

Studi Korelasi Metode *Silent Sitting* Dan Meditasi Cahaya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar

Oleh

Kompyang Sri Wahyuningsih¹, I Ketut Sudarsana², Heny Perbowosari³

^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

²iketutsudarsana@uhnsugriwa.ac.id

Keywords:

*Silent Sitting,
Light Meditation,
Learning
Concentration*

Abstract

The purpose of this research is to analyze the comparison between the theory obtained in college and the reality in the field. The specific objective was to analyze the relationship between Silent Sitting and Light Meditation on the concentration of student at SD Sathya Sai Denpasar. This research uses observation, interview and questionnaire methods with data collection instruments in the form of questionnaires and statistical analysis methods with multiple regression analysis formulas. The research sample used a sampling technique (proportional random sampling) with a sample size of 23 students. Processing data using multiple regression analysis formulas and data analysis using computer assistance through the SPSS version 11.00 for Windows. The rule of the decision is to use a significance level (α 0.05), if r count is more $>$ t table, then H_0 is rejected, meaning there is a significant relationship. Conversely, if r count $<$ t table, then H_0 is accepted, it means that there is no significant relationship. The findings of the research, the coefficient of determination (R^2) = 0.64. Guided by the correlation coefficient interpretation table, the value of 0.64 states that there is a strong relationship between variables. This means that the relationship between Silent Sitting and Light Meditation on the concentration of student at SD Sathya Sai Denpasar is strong. The contribution of Silent Sitting and Light Meditation methods is 64%. Thus, it can be concluded that the Silent Sitting and Light Meditation methods can make students concentrate on learning.

Kata Kunci:

*Silent Sitting,
Meditasi Cahaya,
Konsentrasi
Belajar*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan antara teori yang diperoleh di bangku kuliah dengan realita yang ada di lapangan, tujuan khusus adalah untuk menganalisis hubungan *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa di SD Sathya Sai Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan kuesioner dengan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan

metode analisis statistik dengan rumus analisis regresi ganda. Sampel penelitian dengan menggunakan teknik sampling (*Proportional random sampling*) dengan jumlah sampel 23 siswa. Pengolahan data dengan menggunakan rumus analisis regresi ganda dan analisis data dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS versi 11.00 *for Windows*. Kaidah keputusannya adalah dengan menggunakan taraf signifikansi (α 0,05), jika r hitung lebih $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan yang signifikan. Sebaliknya jika r hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan yang signifikan.

Temuan hasil penelitian, Koefisien Determinasi (R^2) = 0,64. Berpedoman terhadap tabel interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,64 menyatakan terdapat hubungan yang kuat diantara variabel. Ini berarti hubungan *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa di SD Sathya Sai Denpasar tergolong kuat. Kontribusi metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya adalah sebesar 64%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya dapat membuat siswa berkonsentrasi dalam belajar.

Pendahuluan

Aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa adalah konsentrasi. Konsentrasi belajar di kelas dapat secara signifikan meningkatkan prestasi belajar siswa (Kintari, 2014). Perhatian siswa terhadap penjelasan dari guru selama proses pembelajaran di kelas adalah kewajiban siswa yang dapat dilakukan dengan tenang sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana dengan kondusif dan efisien sehingga prestasi belajar siswa semakin baik. Prestasi akademik yang gemilang dapat siswa raih jika siswa dapat menyerap materi pembelajaran dengan baik dengan konsentrasi yang baik pula.

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). Pendapat ini sedapat mungkin mengharuskan siswa memusatkan pikiran pada materi yang dijelaskan oleh guru dan berusaha untuk tidak terpengaruh terhadap apapun yang ada di sekitarnya. Kondisi siswa yang kurang memperhatikan guru seperti misalnya mengobrol bersama teman, asyik dengan *handphone*, menggambar, main games di *handphone* dan masih banyak lagi tindakan siswa yang membuat konsentrasi belajar tidak terjadi dan belum dapat berkonsentrasi dalam belajar di kelas baik karena faktor

internal yang ada di dalam diri siswa tersebut atau faktor eksternal yang dapat terjadi pada lingkungan belajar, tidak hanya dapat merugikan dirinya sendiri namun juga dapat mengganggu teman-teman lainnya dan memicu kegaduhan di dalam kelas. Seperti contohnya saat guru menjelaskan materi pelajaran di depan kelas, siswa yang bercanda, mengobrol, bahkan asyik dengan gadgetnya menandakan siswa tersebut belum dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Materi pelajaran yang disampaikan oleh guru perlu diperhatikan dari siswa sehingga siswa dapat memahami pelajaran dengan baik.

Hal-hal yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa ialah lingkungan seperti suhu udara yang sejuk tidak panas tidak juga terlalu dingin, cahaya lampu yang pas dengan kondisi mata, suara dari lingkungan sekitar seperti suara orang yang sedang bercakap-cakap, musik, tv dan desain belajar. Hal yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah meningkatkan modalitas belajar seperti sarana dan prasarana yang diperlukan siswa dalam belajar, mengawasi pergaulan siswa agar selalu terarah serta dalam lingkungan atau teman-teman yang semangat untuk belajar dan memperhatikan aspek psikologis atau emosi yang ada di dalam diri siswa; misalnya rasa marah, sedih, khawatir, bingung, takut dan sebagainya (Nase dalam Ningsih dkk, 2014).

Faktor internal dan eksternal adalah dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Contoh dari internal adalah emosi; baik positif maupun negatif, contoh dari faktor eksternal misalnya lingkungan tempat belajar, sarana dan prasarana, dukungan orang tua, pencahayaan ruangan dan kenyamanan dari segi fasilitas belajar (Susanto, 2006).

Menurut Berk, 2012 secara lebih terperinci bahwa kemampuan untuk memilah, menyesuaikan diri dengan tempat baru dan dapat merencanakan apapun yang ingin dilakukan adalah bentuk dari konsentrasi belajar siswa. Pertama, anak-anak menjadi lebih andal dalam memperhatikan aspek-aspek situasi yang relevan seperti aspek fisik, psikis, mental dan spiritual dengan tujuan-tujuan dari anak-anak tersebut. Selanjutnya siswa yang sudah dapat berkonsentrasi dengan mudah menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan sebagai syarat dalam mencapai tingkat konsentrasi dan para siswa dapat beradaptasi dengan situasi dan kondisi tertentu. Selanjutnya adalah kolaborasi atau kerjasama antara orang tua, teman sebaya, guru dalam membuat suatu perencanaan. Sarana prasarana yang memadai dan didukung oleh pendidikan yang baik akan membantu anak didik atau para siswa dalam meraih prestasi yang gemilang.

Konsentrasi peserta didik dapat berkembang secara ilmu pengetahuan dan keterampilan apabila terdapat pendidikan yang berkualitas di Sekolah Dasar. Ruang kelas yang terbaik dan representatif dapat dilihat dari luas atau besarnya ruangan kelas yang memadai untuk para siswa dalam belajar (maksimal 18 anak), lingkungan fisik di sekitar sekolah yang nyaman dan asri, kurikulum pembelajaran yang mengadaptasikan situasi dan kondisi terkini sehingga menarik perhatian siswa untuk belajar dan menganalisa permasalahan, aktivitas harian dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengoptimalkan bakat dan minat siswa, serta interaksi antara guru dan siswa yang nyaman tanpa ada rasa takut ataupun emosi negatif lainnya. Menitikberatkan pada jumlah siswa di dalam satu ruangan kelas yang berkualitas dapat dicermati pada sekolah swasta yang ada di Indonesia.

Banyaknya jumlah siswa yang ada di suatu kelas tidak sebanding dengan banyaknya sekolah, terdapat faktor lainnya yang membuat siswa di kota-kota besar khususnya di Denpasar, sulit berkonsentrasi. Hal ini disebabkan karena Denpasar merupakan daerah perkotaan dimana akses informasi menjadi sangat mudah dan hampir seluruh lapisan masyarakat familiar dengan *smart phone* yang dapat menjangkau dunia dalam gengaman. Saat ini di Denpasar mudah ditemui para siswa atau anak-anak usia Sekolah Dasar bahkan PAUD, sangat akrab dengan *handphone* bahkan dapat mengakses internet melalui fitur-fitur yang tersaji di dalam *smart phone* tersebut dan hal ini akan menyebabkan gangguan kesehatan seperti kerusakan pada mata karena radiasi yang ditimbulkan dari gadget, kecanduan bermain games sehingga lupa waktu dan tidak melakukan aktifitas serta memunculkan emosi yang berlebihan.

Metode ceramah yang banyak dipergunakan oleh guru selama ini, ternyata kurang diminati oleh peserta didik karena siswa atau peserta didik merasa bosan dan kurang tertarik untuk belajar karena informasi yang di dapat berasal dari satu arah Gunawan (2015). Metode konvensional ini banyak dilaksanakan pada sekolah-sekolah negeri atau swasta pada semua jenjang. Metode ini umumnya hanya dilaksanakan dengan satu arah, dan hanya guru yang asyik dengan ceramahnya tanpa memperhatikan apakah siswanya paham atau belum. Siswa zaman sekarang lebih tertarik untuk terlibat dalam pembelajaran dan metode yang dipergunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran sedapat mungkin bervariasi, dapat menumbuhkembangkan daya kreatifitas siswa, mendorong analisis siswa secara lebih mendalam terhadap pokok bahasan tertentu yang terkait dengan kehidupan sehari-hari atau berita-berita yang sedang ramai

diperbandingkan, akan menambah wawasan serta ketertarikan siswa atau peserta didik dalam belajar. Siswa yang telah diberikan ilmu pengetahuan dan keterlibatan dalam diskusi kelompok atau siswa tersebut telah tertarik untuk belajar, akan memunculkan konsentrasi belajar siswa (Nuryadi, 2012).

Kreatifitas siswa dalam pembelajaran serta kemampuan untuk berkonsentrasi amatlah penting dalam proses belajar mengajar. Konsentrasi ini dapat dicapai dengan melaksanakan peregangan atau otot serta saraf tubuh dalam kondisi rileks. Teknik rileksasi merupakan teknik yang aman dan tidak sulit dilakukan oleh semua orang termasuk anak-anak yang dalam hal ini adalah siswa Sekolah Dasar. Margolis (1990) menyatakan bahwa ketika para siswa diajak untuk rileks sebelum pembelajaran dimulai akan mampu membawa siswa kepada situasi yang tenang, siap untuk belajar, sejenak meninggalkan masalah yang mungkin terjadi sebelumnya misalnya masalah di rumah dengan orang tua, masalah dengan saudara atau sahabat, bahkan emosi negatif lainnya yang mungkin dimiliki anak atau siswa sebelum belajar. Selain itu rileksasi ini dapat membuat siswa berpikir positif, penuh semangat, antusias dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang pas dan tidak berlebihan.

Salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan oleh anak-anak usia Sekolah Dasar adalah *Silent Sitting* (Duduk Hening) dan Meditasi Cahaya. *Silent sitting* adalah kondisi hening dengan mata tertutup dan menyadari setiap nafas masuk dan keluar, serta menyapa diri sendiri dengan berkata dalam hati. Kegiatan ini berlangsung relatif tidak lama, hanya beberapa menit saja (Melly, 2012). Relaksasi dapat membuat seseorang terbuka secara intuisi sehingga mempermudah konsentrasi. Keadaan yang tenang, stabil dan rileks membantu seseorang untuk menyelesaikan segala tugas yang dibebankan kepadanya dengan lebih maksimal dan dapat diselesaikan tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Relaksasi ini dapat dilakukan setiap hari, baik dilaksanakan pada pagi hari sebelum memulai aktifitas sehingga hari tersebut terasa ringan dan menyenangkan serta siap untuk beraktifitas dalam keadaan yang sehat dan ceria. Hal ini hanya membutuhkan waktu tidak lama, cukup beberapa menit dan akan berdampak luar biasa terhadap perjalanan hari tersebut serta daya ingat menjadi lebih baik (Rhenal Kasali, 2011).

Tujuan dari duduk hening adalah untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak duduk dengan tenang dan mencapai ketenangan pikiran untuk beberapa saat sehingga anak-anak siap untuk memulai pelajaran. Di beberapa kelas mungkin akan

dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengajarkan berbagai aspek dari pelajaran ini karena situasi dan kondisi di berbagai daerah tentu berbeda dengan karakter siswa yang berbeda pula, berbagi keheningan setelah sebuah lagu dinyanyikan atau kesempatan untuk memvisualisasikan gambar dari suatu cerita, dengan kata lain membentuk kebiasaan hening untuk mengucapkan (berulang-ulang) nama suci Tuhan, atau secara mental terlatih menghadapi tantangan kehidupan yang sesungguhnya adalah hal yang dirasakan atau dialami jika duduk hening rajin dilakukan.

Meditasi umumnya banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan karena permasalahan yang dihadapi, stres karena tuntutan kewajiban atau pekerjaan dan depresi karena permasalahan keluarga atau lingkungan tempat tinggal yang tidak kunjung selesai. Menurut Yupardi (2004) pada saat seseorang melakukan meditasi, seseorang tersebut mengalami ketenangan jiwa sehingga dalam mengambil suatu keputusan akan bijaksana dan terbaik untuk semua orang.

Teknik meditasi yang diajarkan oleh Bhagavan Sri Sathya Sai Baba adalah meditasi cahaya. Manfaat dari meditasi cahaya ini salah satunya adalah mampu mengendalikan seseorang dari objek indria-indria yang ada di sekitarnya dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis seperti menurunnya kecemasan, kegelisahan, kekawatiran, amarah, kesedihan, tidak percaya diri dan aneka emosi negatif lainnya maupun fisiologis seperti tubuh mulai kelelahan, kepala pusing dan sebagainya (Wibawa, 2005).

Guru-guru Sai atau guru yang mengabdikan di Sekolah-Sekolah dengan dasar ajaran Sri Sathya Sai Baba tidak perlu merasa terpaksa untuk menggunakan meditasi cahaya sebagaimana yang diuraikan oleh Sri Sathya Sai Baba. Hal utamanya adalah mempertahankan intisari dari bimbingan Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Sebagai contoh, pada simposium pendidikan nilai-nilai kemanusiaan di Bangkok, Thailand, Oktober 1987, Dr Art-ong Jumsai memberikan rincian meditasi cahaya ini. Kata-kata yang digunakan dapat dimodifikasi sesuai kelompok umur siswa.

Meditasi cahaya dan duduk hening menjadi perhatian utama sebagai pendekatan yang terbaik. Meditasi cahaya ini membimbing para guru dan siswa kepada prinsip kesatuan dalam keanekaragaman menuju pada kesamaan yang universal. Di setiap agama, kita memiliki prinsip-prinsip dasar, ciri khas perwujudan Tuhan, uraian khusus tentang Tuhan, sebaliknya cahaya bersifat universal, mewakili setiap agama serta dapat diterima oleh setiap keyakinan atau agama yang ada di dunia.

Melalui Duduk Hening/*Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, sehingga prestasi belajarnya akan semakin baik seperti harapan dari para orang tua peserta didik. Masing-masing orang tua peserta didik tentu berharap putra-putrinya tumbuh menjadi insan yang tidak hanya cerdas namun juga berbudi pekerti luhur serta memiliki karakter yang baik. Sifat-sifat mulia ini dapat tumbuh secara alami melalui pola pendidikan orang tua di rumah dan pendidikan formal di sekolah dari tingkat Paud hingga Perguruan Tinggi.

Perkembangan karakter siswa telah mulai nampak ketika siswa duduk di bangku Sekolah Dasar. Siswa telah mulai dapat berinteraksi dengan teman sebaya dengan berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain, menggali ilmu pengetahuan melalui pengalaman belajar, serta mulai mengasah potensi dirinya baik di bidang seni, olahraga, kreatifitas keterampilan dan sebagainya.

Hal ini akan sejalan apabila metode guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswa sudah tepat dan mampu menarik minat serta konsentrasi siswa dalam belajar dan mengkombinasikan metode konvensional dengan metode yang lebih atraktif sehingga memunculkan rasa ketertarikan siswa dalam belajar. Hal ini terjadi di salah satu Sekolah Dasar di Denpasar yakni SD Sathya Sai Denpasar.

Dipilihnya SD Sathya Sai Denpasar sebagai lokasi penelitian, karena SD Sathya Sai Denpasar merupakan satu-satunya Sekolah Dasar Swasta di Denpasar yang menggunakan metode Duduk Hening/*Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya sebelum memulai pembelajaran untuk semua siswa/siswinya dari kelas 1 sampai kelas 6. Disamping itu, SD Sathya Sai Denpasar dijadikan sekolah contoh (*School Models*) di Bali dalam penerapan nilai-nilai ajaran Bhagawan Sri Sathya Sai Baba baik diselipkan pada materi pembelajaran maupun dalam kegiatan-kegiatan sekolah, sehingga penulis tertarik untuk meneliti mengenai Studi Korelasi Metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan tahapan membuat konsep dan kisi-kisi instrument, memvalidasi instrument dengan uji validitas dan reabilitas. Kemudian data yang didapat tersebut di analisis menggunakan rumus Korelasi Produk Moment sehingga nantinya akan mendapatkan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah penentuan jumlah sampel

dengan cara memilih secara *random sampel* yang dijadikan penelitian dan dapat dijadikan sasaran dalam penelitian dalam hal pencarian data. Penelitian ini menggunakan 23 sampel dari 218 populasi. Instrumen yang digunakan berupa kuisioner mengenai *Silent Sitting*, Meditasi Cahaya dan konsentrasi belajar siswa.

Selanjutnya peneliti menguji validitas instrumen dengan menggunakan rumus *product moment angka kasar* dan menguji reabilitas instrumen dengan rumus *Alpa Cronbach* yang pengolahan datanya menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). SPSS merupakan aplikasi yang dapat mengolah data dengan lebih cepat, akurat serta efisien dalam menyajikan data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Instrument penelitian setelah dilakukan uji validitas, variabel *Silent Sitting*, Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar dari 23 responden di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar dengan taraf signifikansi 0,05 seluruhnya valid. Karena semua instrument penelitian memiliki nilai *pearson correlation* lebih dari atau sama dengan 0,30. Hal ini berarti instrument penelitian yang digunakan adalah sah yaitu pernyataan-pernyataan pada kuisioner mampu mengungkapkan apa yang diukur oleh kuisioner tersebut. Hasil uji reabilitas instrumen penelitian menunjukkan variabel *Silent Sitting*, Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar dari 23 responden di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar dengan taraf signifikansi 0,05 dinyatakan *reliable* karena tetap dari waktu ke waktu dan dapat juga dikatakan handal.

Hasil dan Pembahasan

1. Hubungan Metode *Silent Sitting* terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SD Sathya Sai Denpasar

Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada responden secara *virtual* melalui *google form* menyatakan bahwa hubungan metode *Silent Sitting* terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. Setelah data responden di dapat yaitu pada variabel *Silent Sitting* dan Konsentrasi belajar, langkah selanjutnya adalah menabulasikan data tersebut ke dalam tabel berikut :

Tabel 1. Tabulasi Data *Silent Sitting*

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X (<i>Silent Sitting</i>)	32	35	33	35	32	35	33	35	32	34

Y (Konsentrasi Belajar)	53	55	50	53	51	54	55	51	52	53
------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Responden	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
X (Silent Sitting)	35	33	35	35	34	35	35	34	33	35	35	33	35
Y (Konsentrasi Belajar)	52	55	50	52	54	50	52	52	50	55	52	53	52

Tahap selanjutnya adalah menguji Hipotesis dengan rumus korelasi Pearson Produk Moment dengan menguadratkan data X (*Silent Sitting*) dan data Y (Konsentrasi Belajar) serta menentukan jumlah keseluruhan dari kedua variabel tersebut kemudian memasukkan data ke dalam rumus. Dalam tahapan ini ditentukan oleh tabel korelasi *Silent Sitting* dengan Konsentrasi Belajar sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Korelasi Silent Sitting dengan Konsentrasi Belajar

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	32	53	1024	2809	1696
2	35	55	1225	3025	1925
3	33	50	1089	2500	1650
4	35	53	1225	2809	1855
5	32	51	1024	2601	1632
6	35	54	1225	2916	1890
7	33	55	1089	3025	1815
8	35	51	1225	2601	1683
9	32	52	1024	2704	1664
10	34	53	1156	2809	1802
11	35	52	1225	2704	1820
12	33	55	1089	3025	1815
13	35	50	1225	2500	1750
14	35	52	1225	2704	1820
15	34	54	1156	2916	1836
16	35	50	1225	2500	1750
17	35	52	1225	2704	1820
18	34	52	1156	2704	1768
19	33	50	1089	2500	1650
20	35	55	1225	3025	1925
21	35	52	1225	2704	1820
22	33	53	1089	2809	1749
23	35	52	1225	2704	1820

Proses analisis selanjutnya adalah dengan cara memasukkan angka statistik dari tabel ke dalam rumus Korelasi Pearson Product Moment (PPM). Tahap selanjutnya adalah menentukan besar kontribusi variable X (*Silent Sitting*) terhadap Y (Konsentrasi Belajar), ditentukan dengan rumus:

$$R^2 = r^2 \times 100\%$$

Jika dalam hasil perhitungan rendah, ada kemungkinan sisanya ditentukan oleh variabel yang lain. Langkah yang terakhir adalah mengetahui signifikan atau tidak dengan rumus:

$$T \text{ hitung} = r \sqrt{n-2} : \sqrt{1-r^2}$$

Hasil perhitungan angka statistik dari tabel ke rumus Pearson Produk Moment adalah 0,63 (lampiran 7). Berpedoman terhadap tabel interpretasi koefisien korelasi diatas maka nilai r hitung pada variabel *Silent Sitting* terhadap Konsentrasi Belajar dengan rumus Pearson Produk Moment adalah sebesar 0,63, ini menandakan bahwa tingkat hubungan *Silent Sitting* terhadap konsentrasi belajar tergolong kuat. Besarnya kontribusi *Silent Sitting* terhadap Konsentrasi Belajar ditentukan dengan rumus: $R^2 = r^2 \times 100\%$; $R^2 = 0,63 \times 100\%$, ditemukan hasil 63%. Jadi kontribusi metode *Silent Sitting* terhadap konsentrasi belajar siswa sebesar 63% dan angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara metode *Silent Sitting* terhadap konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar tergolong kuat. Untuk mengetahui signifikan atau tidak digunakan rumus:

$T \text{ hitung} = r \sqrt{n - 2} : \sqrt{1 - r^2} = 2,35$. jika t hitung lebih besar dari t tabel maka hasilnya adalah signifikan, sebaliknya jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka hasilnya tidak signifikan. Dari hasil perhitungan t hitung dengan $r = 0,63$, dan n merupakan jumlah sampel adalah 23, didapatkan hasil 2,35. Melihat dan membandingkan daftar t tabel untuk uji satu pihak dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) adalah 1,714. Jadi t hitung 2,35 lebih besar dari t tabel 1,714, sehingga dapat dikatakan bahwa metode *Silent Sitting* mampu secara signifikan diterapkan untuk konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar.

Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021), sebagai guru kelas di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar, bahwa *Silent Sitting* atau duduk hening sebelum memulai pembelajaran jika benar-benar dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mampu melatih konsentrasi siswa dalam belajar, membuat lebih tenang, mengingat materi pembelajaran lebih lama, memunculkan kreatifitas siswa dan meningkatkan empati siswa terhadap lingkungan.

Lebih lanjut Guru Kelas, Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021) menyatakan bahwa siswa dapat lebih fokus dalam belajar sehingga nilai akademik atau prestasi belajar dapat meningkat. Menurut pengalaman guru kelas tersebut, sebelum mengawali pembelajaran apalagi saat setelah istirahat, biasanya siswa tidak mudah untuk berkonsentrasi karena para siswa pada saat jam istirahat melakukan aktifitas fisik yang cukup untuk memunculkan keringat seperti bermain, berlari dan sebagainya sehingga saat selesai istirahat dan memulai pembelajaran selanjutnya, siswa sulit untuk berkonsentrasi. Metode *Silent Sitting* dipergunakan untuk membuat siswa lebih tenang dan mulai beradaptasi dengan lingkungan belajar sehingga siswa mulai dapat berkonsentrasi terhadap materi pembelajaran dan berujung kepada prestasi belajar yang baik. Manfaat *Silent Sitting* atau duduk hening juga disampaikan dalam hasil penelitian dari Setiawati dan Made Ariyanta (2015) yang menyatakan bahwa *Silent Sitting* atau duduk hening dapat menjadikan gelombang pikiran yang tadinya sibuk menjadi lebih tenang.

Berdasarkan hasil wawancara penulis terhadap guru kelas dan penelitian dari Setiawati & Ariyanta (2015), *Silent Sitting* adalah salah satu metode untuk membuat seseorang dalam hal ini siswa menjadi lebih tenang, melihat diri sendiri, dengan cara duduk dengan rileks, nafas diatur lebih pelan. Hal ini adalah proses untuk melatih konsentrasi dalam belajar. Dalam keadaan bingung, kalut, sedih, marah dan emosi negatif lainnya membuat siswa tidak bisa fokus dalam belajar. Metode *Silent Sitting* dapat membantu siswa merasa lebih tenang, mengenali dan menyadari dirinya sehingga hal ini dapat membantu siswa untuk berkonsentrasi dalam belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara metode *Silent Sitting* terhadap konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar.

2. Hubungan Meditasi Cahaya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SD Sathya Sai Denpasar.

Berdasarkan kuesioner yang penulis bagikan kepada responden secara virtual melalui *google form* menyatakan bahwa hubungan metode Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar, dapat dilihat pada responden variabel Meditasi Cahaya dari 23 responden dengan 10 butir pernyataan. Setelah data responden di dapat yaitu pada variabel Meditasi Cahaya dan Konsentrasi belajar, langkah selanjutnya adalah menabulasikan data tersebut ke dalam tabel berikut :

Tabel 3. Tabulasi Data Meditasi Cahaya

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X (Meditasi Cahaya)	48	46	46	47	46	50	47	46	44	49
Y (Konsentrasi Belajar)	53	55	50	53	51	54	55	51	52	53

Responden	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
X (Meditasi Cahaya)	48	48	48	48	48	48	48	47	47	47	47	50	47
Y (Konsentrasi Belajar)	52	55	50	52	54	50	52	52	50	55	52	53	52

Tahap selanjutnya adalah menguji Hipotesis dengan rumus korelasi Pearson Produk Moment dengan menguadratkan data X (Meditasi Cahaya) dan data Y (Konsentrasi Belajar) serta menentukan jumlah keseluruhan dari kedua variabel tersebut kemudian memasukkan data ke dalam rumus. Dalam tahapan ini ditentukan tabel korelasi Meditasi Cahaya dengan Konsentrasi Belajar sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Korelasi Meditasi Cahaya dengan Konsentrasi Belajar

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	48	53	2304	2809	2544
2	46	55	2116	3025	2530
3	46	50	2116	2500	2300
4	47	53	2209	2809	2491
5	46	51	2116	2601	2346
6	50	54	2500	2916	2700
7	47	55	2209	3025	2585
8	46	51	2116	2601	2346
9	44	52	1936	2704	2288
10	49	53	2401	2809	2597
11	48	52	2304	2704	2496
12	48	55	2304	3025	2640
13	48	50	2304	2500	2400
14	48	52	2304	2704	2496
15	48	54	2304	2916	2592
16	48	50	2304	2500	2400
17	48	52	2304	2704	2496
18	47	52	2209	2704	2444
19	47	50	2209	2500	2350
20	47	55	2209	3025	2585

21	47	52	2209	2704	2444
22	50	53	2500	2809	2650
23	47	52	2209	2704	2444
Total	1.090	1.206	51.696	63.685	57.164
Σ					

Hasil perhitungan statistik mendapatkan nilai r hitung = 0,48 (lampiran 8). Berpedoman terhadap tabel interpretasi koefisien korelasi diatas maka nilai r hitung pada variabel Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar sebesar 0,48, ini menandakan bahwa tingkat hubungan Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar tergolong sedang.

Besarnya kontribusi Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar ditentukan dengan rumus: $R^2 = r^2 \times 100\%$; $R^2 = 0,48 \times 100\%$, ditemukan hasil 48%. Jadi kontribusi metode Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa sebesar 48% dan angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara metode Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar tergolong sedang, dalam artian tidak terlalu kuat, tidak juga tergolong rendah. Untuk mengetahui signifikan atau tidak digunakan rumus:

$T \text{ hitung} = r \sqrt{n - 2} : \sqrt{1 - r^2} = 1,76$. jika t hitung lebih besar dari t tabel maka hasilnya adalah signifikan, sebaliknya jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka hasilnya tidak signifikan. Dari hasil perhitungan t hitung dengan $r = 0,48$, dan n merupakan jumlah sampel adalah 23, didapatkan hasil 1,76. Melihat dan membandingkan daftar t tabel untuk uji satu pihak dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) adalah 1,714. Jadi t hitung 1,76 lebih besar dari t tabel 1,714, sehingga dapat dikatakan bahwa metode Meditasi Cahaya mampu secara signifikan diterapkan untuk konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. Hal ini disampaikan oleh guru wali di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar, Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021), bahwa meditasi cahaya adalah salah satu metode yang dapat dilakukan sebelum mengawali pembelajaran, dengan cahaya sebagai medianya. Cahaya dipilih karena bersifat universal dapat diterima semua keyakinan dan sifatnya menerangi. Menerangi secara filosofisnya adalah memberikan jalan yang benar dan dapat memilah antara kebaikan dan keburukan.

Berdasarkan hasil wawancara penulis terhadap guru wali, Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021) di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar, Meditasi Cahaya dapat dilakukan dimana saja namun memperhatikan tempat yang aman dan nyaman dalam waktu maksimal 15 menit untuk anak-anak. Waktu terbaik untuk melakukan meditasi cahaya adalah di pagi hari karena di pagi hari tubuh dan pikiran biasanya masih tenang sehingga

mudah untuk melakukan meditasi. Meditasi Cahaya ini dilakukan dengan duduk bersila beralaskan tempat duduk yang nyaman, tulang punggung tegak lurus tanpa dipaksakan, leher dan kepala tegak, tidak mendongak maupun menunduk, mata terpejam, nafas perlahan, kedua tangan di atas lutut dengan ibu jari bertemu jari telunjuk dan pikiran terpusat pada cahaya lilin yang lembut dan hangat serta simbol dari energi cinta kasih.

Lebih lanjut guru kelas, Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021) menyatakan bahwa teknik Meditasi Cahaya yang dilakukan yaitu ketika tubuh telah rileks dan pikiran terpusat pada cahaya lilin kemudian membayangkan cahaya tersebut berada diantara kedua alis, menerangi kepala dan pikiran, setelah itu secara perlahan cahaya turun melalui kerongkongan menuju ke dalam hati. Di dalam hati dibayangkan terdapat bunga teratai yang perlahan kelopaknya terbuka helai demi helai tersentuh cahaya kasih. Cahaya kini ada di dalam hati kemudian dibayangkan cahaya menerangi mata agar selalu melihat yang baik dan benar, cahaya menerangi telinga agar mendengar hal-hal yang baik, cahaya menerangi mulut agar berbicara yang benar dan baik, cahaya juga menerangi tangan dan telapak tangan agar selalu berbuat yang baik dan benar, cahaya menerangi kedua kaki agar selalu berjalan ke tempat yang baik dan suci. Kemudian di bayangkan seluruh tubuh dipenuhi cahaya cinta kasih. Terdapat kata-kata afirmasi “cahaya ada di dalam diriku, aku adalah cahaya” .

Cahaya kasih ini menerangi anggota keluarga, sahabat, semua orang, semua makhluk, hingga alam semesta. Dibayangkan seluruh alam semesta beserta isinya dipenuhi oleh cahaya kasih. Kemudian secara perlahan cahaya kasih tersebut kembali kepada diri dan mulai menyadari diri, menggerakkan jari-jari tangan dan kaki secara perlahan, sambil tersenyum dan membuka mata perlahan yang terakhir adalah menggosokkan kedua tangan dengan lembut sampai terasa hangat kemudian membasuhnya di wajah, kepala dan seluruh tubuh. Hal ini adalah bagian akhir dari Meditasi Cahaya.

Hasil wawancara penulis terhadap guru wali, Yuliantari (wawancara 24 Maret 2021) menyatakan bahwa pada saat pandemi Covid-19 ini, Meditasi Cahaya dilakukan di rumah masing-masing dan seminggu sekali yaitu hari sabtu diagendakan untuk Meditasi Cahaya bersama yang dirangkaikan dengan PNK (Pendidikan Nilai-Nilai Kemanusiaan). Guru yang bertugas dalam kegiatan mingguan secara *virtual* ini memimpin jalannya meditasi sekaligus menuntun anak-anak untuk mengikuti Meditasi Cahaya dengan baik dan benar.

Wawancara penulis dengan guru kelas di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar dan penelitian oleh Asti Suprabhawanti (2016), bahwa metode meditasi Cahaya dapat membuat siswa merasa lebih tenang, rileks dan nyaman sehingga hal ini dapat membantu siswa untuk berkonsentrasi dalam belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara metode Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar.

3. Hubungan Silent Sitting dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SD Sathya Sai Denpasar

Berdasarkan kuesioner yang penulis bagikan kepada responden secara virtual melalui *google form* menyatakan bahwa hubungan *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar, dapat dilihat pada hasil responden sejumlah 23 siswa. Setelah data responden di dapat yaitu pada variabel *Silent Sitting*, Meditasi Cahaya dan Konsentrasi belajar, langkah selanjutnya adalah menabulasikan data tersebut ke dalam tabel berikut :

Tabel 5. Tabulasi Data Silent Sitting, Meditasi Cahaya dan Konsentrasi belajar

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X1 (<i>Silent Sitting</i>)	32	35	33	35	32	35	33	35	32	34
X2 (Meditasi Cahaya)	48	46	46	47	46	50	47	46	44	49
Y (Konsentrasi Belajar)	53	55	50	53	51	54	55	51	52	53

Responden	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
X1 (<i>Silent Sitting</i>)	35	33	35	35	34	35	35	34	33	35	35	33	35
X2 (Meditasi Cahaya)	48	48	48	48	48	48	48	47	47	47	47	50	47
Y (Konsentrasi Belajar)	52	55	50	52	54	50	52	52	50	55	52	53	52

Tahap selanjutnya adalah menguji Hipotesis dengan rumus korelasi Pearson Produk Moment dengan menguadratkan data X1 (Meditasi Cahaya), X2 (Meditasi Cahaya) dan Y (Konsentrasi Belajar) serta menentukan jumlah keseluruhan dari ketiga variabel tersebut kemudian memasukkan data ke dalam rumus. Dalam tahapan ini ditentukan tabel korelasi *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya dengan Konsentrasi Belajar sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel Kerja Menghitung Jumlah Kuadrat (JK) dan Jumlah Produk (JP)

No	X1	X2	Y	X ₁ ²	X ₂ ²	Y ²	X1Y	X2Y	X1X2
1	32	48	53	1024	2304	2809	1696	2544	1536
2	35	46	55	1225	2116	3025	1925	2530	1610
3	33	46	50	1089	2116	2500	1650	2300	1518
4	35	47	53	1225	2209	2809	1855	2491	1645
5	32	46	51	1024	2116	2601	1632	2346	1472
6	35	50	54	1225	2500	2916	1890	2700	1750
7	33	47	55	1089	2209	3025	1815	2585	1551
8	35	46	51	1225	2116	2601	1683	2346	1610
9	32	44	52	1024	1936	2704	1664	2288	1408
10	34	49	53	1156	2401	2809	1802	2597	1666
11	35	48	52	1225	2304	2704	1820	2496	1680
12	33	48	55	1089	2304	3025	1815	2640	1584
13	35	48	50	1225	2304	2500	1750	2400	1680
14	35	48	52	1225	2304	2704	1820	2496	1680
15	34	48	54	1156	2304	2916	1836	2592	1632
16	35	48	50	1225	2304	2500	1750	2400	1680
17	35	48	52	1225	2304	2704	1820	2496	1680
18	34	47	52	1156	2209	2704	1768	2444	1598
19	33	47	50	1089	2209	2500	1650	2350	1645
20	35	47	55	1225	2209	3025	1925	2585	1645
21	35	47	52	1225	2209	2704	1820	2444	1645
22	33	50	53	1089	2500	2809	1749	2650	1650
23	35	47	52	1225	2209	2704	1820	2444	1645
Total Σ	783	1.090	1.206	26.685	51.696	63.685	40.955	57.164	37.210

Hasil perhitungan statistik mendapatkan nilai r hitung = 0,64 (lampiran 9). Berpedoman terhadap tabel interpretasi koefisien korelasi diatas maka nilai r hitung pada variabel *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar sebesar 0,64 ini menandakan bahwa tingkat hubungan Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar tergolong kuat.

Besarnya kontribusi *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar ditentukan dengan rumus: $R^2 = r^2 \times 100\%$; $R^2 = 0,64 \times 100\%$, ditemukan hasil 64%. Jadi kontribusi metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar siswa sebesar 64% dan angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar tergolong kuat. Untuk mengetahui signifikan atau tidak digunakan rumus:

$T \text{ hitung} = r \sqrt{n - 2} : \sqrt{1 - r^2} = 2,81$; jika t hitung lebih besar dari t tabel maka hasilnya adalah signifikan, sebaliknya jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka hasilnya tidak signifikan. Dari hasil perhitungan t hitung dengan $r = 0,64$ dan n merupakan jumlah sampel adalah 23, didapatkan hasil 2,81. Melihat dan membandingkan daftar t tabel untuk uji dua pihak dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) adalah 2,069. Jadi t hitung 2,81 lebih besar dari t tabel 2,069, sehingga dapat dikatakan bahwa metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya mampu secara signifikan diterapkan untuk konsentrasi belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis saat mengikuti *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya yang diadakan setiap hari sabtu secara virtual melalui *video conference* dengan *plat form zoom cloud meeting*, terlihat bahwa pada awalnya siswa sulit untuk diam sejenak, saling menyapa teman, tolah-toleh ke sekitar, menampilkan dan mematikan video berulang kali, interaksi di kolom chat box yang tidak berkaitan dengan kegiatan di *zoom*, terlihat meninggalkan *handphone* atau laptop yang digunakan saat *zoom* dan masih banyak lagi perilaku siswa yang kurang mencerminkan disiplin. Namun saat guru memulai kegiatan *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya dengan doa pembuka, para siswa otomatis menirukan sikap gurunya dan melantunkan doa tersebut bersama-sama, walaupun masih ada yang membuka mata atau tidak terlalu khusyuk dalam berdoa.

Saat sesi *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya dilakukan, dibantu dengan musik instrumen yang lembut dan arahan serta tuntunan dari guru, secara perlahan siswa mampu untuk lebih tenang, dapat mengendalikan diri dan mulai fokus terhadap kegiatan *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya. Jelas terlihat para siswa dapat berkonsentrasi dalam kegiatan ini. Metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya mampu membuat siswa berkonsentrasi sebelum pembelajaran dimulai.

Hasil wawancara penulis terhadap guru wali, Yuliantari (wawancara 24 maret 2021) menyatakan bahwa metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya merupakan metode yang baik digunakan sebelum mengawali kegiatan ataupun pembelajaran. Dijelaskan lebih lanjut oleh Yuliantari, metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya ini layaknya menghapus papan yang penuh dengan tulisan maupun gambar untuk dapat dipergunakan lagi dan mengawali dengan tulisan ataupun gambar yang baru. Sama halnya emosi dan pikiran yang belum siap untuk memulai hal baru, perlu ditenangkan atau dikurangi bebannya untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya dalam hal ini belajar, sehingga mampu berkonsentrasi untuk mengikuti pembelajaran.

Lebih lanjut dijelaskan oleh guru wali bahwa metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya ini mampu mengubah perilaku siswa yang awalnya sulit dikontrol dan dikendalikan, misalnya naik ke atas meja, makan sambil jalan-jalan di kelas, menjadi perilaku yang lebih tenang dan santun jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, rutin dan mengikuti petunjuk dengan baik dan benar.

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara metode *Silent Sitting* terhadap Konsentrasi Belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Pearson Produk Moment dengan kontribusi sebesar 63%. Metode *Silent Sitting* dapat membuat siswa berkonsentrasi dalam belajar.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara metode Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Pearson Produk Moment dengan kontribusi sebesar 48%. Metode Meditasi Cahaya dapat membuat siswa berkonsentrasi dalam belajar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya terhadap Konsentrasi Belajar siswa di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. Hal ini ditunjukkan dengan perhitungan menggunakan rumus Pearson Produk Moment dengan kontribusi sebesar 64%. Metode *Silent Sitting* dan Meditasi Cahaya dapat membuat siswa berkonsentrasi dalam belajar.

Daftar Pustaka

- Berk. (2012). *Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak*. Jurnal Psikologi : Universitas Udayana.
- Gunawan. (2015). *Pembelajaran Kooperatif dengan Media Virtual Untuk Peningkatan Penguasaan Konsep Fluida Statis Siswa*. Jurnal Pendidikan Fisika. Mataram : Universitas Mataram
- Kintari, F. (2014). *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kreatifitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS Di SMA Muhamadiyah I Sragen Tahun Ajaran 2013/1014*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Pendidikan Akuntansi. Surakarta:Universitas Muhamadiyah Surakarta.

- Margolis. (1990). *Pengaruh Yoga Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi: Universitas Udayana.
- Melly, G. (2012). *Revolt Into Style : The Silent Sitting*. Faber & Faber
- Nuryadi. (2012). *Pengaruh Model Pembelajaran Quantum dengan Pendekatan Realistic Mathematic Education Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Motivasi Belajar Siswa*. Jurnal Edukasi Matematika. Madiun : Universitas PGRI Madiun
- Setiawati, E. & Ariyanta. (2015). *Metode Educare sebagai Media Spiritualitas Balvikas dalam Spirit Multikulturalisme*. Jurnal Penelitian : Vidya Samhita
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Susanto. (2006). *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Perilaku Kewirausahaan Pedagang Kakilima*. Jurnal Penyuluhan. Bogor
- Surya, H. (2004). *Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: PT Gramedia.
- Yupardhi, W. S. (2004). *Kebahagiaan di Balik Tantangan dan Penderitaan (Pengalaman Spiritual di Dunia Maya)*. Surabaya: Paramita.
- Wibawa. (2005). *Meditasi Cahaya; Melihat di Dalam Dirimu*. Surabaya : Paramita