



Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan Dan Kecerdasan Anak-Anak

Willie Japaries¹, Suminah Suminah², Stella Maris Bakara³, Frisca Desma Ayu⁴, Shally Joncilia⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi S1 Dharma Usada Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda

Alamat: Jl. Pulo Gebang Permai No. 107, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950.

Korespondensi penulis: japariesw@yahoo.com

Abstract. *Background: Meditation practice has been widely known in Indonesia and abroad. Initially it was practised by adults. Later on, meditation is also practised by children as it brings significant benefit for their growth and development of mind and personality. Methods: This study is a systematic review of published articles on data base of PubMed, Researchgate, CNKI, about effects of meditation for children, within the last 10 years. Results: From dozens of clinical studies reported in scientific journals, it is apparent that meditation can be practised by healthy children, children with ADHD and diseases. In general, meditation practice brings positive effects for children and their parents.. Conclusion: Meditation practice is safe and effective for children to bring benefit for their growth and development of mind and personality.*

Keywords: *Meditation, mindfulness, ADHD, children.*

Abstrak. Latar belakang: Meditasi merupakan metode latihan perhatian yang telah luas dikenal di masyarakat Indonesia maupun mancanegara. Pada awalnya banyak dipraktikkan oleh orang dewasa. Akhir-akhir meditasi juga mulai dilatihkan pada anak-anak karena ternyata membawa manfaat signifikan bagi pertumbuhan mental dan kepribadian anak-anak. Metode: Penelitian ini adalah kajian sistematis tentang efek meditasi pada anak-anak yang telah dipublikasi di jurnal bereputasi di data base PubMed, Researchgate, dan CNKI dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil: Dari hasil penelitian efek meditasi pada anak-anak yang dilaporkan dalam puluhan penelitian klinis, kajian sistematis, dan meta-analisis, menunjukkan latihan meditasi dapat dilakukan pada anak-anak normal, ADHD, maupun anak berpenyakit. Secara keseluruhan meditasi membawa dampak positif bagi anak-anak maupun orang tuanya. Simpulan: Latihan meditasi bersifat aman dan efektif secara signifikan membawa manfaat bagi tumbuh kembang mental dan kepribadian anak-anak.

Kata kunci: Meditasi, ADHD, anak-anak.

LATAR BELAKANG

Meditasi atau latihan konsentrasi kesadaran merupakan metode yang sudah luas diteliti dan terbukti banyak manfaatnya, bukan hanya untuk mengatasi stres (Makarim FR, 2022). Pada awalnya meditasi banyak diteliti manfaatnya bagi orang dewasa, lalu belakangan ini metode tersebut juga mulai diteliti manfaatnya pada anak-anak dan remaja (Burke, 2010; Halodoc, 2018; Wilson et al, 2020). Mengingat berbagai proses patologis bersifat kumulatif secara durasi dan intensitas (De Vocht, 2015; Gina M et al, 2016), maka penting untuk melakukan intervensi sejak anak-anak atau remaja. Dalam artikel berikut ini akan diulas kajian sistematis sebagai landasan bukti ilmiah dalam menerapkan terapi meditasi untuk mengatasi berbagai permasalahan pada anak dan remaja.

KAJIAN TEORITIS

Meditasi ditinjau dari ilmu medis modern merupakan suatu latihan pikiran dan badan (*mind-body practice*) yang sejak dahulu digunakan untuk meningkatkan ketenangan dan relaksasi, keseimbangan psikologis, membantu mengatasi penyakit, memperkuat kondisi kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh (NIH, 2016; Wilson et al, 2020). Terdapat banyak jenis meditasi, tapi umumnya memiliki kesamaan dalam empat hal, yaitu tempat yang tenang, posisi tubuh yang nyaman (duduk, berdiri, berbaring, bergerak), adanya fokus perhatian, dan sikap pasif atau tidak peduli pada usikan dari lingkungan (NIH, 2016).

Kajian sistematis terhadap 47 uji klinis acak terkontrol (RCT) tentang meditasi melibatkan 3.320 subjek, ditemukan bahwa meditasi dapat mengurangi berbagai dimensi negatif dari stres psikologis. Sehingga dapat dianjurkan untuk terapis atau klinikus menyampaikannya kepada penderita untuk mengatasi stres (Goyal et al, 2014). Kajian sistematis dan meta-analisis lain terhadap 26 RCT melibatkan 1.714 subjek menyimpulkan, terdapat efek cukup jelas meditasi dapat meningkatkan emosi dan perilaku pro-sosial yang positif seperti empati (Luberto, 2018).

Mekanisme meditasi dapat ditelusuri pada efeknya terhadap bagian-bagian otak. Dari laporan penelitian yang dilakukan tahun 2012, meditasi dapat mempertebal lapisan permukaan otak tempat berkumpulnya sel saraf atau neuron yang mengatur sensorik dan motorik kita, sehingga meningkatkan kemampuan mengolah informasi, dan mempengaruhi fungsi bagian otak yang mengolah emosi, yaitu amigdala, sehingga lebih mampu mengendalikan emosi. Selain itu,

studi tahun 2013 menunjukkan meditasi dapat menghambat proses penuaan sel otak, dan membantu bagian otak dalam berespons terhadap sensasi nyeri (NIH, 2016).

METODE PENELITIAN

Kajian sistematis ini menggali data dan informasi tentang meditasi pada anak dan remaja yang dipublikasi di jurnal nasional dan internasional bereputasi, termasuk yang terdapat di PubMed, Researchgate, dan CNKI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pada anak-anak normal: Amundsen dkk melaporkan penelitian pada 64 anak sekolah berusia 9-10 tahun yang mengikuti pelatihan meditasi (Living Mindfully Program, UK) selama 6 minggu, hasilnya mereka menjadi lebih mampu meregulasi emosi dan meningkat dalam reappraisal kognitifnya (Amundsen R et al, 2020). Perry dkk melaporkan dari sejumlah penelitian, bahwa meditasi efektif mereduksi reaksi emosional negatif akibat masalah psikiatrik pada anak-anak, remaja, dan orang tua mereka (Perry et al, 2016). Feruglio dkk melaporkan meditasi kesadaran berefek mengurangi masalah emosional pada remaja, sehingga dianjurkan untuk diterapkan di sekolah sebagai upaya protektif terhadap masalah psikososial remaja dan kesejahteraannya dengan memacu maturitas karakter mereka dan membantu regulasi emosi mereka (Feruglio et al, 2022).

Crescentini dkk meneliti meditasi kesadaran pada anak-anak sekolah dasar usia 7-8 tahun di Itali, latihan meditasi oleh instruktur tiga kali seminggu selama 8 minggu, evaluasi dilakukan terhadap aspek perilaku, keterampilan regulasi sosial, emosional, dan atensi anak-anak tersebut dari guru mereka, hasilnya gangguan atensi dan internalisasi anak-anak berkurang, sehingga mereka mendukung dilakukan meditasi kesadaran bagi anak-anak sekolah dasar sehat (Crescentini C et al, 2016). Hasil serupa dilaporkan Wahyuningsih KS dkk yang melakukan meditasi duduk hening dan meditasi cahaya pada siswa sekolah dasar di Denpasar Bali, kemampuan konsentrasi siswa dalam belajar meningkat (Wahyuningsih KS et al, 2021). Wirmayani dkk juga melaporkan hasil penelitian pada 73 siswa sekolah dasar yang dilatih meditasi yoga dua kali seminggu selama delapan sesi dengan durasi satu jam berpengaruh signifikan terhadap daya konsentrasi belajar para siswa sekolah dasar negeri yang diteliti di Denpasar (Wirmayani et al, 2018).

Semple dkk melaporkan hasil penelitian bimbingan meditasi dengan penelusuran selama 3 bulan pada 25 anak-anak lelaki dan wanita berusia 9-13 tahun. Hasilnya anak-anak yang berhasil menyelesaikan bimbingan menunjukkan perbaikan pada masalah atensi dan perilakunya. Dan pada 6 anak-anak yang menderita gejala kecemasan terjadi penurunan tingkat kecemasan dan perbaikan pada masalah perilaku mereka. Maka disimpulkan bimbingan meditasi kesadaran merupakan intervensi menjanjikan bagi masalah atensi dan perilaku, serta dapat mereduksi gejala kecemasan anak-anak (Semple et al, 2010).

Naragatti dkk melaporkan memperkenalkan meditasi pada usia perkembangan anak berdampak signifikan bagi perkembangan kesehatan mental sosial dan spiritual anak. Meditasi berperan meningkatkan keterampilan, perhatian, percaya diri dan daya kognitif anak, serta mereduksi risiko timbulnya penyakit mental seperti ADHD, depresi, stres pasca trauma, dan kelainan makan pada anak (Naragatti et al, 2020). Kelompok peneliti lain melakukan eksplorasi pada kelompok anak-anak Kelas 6 (usia rata-rata 11 tahun) tentang manfaat latihan meditasi yang mereka rasakan. Hasilnya, mereka menilai meditasi membantu mereka dalam regulasi emosi (Hutchinson J et al, 2018).

Vickery dkk melaporkan latihan meditasi pada anak sekolah dasar berusia 7-9 tahun di Inggris. Kesimpulannya, latihan meditasi dapat diajarkan oleh guru sekolah dasar sebagai bagian dari kurikulum regular, latihan meditasi dapat diterima dengan baik oleh mayoritas anak-anak, dan dapat secara signifikan mengurangi afek negative dan meningkatkan daya meta-kognisi anak (Vickery et al, 2016).

2. Pada anak ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*). Li JB dkk melaporkan efek meditasi terhadap anak-anak dengan ADHD di China, hasilnya dapat meningkatkan atensi, mereduksi ansietas dan depresi, mengurangi gejala eksternalisasi seperti perilaku buruk, juga membawa manfaat *parenting* bagi orangtua mereka karena menjadi lebih memahami perasaan dan bersikap empati kepada anak-anak ADHD mereka, sebaliknya dengan membaiknya bonding orangtua-anak mengurangi perasaan anak-anak bahwa orangtuanya over-kontrol atas diri mereka (Li JB et al, 2019). Meditasi dapat memperbaiki fungsi psikologis anak ADHD karena meditasi efektif meningkatkan fungsi eksekutif yang mengendalikan perilaku melalui peningkatan daya observasi setiap saat secara objektif. Hal tersebut berkaitan dengan efek meditasi meningkatkan koneksitas fungsional dan ketebalan substansia grisea di korteks

prefrontal yang mengatur perilaku, dan mereduksi koneksitas fungsional di amigdala dan korteks singulat anterior yang berkaitan dengan reaksi emosi (Li JB et al, 2019).

3. Pada anak-anak berpenyakit. Liu HL dkk meneliti efek meditasi dalam mereduksi nyeri pasca operasi pada anak-anak usia sekolah dengan penyakit jantung. Anak-anak dibimbing oleh perawat untuk bermeditasi 3-5 kali per hari ketika timbul nyeri, evaluasi dilakukan selama 3 hari setelah operasi. Hasilnya, skor nyeri (VAS) dan frekuensi nyeri pada kelompok meditasi secara signifikan lebih rendah dari kelompok kontrol (Liu HL et al, 2011). Hasil serupa dilaporkan Gao dan Li pada 126 anak yang dirawat karena hipospadias di RS Anak Afiliasi Universitas Suzhou. Bimbingan meditasi dan perilaku menenangkan dalam perawatan dapat secara signifikan mengurangi derajat nyeri dan kecemasan anak, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kepuasan orang tuanya dibandingkan perawatan standar saja (Gao X, 2023). Wang Y dkk melaporkan juga pada 20 anak sekolah dengan hipospadias pasca operasi yang dirawat, bimbingan meditasi dapat secara signifikan mengurangi derajat nyeri dan dosis analgetik yang diperlukan, serta mempercepat pulihnya fungsi saluran pencernaan pasca operasi (Wang Y et al, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kajian sistematik ini adalah berbagai penelitian terkontrol di mancanegara menunjukkan latihan meditasi pada anak-anak membawa manfaat bagi anak-anak itu sendiri, bagi guru dan orang tua mereka juga. Dengan demikian latihan meditasi bagi anak-anak perlu dilakukan di setiap sekolah dan arena berkumpul anak-anak.

DAFTAR REFERENSI

- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC psychology*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>:
- Burke, Christine. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*. 19. 133-144. [10.1007/s10826-009-9282-x](https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x).
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 7, 805. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00805/full>:
- de Vocht, F., Burstyn, I., & Sanguanchaiyakrit, N. (2015). Rethinking cumulative exposure in epidemiology, again. *Journal of exposure science & environmental epidemiology*, 25(5), 467–473. <https://doi.org/10.1038/jes.2014.58>
- Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A., & Crescentini, C. (2022). Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents' Cooperativeness and Emotional Symptoms. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 12(2), 33. <https://doi.org/10.3390/bs12020033>:
- Gao Xin & Li Hui. (2023). Effect of psychological nursing combined with pacifying behavior based on mindfulness meditation training on children with hypospadias. *Chinese and Foreign Medical Research*(09),82-85. doi:10.14033/j.cnki.cfmr.2023.09.021. [1]高昕 & 李慧.(2023).基于正念冥想训练的心理护理联合安抚行为对尿道下裂患儿的影响. *中外医学研究*(09),82-85. doi:10.14033/j.cnki.cfmr.2023.09.021. Effect of Psychological Nursing Based on Mindfulness Meditation Training Combined with Soothing Behavior on Children with Hypospadias - CNKI:
- Gina M. Solomon, Rachel Morello-Frosch, Lauren Zeise, John B. Faust (2016). Cumulative Environmental Impacts: Science and Policy to Protect Communities. *Annual Review of Public Health* 2016 37:1, 83-96. Available at: Cumulative Environmental Impacts: Science and Policy to Protect Communities
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, et al (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Halodoc (2018). Pentingnya meditasi untuk anak. Available at: Pentingnya Meditasi untuk Anak (halodoc.com)
- Hutchinson, Julia & Huws, Jaci & Dorjee, Dusana. (2018). Exploring experiences of children in applying a school-based mindfulness programme to their lives. *Journal of Child and Family Studies*. 27. [10.1007/s10826-018-1221-2](https://doi.org/10.1007/s10826-018-1221-2). Available from: https://www.researchgate.net/publication/326843589_Exploring_experiences_of_children_in_applying_a_school-based_mindfulness_programme_to_their_lives [accessed May 15 2023].

- Kuh D, Ben-Shlomo Y, Lynch J, et al (2003). Life course epidemiology. *Journal of Epidemiology & Community Health* 2003;57:778-783. Available at: Life course epidemiology | Journal of Epidemiology & Community Health (bmj.com)
- Li Jibo, Chen Yingying & Xiao Qianguo. (2019). Application of mindfulness meditation in interventions for children with ADHD. *Psychological Science*(02),470-476. doi:10.16719/j.cnki.1671-6981.20190230. 李继波,陈盈盈,肖前国.正念冥想在 ADHD 儿童干预中的应用[J].*心理科学*,2019,42(02):470-476.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20190230.. Exploring the Application of Mindfulness Meditation in the Interventions for the Children with ADHD - CNKI:
- LIU Huilian, LIU Qun, XIE Hongying, WANG Fengzhen, XIE Yanmei & LI Zhanghong. (2011). Effect of meditation training in reducing pain after surgery in children with heart disease. *Chinese Journal of Nursing* (08), 745-747. doi:CNKI:SUN:ZHHL.0.2011-08-003. 刘慧莲,刘群,谢红英,王凤珍,谢艳梅 & 李章红.(2011).应用冥想训练减轻心脏病患儿手术后疼痛的效果观察. *中华护理杂志*(08),745-747. doi:CNKI:SUN:ZHHL.0.2011-08-003. Effect of meditation training on postoperative pain in school-age children with cardiac diseases - CNKI:
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708–724. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>
- Makarim FR (2022). Meditasi. Available from: Meditasi - Manfaat, Jenis, dan Cara Melakukannya | Halodoc
- Naragatti, Siddappa & Mishra, Garima. (2020). MEDITATION AN ESSENTIAL INTEGRANT FOR GROWING KIDS. 8. 2320-2882. Available from: https://www.researchgate.net/publication/341043731_MEDITATION_AN_ESSENTIAL_INTEGRANT_FOR_GROWING_KIDS [accessed May 15 2023].
- National Institutes of Health (2016). Meditation. Available at: Meditation (nih.gov)
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Shields, A. H., & Sibinga, E. M. (2016). Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 7, 101–108. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S65820>:
- Semple, R.J., Lee, J., Rosa, D. et al. A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *J Child Fam Stud* 19, 218–229 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Vickery, Charlotte & Dorjee, Dusana. (2016). Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*. 6. 10.3389/fpsyg.2015.02025.

- 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. Retrieved from <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/kamaya/article/view/1284>:
- WANG Yuan, LIU Chunlan, LV Xiaona, JIANG Xurong & DAI Jingjuan. (2019). Application of psychological nursing intervention based on mindfulness meditation training in children with hypospadias. *Qilu Journal of Nursing* (02), 46-49. doi:CNKI:SUN:QLHL.0.2019-02-025. 王媛,刘春兰,吕孝娜,姜绪荣 & 戴敬娟.(2019).基于正念冥想训练的心理护理干预在尿道下裂患儿中的应用. *齐鲁护理杂志*(02),46-49. doi:CNKI:SUN:QLHL.0.2019-02-025. 基于正念冥想训练的心理护理干预在尿道下裂患儿中的应用 - CNKI
- Wilson, Nina & Kenny, Maura & Peña, Alexia. (2020). Role of meditation to improve children's health: Time to look at other strategies. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 57. 10.1111/jpc.15275. (15) Role of meditation to improve children's health: Time to look at other strategies | Request PDF (researchgate.net)
- Wirmayani, Putu; Supriyadi (2018). Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, [S.l.], v. 4, n. 02, p. 460-473, jan. 2018. ISSN 2654-4024. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/37143>>. Date accessed: 05 may 2023. doi: <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p20>.