam prakteknya terdapat beberapa hambatan seperti kondisi kelas yang tidak nyaman, kesulitan membayangkan objek meditasi berupa gambar omkara, pengaruh dari teman sekitar serta timbulnya rasa kantuk. Dari beberapa hambatan tersebut telah dilakukan upaya dalam mengatasi hambatan yang terjadi yaitu: mempersiapkan kondisi kelas yang nyaman, berlatih menggambar omkara serta praktek meditasi di rumah masing-masing peserta didik, pengaturan tempat duduk siswa yang baik serta memberikan afirmasi unik dan menarik sebelum melakukan praktek meditasi.

Berlatih meditasi secara teratur diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk peningkatan konsentrasi belajar peserta didik. Praktek meditasi juga mengajarkan siswa untuk selalu berbakti atau memuja Tuhan melalui pemusatan pikiran terhadap symbol Tuhan itu sendiri atau Ida Sanghyang widhi wasa. Oleh karena itu sangat penting untuk terus berlatih meditasi. Ketika peserta didik mampu berlatih meditasi secara teratur diharapkan akan memberikan manfaat yang signifikan terhadap prestasi belajarnya. Harapannya agar praktek meditasi dengan cara apapun dapat diterapkan di sekolah-sekolah lainnya sehingga membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya yang berujung pada peningkatan prestasi belajar.

Daftar Pustaka

Abimanyu, S. (2009). *Teknik dan Laboratorium Konseling Jilid II*. Makassar: Badan Penerbit UNM

- Amaliah, A. R. N. (2020). *Penerapan Teknik Meditasi Hening Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Binamu: Skripsi*
- Almothaffar, A. (2022). *Memory and Concentration Skills In A Sample of First Grade Medical Students at University of Baghdad / College of Medicine. April.*
- Attia, N. A., Baig, L., Marzouk, Y. I., & Khan, A. (2017). The potential effect of technology and distractions on undergraduate students' concentration. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(4), 860–865.
- Cook, A., & Callister, R. R. (2010). Increasing Positive Perceptions of Diversity for Religious Conservative Students. *Creative Education*, 01(02), 93–100.
- Hill, J. P. (2011). Faith and Understanding: Specifying the Impact of Higher Education on Religious Belief. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(3), 533–551.
- Latif, I. N. A., & Latif, L. K. (2022). Study of Planning Curriculum Based on Indonesia's Pluralistic Society. *Salam International Journal of Islamic Education*, 1(1), 22–31.
- Li, X., & Yang, X. (2016). Effects of Learning Styles and Interest on Concentration and Achievement of Students in Mobile Learning. *Journal of Educational Computing Research*, 54(7), 922–945.
- Lin, L., & Shi, L. (2022). *Research on student classroom attention recognition based on multimodality.* 297.
- McFarland, M. J., Wright, B. R. E., & Weakliem, D. L. (2011). Educational attainment and religiosity: Exploring variations by religious tradition. *Sociology of Religion: A Quarterly Review*, 72(2), 166–188.
- Nata, K. A. R., & Gunawijaya, I. W. T. (2021). *Konsep Ketuhanan dalam Lontar Sanghyang Mahajnana: Swara Widya*, 1 (2), 158-168.
- Ningsih, L. P. A. W., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singajara. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Paramita, I. G. A. Dewi. (2010). *Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*. Surabaya: Paramita
- Pranata, Joni; Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 1–7.
- Ramadi Putra, I. K. (2022). Internalisasi Nilai Cinta Kasih Melalui Meditasi Cahaya (Study Kasus Program Meditasi Cahaya di Sai Study Group Mahendradatta). *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 11–18.
- Rissanen, I., Tirri, K., & Kuusisto, E. (2015). Finnish Teachers' Attitudes About Muslim Students and Muslim Student Integration. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 54(2), 277–290.
- Schwadel, P. (2011). The effects of education on Americans' religious practices, beliefs, and affiliations. *Review of Religious Research*, 53(2), 161–182.
- Sugianto. (2019). *Persepsi Umat Buddha Terhadap Kegiatan Pelatihan Meditasi Di Vihara Siripada Tangerang*. Tangerang: Jurnal Vijjacariya, 6(1), 113-127.
- Sumantra, I Made. (2012). *Tuntunan Praktis Bali Yoga Asana, Pranayama, Meditasi*. Bali: Gandapura
- Triamiyono, H. (2014). Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Di Kelas Dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat: *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2), 64-69.
- van Houtte, M., & Stevens, P. A. J. (2010). School ethnic composition and aspirations of immigrant students in Belgium. *British Educational Research Journal*, 36(2), 209–237.

- Wahyuningsih, K. S., Sudarsana, I. K., & Perbowosari, H. (2021). Studi Korelasi Metode Silent Sitting Dan Meditasi Cahaya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 4(2), 221–239.
- Wiasa, I. W. (2018). Yoga Theraphy Untuk Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya*, 1(1), 65-73.