

## Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis

**Purnomo Ratna Paramita**

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten  
email: [purnomo@stagn-sriwijaya.ac.id](mailto:purnomo@stagn-sriwijaya.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten. Sekolah berbasis Buddhis di Banten terdiri dari: Sekolah Dharma Putra, Sekolah Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif-komparatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan studi dokumen yang kemudian data dianalisis lintas situs menggunakan teknik Miles & Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten berdasar pada ajaran Buddha dengan tipe pola komunikasi pelengkapan (*complementary relationship*) dan jenis pola komunikasi interaksional dengan tujuan yang sama yakni membentuk karakter positif siswa sesuai harapan pemerintah, sekolah dan orangtua. Penelitian ini berimplikasi sebagai bukti upaya sekolah Buddhis dalam mensukseskan program penguatan pendidikan karakter yang dicanangkan pemerintah serta dapat menjadi bahan pertimbangan pengambilan kebijakan terkait pola komunikasi pada penerapan meditasi di sekolah-sekolah.

**Kata kunci:** buddha; pendidikan karakter; pola komunikasi; meditasi; sekolah

## *Communication Patterns on The Meditation Practices in Buddhis-Based Schools*

**Purnomo Ratna Paramita**

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten  
email: [purnomo@stagn-sriwijaya.ac.id](mailto:purnomo@stagn-sriwijaya.ac.id)

### Abstract

*This study aims to obtain an overview of communication patterns on the application of meditation practice in Buddhist-based schools in Banten. Buddhist-based schools in Banten consist of: Dharma Putra School, Ariya Metta School, Atisa Dipamkara School, Jaya Manggala School, Bodhisatta School, Punna Karya School, Perguruan Buddhi School, and Ehipassiko School. This study used a qualitative descriptive-comparative method with interview and document study techniques which were then analyzed across sites using the Miles & Huberman technique. The results showed that the practice of meditation in Buddhist-based schools in Banten was based on Buddhist teachings with complementary communication patterns (*complementary relationships*) and types of interactional communication patterns with the same goal of forming positive character of students according to the expectations of the government, school and parents. Implication of this study are for the proof that Buddhist School succeed government programs (Penguatan Pendidikan Karakter) and for the consideration of policy making related to the communication pattern on the implementation of meditation in schools.*

**Keywords:** buddha; character building; communication patterns; meditation; school

## **PENDAHULUAN**

Terbitnya Peraturan Presiden nomor 87 tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) menjadi bukti keseriusan pemerintah dalam membangun karakter bangsa. Pada perjalanannya, program PPK tidak selalu berjalan mulus karena tidak sedikit berita-berita tentang kekerasan dan tindak kriminal yang dilakukan oleh sesama siswa atau guru dengan siswa bermunculan di media massa. Sebagaimana dilansir dalam kompas.com tanggal 6 Agustus 2020, 'berdasarkan data Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) tahun 2019 lalu, kasus kekerasan seksual yang terjadi di pesantren atau asrama sebanyak 16 kasus, di SD ada 9 kasus, TK dan Universitas masing-masing 3 kasus, SMA dan SLB masing-masing 1 kasus' (Mashabi, 2020). Disamping itu, menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), lebih dari 100 kasus kekerasan di sekolah, dalam bentuk fisik dan verbal terjadi sejak awal hingga pertengahan Juli 2018. Sekitar 50% kasus tersebut melibatkan pelajar, baik sebagai korban maupun pelaku, sisanya berkaitan dengan pengajar. Sekolah Dasar tercatat paling sering terjadi kekerasan selama 2018, dengan presentase 50%, disusul SMA 34,7% dan SMP 19,3% (BBC.com, 2018). Data-data tersebut merupakan potret kecil dari tindak kekerasan yang merupakan representasi

dari bentuk karakter buruk pelakunya. Karakter tersebut perlu diperbaiki dan ini menjadi tugas bagi setiap elemen masyarakat khususnya satuan pendidikan sebagaimana teramanatkan dalam perpres tersebut.

Sebagai salah satu satuan pendidikan formal yang juga wajib mengimplementasikan PPK, sekolah berbasis Buddhis tampaknya belum banyak terekspose sehingga dalam hal ini dipandang perlu untuk diteliti lebih lanjut kegiatannya dalam mensukseskan program PPK. Sekolah berbasis Buddhis adalah satuan pendidikan formal dasar dan menengah yang tergabung dalam Badan Koordinasi Pendidikan Buddhis Indonesia (BKPBI). Terdapat 9 sekolah di Provinsi Banten yang tergabung dalam BKPBI, antara lain: Sekolah Dharma Putra, Sekolah Dharma Widya, Sekolah Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Sebagaimana disebutkan dalam pasal 3 perpres tentang PPK tersebut bahwa PPK dilaksanakan dengan menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam pendidikan karakter terutama meliputi nilai-nilai religius, jujur, toleran, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai

prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial dan bertanggungjawab. Berdasarkan penelitian (Sugianto, 2018) ditemukan bahwa sekolah berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang menerapkan pembiasaan meditasi. Nilai-nilai karakter tersebut dapat muncul dan berkembang pada diri siswa melalui pembiasaan praktik meditasi di sekolah. Fakta tersebut didukung oleh hasil penelitian (Nasa and Nuwa, 2019) yang menunjukkan bahwa kegiatan meditasi mampu mengembangkan karakter baik peserta didik.

Saat bermeditasi, siswa dilatih untuk mengamati objek meditasi dalam rentang waktu tertentu. Praktik meditasi tersebut bila dilakukan secara benar dapat efektif dalam mengembangkan kebiasaan sehat dan meningkatkan perilaku interaksi sosial yang adaptif (Pinazo, García-Prieto and García-Castellar, 2020). Selain itu, meditasi anapanasati bila dilakukan setiap hari selama 6 bulan mampu menunjukkan penurunan pada agresi verbal bagi praktisinya (Sivaramappa *et al.*, 2019).

Keberhasilan praktik meditasi tersebut tergantung oleh berbagai faktor yang secara garis besar dibagi menjadi dua, yakni: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal dalam hal ini adalah faktor diluar diri siswa, seperti: guru/siapa yang menyampaikan instruksi meditasi, teknik

meditasi/pesan apa yang disampaikan, media apa yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan bagaimana cara meminimalisir gangguan yang mungkin dapat muncul saat pesan disampaikan. Serangkaian komponen yang saling terhubung tersebut kemudian disebut sebagai pola komunikasi. Sebagaimana yang tampak pada hasil penelitian (Kurniawan, 2018) menunjukkan bahwa pola komunikasi memiliki pengaruh yang besar bagi anak didik.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana sekolah berbasis Buddhis menerapkan pola komunikasi dalam praktik meditasi yang merupakan kegiatan penguatan pendidikan karakter. Melalui hasil penelitian yang didapatkan diharapkan kedepan ada tindak lanjut terkait pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah baik dari pihak sekolah sendiri, pemerintah maupun dari peneliti yang tertarik terhadap kajian ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif komparatif. Metodologi kualitatif sebagai prosedur

penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Bogdan and Taylor, 1975). Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda (Sugiyono, 2011). Merujuk pada definisi tersebut maka penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif dan perbandingan terkait pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di 8 sekolah berbasis Buddhis di Banten.

Penelitian ini dilakukan di 8 sekolah berbasis Buddhis di provinsi Banten yang tergabung ke dalam Badan Koordinasi Pendidikan Buddhis Indonesia (BKPBI). Sekolah tersebut antara lain: Sekolah Dharma Putra, Sekolah Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari 2020 sampai Juni 2020.

Subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variable melekat dan yang dipermasalahkan (Arikunto, 2010). Subjek penelitian dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,

2011). Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti memutuskan subjek yang tepat untuk penelitian ini antara lain: kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan guru mata pelajaran pendidikan agama Buddha di setiap sekolah. Objek penelitian ini adalah pola komunikasi pada penerapan meditasi.

Data penelitian dikumpulkan secara daring melalui wawancara dan studi dokumen dikarenakan kondisi Covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini. Data yang terkumpul diuji keabsahannya menggunakan empat kriteria kepercayaan, antara lain: *credibility*, *transferability*, *dependability* dan *confirmatory* (Moleong, 2011). Keabsahan data diuji melalui proses triangulasi dan *member check*. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan analisis lintas situs (Miles and A. Michael Huberman, 1992) yang dalam hal ini ada 8 situs/sekolah Buddhis di Banten.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola komunikasi pada penerapan meditasi adalah model yang terdiri dari beberapa komponen komunikasi yang saling berhubungan dan berinteraksi dengan tujuan untuk memudahkan penyampaian pesan dan memberikan respon yang sesuai dalam penerapan praktik meditasi. Berdasarkan pengertian tersebut peneliti membuat pedoman wawancara untuk mendapatkan data. Melalui pedoman

wawancara tersebut kemudian didapatkan data-data. Proses wawancara dilakukan beberapa kali diwaktu yang berbeda-beda untuk memperkuat dan memperdalam data. Data yang terkumpul tersebut kemudian direduksi, disesuaikan dengan data lain seperti dokumentasi kegiatan dan dokumen SOP, jadwal dan lainnya. Selanjutnya ditempatkan sesuai kategorisasi yang telah ditentukan. Data yang telah dikategorisasi diuji keabsahannya dengan proses *member check*.

Secara keseluruhan, peneliti menemukan pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten ini beragam. Setiap sekolah memiliki pola komunikasi yang berbeda-beda walaupun ada juga yang

sama. Pola komunikasi merupakan model dari proses komunikasi (West and Lynn H. Turner, 2012). Model komunikasi yang tampak pada hasil penelitian memberikan gambaran data yang telah direduksi dan disajikan guna memudahkan pembaca dalam memahaminya. Dalam model tersebut dapat diidentifikasi setiap komponen yang muncul, seperti: komunikator, media, pesan, gangguan, komunikasi, *feedback* dan evaluasi hasil *feedback*.

Komponen pertama adalah komunikator yang dalam hal ini berfungsi sebagai penyampai pesan. Komunikator pada pola komunikasi penerapan meditasi di setiap sekolah Buddhis di Banten dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.** Komunikator Lintas Situs

Nama Sekolah	Wali kelas	Guru	Siswa	Bhikkhu/Pelatih
SMP Dharma Putra		√	√	
SD Punna Karya	√	√		
SMP Jaya Manggala		√		
SMP Ariya Metta		√		
SMP Bodhisatta			√	
SMP Atisa Dipamkara				√
SD Perguruan Buddhi			√	
SMP Ehipassiko	√	√		

Pada tabel diatas terlihat hampir di semua sekolah yang menjadi penyampai tuntunan meditasi adalah guru. Namun ada pula dari SMP Dharma Putra yang mengkombinasikan komunikatornya, yakni dari guru dan siswa serta SMP Ehipassiko dari wali kelas dan guru pada sesi meditasi yang berbeda. SMP Bodhisatta dan SD

Perguruan Buddhi yang menjadi komunikator adalah siswa secara bergiliran dengan bantuan teks tuntunan meditasi. Selain guru, SD Punna Karya melibatkan wali kelas untuk menyampaikan tuntunan meditasi. SMP Atisa Dipamkara memilih Bhikkhu/pelatih sebagai komunikator dalam penerapan meditasinya.

Data tersebut bila ditinjau dari teori *obedience* (Milgram, 1974), maka figur otoritas seperti Bhikkhu, wali kelas dan guru tepat untuk menjadi komunikator. Teori *obedience* menyatakan bahwa individu cenderung patuh pada individu lain dalam posisi otoritas. Komunikator (siswa) akan cenderung mengikuti kata-kata yang disampaikan oleh figur otoritas seperti Bhikkhu, wali kelas dan guru. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian (Prasetyo and Anwar, 2021) yang menyatakan bahwa komunikasi efektif dapat tercapai bila pesan disampaikan oleh pimpinan yang berkualifikasi sebagai *figurehead*, *leader role* dan *liaison role*. Berbeda bila ditinjau dari teori keseimbangan (Heider, 1958) yang menyatakan bahwa konsep keadaan seimbang menunjukkan sebuah situasi yang di dalamnya unit-unit yang ada dan sentimen-sentimen yang dialami hidup berdampingan tanpa tekanan. Siswa yang menerima bimbingan meditasi dari teman sebayanya akan merasa setara dan tanpa tekanan. Siswa tidak merasa harus patuh pada figur otoritas sehingga menimbulkan unsur tekanan dan keterpaksaan. Siswa akan cenderung mengikuti dan mudah menginternalisasi kata-kata yang

disampaikan teman sebayanya seperti siswa sesama sekolahnya. Salah satu syarat terwujudnya komunikasi efektif adalah latar belakang (pendidikan dan budaya), usia, dan etnis. Jika terdapat perbedaan pada tiga hal tersebut, maka proses komunikasi antara komunikator dengan komunikan tidak berjalan lancar (Holton and Dent, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian (Muhibah, 2020) salah satu strategi pengembangan pendidikan karakter adalah dengan pendekatan keteladanan. Praktik keteladanan tersebut dilakukan oleh pendidik atau dosen. Hasil penelitian Muhibah mendukung temuan data penelitian ini yang mana sekolah memilih guru sebagai komunikator dalam penyampaian pesan meditasi agar siswa dapat meneladani sosok gurunya sebagai upaya pengembangan pendidikan karakter di sekolah Buddhis.

Komponen kedua adalah media yang digunakan komunikator untuk menyampaikan pesannya. Media pada pola komunikasi penerapan meditasi di setiap sekolah Buddhis di Banten dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2.** Media Lintas Situs

Nama Sekolah	Tanpa speaker	Speaker	Power point	Proyektor	Genta
SMP Dharma Putra	√	√			
SD Punna Karya		√			

SMP Jaya Manggala		√			
SMP Ariya Metta	√				
SMP Bodhisatta		√			
SMP Atisa Dipamkara		√			
SD Perguruan Buddhi		√			
SMP Ehipassiko		√	√	√	√

Pada tabel diatas terlihat hampir di semua sekolah menggunakan bantuan speaker atau pengeras suara untuk membantu penyampaian pesannya. SMP Dharma Putra dan SMP Ariya Metta tidak menggunakan bantuan alat pengeras suara karena tuntunan meditasi disampaikan oleh guru di kelas masing-masing. SMP Ehipassiko selain menggunakan speaker juga memakai alat bantu power point, proyektor dan genta. Berdasarkan wawancara, telaah dokumen jadwal dan SOP *mindfulness* SMP Ehipassiko, didapatkan gambaran bahwa ada beberapa kegiatan terkait *mindfulness*, yakni: kegiatan *mindful listening* setiap hari senin pagi, *walking meditation* setiap hari rabu pagi, *total relaxation* setiap hari jumat sore sebelum pulang sekolah dan *mindfulness* setiap saat selama di sekolah. Beberapa kegiatan tersebut diketahui menggunakan speaker, power point, proyektor dan genta sebagai media komunikasinya. Speaker, power point dan proyektor digunakan saat pengajaran di hari senin pagi, rabu pagi dan jumat sore. Sedangkan genta digunakan untuk pengingat kegiatan *mindfulness* setiap 30 menit sekali, pada saat awal, istirahat pertama dan akhir pembelajaran di

kelas. Melalui data tersebut tampak bahwa setiap sekolah memiliki kebijakan tersendiri terkait penggunaan media dalam penerapan meditasinya. Penggunaan media tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Peneliti mengklasifikasikannya menjadi media audio, visual dan audio-visual. Speaker, tanpa speaker (lisan tanpa alat) dan genta masuk kedalam media audio. Sedangkan proyektor dan power point kedalam media visual. Kombinasi keduanya adalah media audio-visual.

Lebih dari 5.000 siswa di Amerika Serikat, Jepang dan Hongkong, pada kelas 5 hingga 12, menunjukkan kecenderungan belajar Visual 29%, Auditori 34%, Kinestetik 37% (Rose and Malcolm J. Nicholl, 2002). Hasil studi tersebut mendukung penggunaan media yang bervariasi mengingat hasil prosentasenya yang seimbang. Dukungan lain ditemukan pada hasil penelitian (Yuli, Subawa and Suparya, 2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media audio visual mampu meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Dalam hal ini, bila sekolah mampu menyediakan kombinasi media yang dapat diterima dengan baik oleh siswa visual, auditori dan

kinestetik, maka pesan dapat mudah untuk diterima.

Komponen ketiga adalah pesan yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan melalui media. Pesan yang

disampaikan dalam hal ini adalah tuntunan meditasi untuk siswa maupun guru peserta meditasi. Data tersebut dapat diklasifikasikan seperti yang tampak pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3.** Pesan Lintas Situs

Nama Sekolah	Samatha Bhavana secara umum	Metta Bhavana	Anapanasati	Vipassana Bhavana
SMP Dharma Putra	√			
SD Punna Karya			√	
SMP Jaya Manggala		√		
SMP Ariya Metta	√			
SMP Bodhisatta		√		
SMP Atisa Dipamkara	√			
SD Perguruan Buddhi	√			
SMP Ehipassiko				√

Pada SMP Dharma Putra tuntunan meditasi diberikan setelah pembacaan namakara patha dan relaksasi. Relaksasi dilakukan dengan duduk tegap, mata dipejamkan dan tangan di atas pangkuan. Relaksasi digunakan agar secara fisik dan batin siswa tidak tegang. Fisik yang tegang akan mempengaruhi batin menjadi tegang sehingga tidak tercapai konsentrasi. Setelah tubuh dan batin rileks selanjutnya disampaikan tuntunan meditasi dan syair Dhammapada. Peneliti melihat tujuan dari meditasinya adalah agar siswa dapat berkonsentrasi dan fokus dalam belajar. Hal ini secara umum merupakan bentuk dari meditasi samatha yakni konsentrasi untuk mendapatkan ketenangan. Selain SMP Dharma Putra, pengguna samatha bhavana secara umum adalah SMP Ariya Metta, SD

Perguruan Buddhi dan SMP Atisa Dipamkara.

SMP Atisa Dipamkara tidak mengatur secara khusus bimbingan meditasinya. Bimbingan meditasi dipercayakan sepenuhnya oleh Bhikkhu Sangha atau pelatih meditasi. Secara umum meditasi dilakukan dengan 3 tahapan, yakni: meditor duduk tenang, memasuki konsentrasi meditasi dengan bimbingan dan terakhir *stretching*. Metode seperti ini digunakan untuk meminimalisir kesalahan dari pihak sekolah dalam menerapkan meditasi untuk siswa, sehingga sekolah mempercayakan pada Bhikkhu untuk membimbing siswa bermeditasi.

SMP Jaya Manggala dan SMP Bodhisatta menerapkan metta bhavana untuk siswa. Metta bhavana baik digunakan oleh siswa karena cukup mudah untuk

dilakukan. Siswa diajarkan untuk mendengarkan bimbingan meditasi dari guru dan mempraktikkannya terhadap diri sendiri. Metta bhavana bentuknya lebih konkrit dibandingkan anapanasati. Artinya, siswa lebih mudah memvisualisasikan objek-objek meditasinya dibandingkan anapanasati yang hanya berupa napas. Objek pertama pada meditasi cinta kasih adalah diri sendiri, kemudian objek yang Anda sayangi, objek yang netral dan akhirnya objek/orang yang bermusuhan dengan Anda (Himi, 2010). Hal ini sesuai dengan isi teks renungan pagi SMP Bodhisatta dan SMP Jaya Manggala walaupun tidak ada dalam teks renungan terkait objek yang bermusuhan dengan meditator.

SD Punna Karya menerapkan meditasi anapanasati yang tergambar dari narasi tuntunan meditasinya, yakni: *"tarik napas hembuskan pelan-pelan tetap hening"*. Jean Piaget dalam teorinya tentang tahap perkembangan kognitif membagi 4 tahap perkembangan pada pertumbuhan berpikir logis manusia, antara lain: 1) Tahap sensori-motor: usia 0 – 1,5 tahun; 2) Tahap pra-operasional: usia 2 – 7 tahun; 3) Tahap operasional konkrit: usia 8 – 14 tahun; dan 4) Tahap operasional formal: usia 14 tahun ke atas (Halford, 2016).

Peneliti menemukan bahwa, bila mengacu pada teori perkembangan kognitif

Piaget, maka objek meditasi yang diterapkan oleh SMP Jaya Manggala dan SMP Bodhisatta (Metta Bhavana) dengan SD Punna Karya (Anapanasati) berbanding terbalik. Metta bhavana memiliki objek yang lebih konkrit/nyata dibandingkan anapanasati yang abstrak. Siswa SD yang berusia sekitar 6-12 tahun cenderung berpikir konkrit yang mana hal ini sesuai dengan objek meditasi yang nyata pula seperti dalam metta bhavana dan siswa SMP yang berusia sekitar 12 tahun keatas memiliki kemampuan berpikir abstrak yang lebih baik sehingga objek napas dalam anapanasati akan mudah untuk dilakukan. Temuan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Mauliya, 2019) bahwa siswa SMP memasuki tahap operasi formal yang mana salah satu karakteristiknya adalah mampu menerima materi yang bersifat abstrak.

SMP Ehipassiko menerapkan meditasi vipassana untuk siswa dan guru di lingkungan sekolah. Peneliti melihat meditasi yang diterapkan di sekolah ini tidak terbatas pada satu posisi meditasi. Siswa dan semua warga sekolah dibimbing untuk tetap memunculkan kesadaran dalam posisi apapun, baik itu duduk, berbaring, berjalan dan berdiri. Sekolah setiap hari melakukan sosialisasi dan penguatan terhadap siswa dan guru terkait

pelaksanaan meditasi vipassana atau *mindfulness* setiap saat di sekolah.

Praktik *mindfulness* diterapkan secara menyeluruh mulai dari awal pembelajaran di jam pertama pukul 07.15, pembacaan doa pembuka, *mindfulness* setiap 30 menit sekali, sesi istirahat, sampai doa penutup pembelajaran pukul 14.30 yang mana setiap mulai dan akhir kegiatan tersebut ditandai oleh bunyi genta baik secara manual yang dibunyikan oleh guru maupun otomatis oleh sistem dengan bantuan speaker. Kegiatan *mindfulness* berupa praktik sadar penuh pada napas masuk dan napas keluar. Teknik ini sesuai dengan ajaran Buddha dalam Satipatthana Sutta tentang 4 landasan perhatian. Sadar penuh pada napas masuk yang dipraktikan di SMP Ehipassiko merupakan bagian dari praktik kayanupassana satipatthana.

Dalam proses *mindfulness* tersebut pesan disampaikan secara bervariasi dan simultan, baik dari sesi khusus sehari sekali berupa kata-kata renungan dalam *mindful*

*listening, walking meditation* dan *total relaxation* maupun sesi rutin setiap 30 menit sekali melalui suara genta. Proses ini tidak lain bertujuan untuk mewujudkan pembiasaan berupa hidup berkesadaran sehingga terjadi internalisasi dan otomatisasi praktik berkesadaran sekalipun siswa telah berada diluar area sekolah. Tujuan tersebut sejalan dengan makna meditasi vipassana bagi mahasiswa STAB Syailendra yang mana merupakan bentuk pengendalian diri agar tidak hanyut dalam perasaan senang, marah, benci, kebodohan, serakah, serta tidak melekat dengan masalah yang ada dan selalu sadar setiap saat dalam melakukan segala sesuatu (Setyadi, Kustiani and Sukodoyo, 2020).

Komponen selanjutnya adalah gangguan dan kendala yang kerap muncul pada proses komunikasi. Gangguan meditasi yang kerap muncul di setiap sekolah dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 4.** Gangguan Lintas Situs

Nama Sekolah	Komunikator	Komunikan	Lokasi	Suara bising	Waktu/ Durasi
SMP Dharma Putra		√	√		
SD Punna Karya		√			
SMP Jaya Manggala		√			
SMP Ariya Metta				√	
SMP Bodhisatta	√	√			
SMP Atisa Dipamkara		√			
SD Perguruan Buddhi					√
SMP Ehipassiko					√

SD Punna Karya, SMP Jaya Manggala dan SMP Atisa Dipamkara memiliki gangguan yang sama yakni dari komunikan. Komunikan dalam hal ini adalah siswa. Siswa yang merasa mengantuk, mengobrol, ketidakmampuan untuk rileks, berkonsentrasi dan tidak bisa mengikuti aturan meditasi merupakan beberapa gangguan yang disebabkan oleh siswa sebagai komunikan. Gangguan yang berasal dari kondisi jiwa siswa merupakan gangguan psikologis dalam proses komunikasi (Matuzzahara, P., Sardi, I., & Nurfathiya, 2020).

SMP Dharma Putra memiliki gangguan selain dari komunikan adalah lokasi. Lokasi yang digunakan untuk meditasi salah satunya adalah cetiya. Dalam hal ini cetiya memiliki ukuran yang tidak luas sehingga menjadi kendala dalam bermeditasi berjalan.

SMP Bodhisatta memiliki gangguan selain dari komunikan adalah komunikator. Komunikator dalam hal ini adalah pemimpin meditasi. Pemimpin meditasi dianggap memiliki suara yang kurang jelas dan terkadang salah dalam membaca teks

renungan meditasi sehingga pesan yang disampaikan tidak mampu diterima dengan sempurna oleh siswa sebagai komunikan.

SMP Ariya Metta memiliki gangguan dalam praktik meditasinya berupa suara bising pesawat terbang. Suara bising pesawat terbang timbul karena lokasi sekolah yang berdekatan dengan bandar udara Soekarno Hatta. Suara bising termasuk kedalam gangguan fisik yang menghambat tersampainya pesan dari komunikator ke komunikan (Anggraini, 2018).

SD Perguruan Buddhi dan SMP Ehipassiko memiliki gangguan yang sama yakni durasi waktu meditasi. Durasi waktu meditasi dianggap terlalu sedikit karena dikawatirkan akan memotong jam belajar efektif maupun kegiatan lain. Waktu meditasi yang sedikit tersebut sulit dimanfaatkan secara maksimal untuk mencapai keberhasilan meditasi.

Komponen selanjutnya adalah komunikan. Komunikan adalah seseorang yang menerima pesan dari komunikator. Komunikan pada setiap sekolah dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5.** Komunikan Lintas Situs

Nama Sekolah	Siswa	Guru	Semua Warga Sekolah
SMP Dharma Putra	√		
SD Punna Karya	√	√	
SMP Jaya Manggala	√		
SMP Ariya Metta	√	√	
SMP Bodhisatta	√		
SMP Atisa Dipamkara	√	√	

SD Perguruan Buddhi	√	√	
SMP Ehipassiko	√	√	√

Semua sekolah berbasis Buddhis di Banten memberikan tuntunan meditasi untuk para siswa. Dari 8 sekolah tersebut, ada 5 sekolah yang juga menerapkan meditasinya untuk para guru disamping siswa. 5 sekolah tersebut, antara lain: SD Punna Karya, SMP Ariya Metta, SMP Atisa Dipamkara, SD Perguruan Buddhi dan SMP Ehipassiko. Terdapat 1 sekolah yang menerapkan meditasinya untuk seluruh warga sekolah, yakni: SMP Ehipassiko.

Siswa yang berperan sebagai komunikator di sekolah cenderung menjadi bagian yang perlu mengikuti apa yang diarahkan oleh guru sebagai komunikator. Guru dan pengambil kebijakan sekolah

dengan sedemikian rupa membentuk upaya yang bertujuan untuk kemajuan siswa sehingga dalam posisi ini siswa perlu menerima apa yang sudah dibuat untuknya. Pola seperti ini mendukung tipe pola komunikasi pelengkap (*complementary*) yang mana antara komunikator dengan komunikan berjalan saling mendukung sebagaimana disampaikan oleh Palo Alto Grup (Littlejohn and Karen A Foss, 2009).

Komponen terakhir adalah *feedback* atau umpan balik. Umpan balik dapat berupa verbal, nonverbal, sengaja maupun tidak disengaja (West and Lynn H. Turner, 2012). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini.

**Tabel 6.** Umpan Balik Lintas Situs

Nama Sekolah	Verbal	Non-verbal	Disengaja	Tidak disengaja
SMP Dharma Putra	√	√		√
SD Punna Karya		√		√
SMP Jaya Manggala	√	√		√
SMP Ariya Metta	√	√		√
SMP Bodhisatta		√		√
SMP Atisa Dipamkara	√	√		√
SD Perguruan Buddhi		√		√
SMP Ehipassiko		√		√

Secara umum sekolah menginginkan siswa memiliki konsentrasi dan fokus dalam belajar. Konsentrasi merupakan tindakan non-verbal yang mana tidak menggunakan kata-kata. Konsentrasi dapat diamati ketika siswa mampu memberikan perhatian dalam jangka waktu tertentu terhadap suatu objek tanpa mudah teralihkan. Dalam hal ini konsentrasi digunakan siswa dalam proses

belajar maupun berinteraksi selama di sekolah sehingga siswa mampu tenang. Disamping itu ada *feedback* berupa tindakan verbal atau menggunakan kata-kata. Contohnya adalah tindakan mengendalikan diri dan emosi. Pengendalian diri dan emosi dapat terlihat dari ucapan siswa. Kata-kata yang terucap

dapat diidentifikasi unsur emosi dan pengendalian dirinya.

Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan dari data yang didapatkan dari informan dengan pernyataan West dan Turner tentang umpan balik. Umpan balik dapat berupa verbal, nonverbal, sengaja maupun tidak disengaja (West and Lynn H. Turner, 2012). Sedangkan data dari informan menunjukkan tidak ada *feedback* berupa tindakan yang disengaja.

Sekolah dalam hal ini mengukur keberhasilan perubahan sikap siswa dilihat dari kealiamahan tindakannya. Guru dapat

melihat mana tindakan siswa yang alami dilakukan dengan yang berpura-pura. Hal ini dapat terlihat dari perilaku siswa sehari-hari, apakah suatu tindakan tersebut dilakukan secara kontinyu tanpa perintah atau hanya saat-saat tertentu khususnya saat ada guru yang memperhatikan. Semua *feedback* ini bermuara pada satu tujuan yakni pembentukan karakter yang baik sesuai dengan yang diharapkan pemerintah, sekolah dan orangtua.

Hasil penelitian ini jika ditelaah dari segi tipe pola komunikasi, maka dapat terlihat pada tabel 7 berikut.

**Tabel 7.** Tipe Pola Komunikasi Lintas Situs

Nama Sekolah	Hubungan Simetris	Hubungan Pelengkapan
SMP Dharma Putra		√
SD Punna Karya		√
SMP Jaya Manggala		√
SMP Ariya Metta		√
SMP Bodhisatta		√
SMP Atisa Dipamkara		√
SD Perguruan Buddhi		√
SMP Ehipassiko		√

Palo Alto Group dalam (Littlejohn and Karen A Foss, 2009) menjelaskan dua tipe pola komunikasi, antara lain: hubungan simetris (*symmetrical relationship*) dan pelengkapan (*complementary*). Hubungan simetris (*symmetrical relationship*) merupakan hubungan dengan pertentangan kekuasaan yaitu salah satu lawan bicara menonjolkan kendali dan yang lainnya juga memaksakan kendali. Sedangkan hubungan pelengkap (*complementary relationship*) merupakan hubungan dengan cara

berlawanan. Maksudnya, ketika ada yang mendominasi, maka yang lainnya akan patuh.

Pada konteks komunikasi pada penerapan meditasi khususnya di sekolah tampak bahwa kecenderungan yang terjadi adalah hubungan pelengkapan (*complementary*). Kebijakan awal sekolah telah menginginkan adanya perubahan sikap dan karakter siswa melalui praktik meditasi. Oleh sebab itu, kegiatan meditasi dikondisikan untuk siswa dapat mematuhi

tuntunan meditasi yang diberikan oleh guru agar tujuan dapat tercapai. Siswa sebagai komunikan tidak dikondisikan untuk dapat memaksakan kehendak terhadap guru sebagai komunikator. Dalam hal guru yang menjadi komunikan, tentu guru sudah memahami maksud dari meditasi dan kecil kemungkinan untuk muncul usaha memaksakan kehendak terhadap komunikator seperti pada hubungan simetris.

Fakta ini sejalan dengan hasil penelitian (Muin, 2013) yang mana praktik pembiasaan dan keteladanan menjadi salah

satu strategi penguatan karakter. Hubungan pelengkapan memudahkan siswa untuk meneladani sikap dan kata-kata guru. Hal ini mendukung dalam pembentukan karakter melalui meditasi yang mana pesannya disampaikan dengan tipe pola komunikasi pelengkapan.

Terdapat tiga jenis pola atau model komunikasi yang utama, yaitu: pola komunikasi linier, interaksional dan transaksional (Kristofer and Susanto, 2019). Pada tabel 8 dibawah ini dapat terlihat jenis pola komunikasi lintas situs.

**Tabel 8.** Jenis Pola Komunikasi Lintas Situs

Nama Sekolah	Linier	Interaksional	Transaksional
SMP Dharma Putra		√	
SD Punna Karya		√	
SMP Jaya Manggala		√	
SMP Ariya Metta		√	
SMP Bodhisatta		√	
SMP Atisa Dipamkara		√	
SD Perguruan Buddhi		√	
SMP Ehipassiko		√	

Pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten cenderung memiliki jenis pola komunikasi interaksional. Pola komunikasi interaksional lebih ditekankan proses komunikasi dua arah di antara komunikator. Komunikasi berlangsung dari pengirim kepada penerima dan dari penerima kepada pengirim.

Proses interaksional ini tergambar pada setiap model yang disajikan pada hasil penelitian. Pada model tersebut terlihat

komunikan dapat menjadi komunikator saat menyampaikan pesan berupa *feedback* hasil meditasi. *Feedback* tersebut dapat berupa tindakan verbal dan non verbal baik saat praktik meditasi maupun dalam keseharian di sekolah. Dalam konteks meditasi tentu *feedback* yang muncul cenderung lebih dalam bentuk non-verbal mengingat dalam meditasi tidak dianjurkan untuk berbicara. Bentuk *feedback* verbal dapat terlihat saat komunikan selesai bermeditasi dan beraktivitas sehari-hari di sekolah. Dari hasil

meditasi tersebut, kemudian yang diawal menjadi komunikator berubah menjadi komunikan dan menerima *feedback* tersebut. Sampai disini komunikator yang mampu menjadi komunikan adalah komunikator seorang guru, karena komunikator seorang siswa tidak berkepentingan untuk menerima pesan dari *feedback* yang dihasilkan. Siswa hanya menyampaikan tuntunan meditasi berdasarkan teks meditasi yang telah disiapkan oleh guru atau sesuai arahan guru.

Ditemukan sebuah pola komunikasi yang mana seorang komunikator menyampaikan pesan berupa instruksi meditasi kepada para komunikan yang dikenal sebagai bentuk pola komunikasi kelompok/massa, kemudian komunikan memproses informasi tersebut secara internal dalam diri sendiri dan membentuk pola komunikasi intrapersonal. Setelah komunikan memproses informasi tersebut kemudian dapat dimungkinkan berbagai reaksi muncul atas proses informasi tersebut. Guru dan pihak sekolah mengukur melalui pengamatan terhadap siswa. Siswa yang memiliki sikap tenang dan dapat fokus dalam sesi meditasi dan pembelajaran dapat dianggap berhasil dalam upaya menerima dan memproses pesan meditasi tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten didapatkan dari setiap komponen komunikasi yang saling berinteraksi dengan tujuan untuk memudahkan penyampaian pesan dan memberikan respon yang sesuai. Komponen komunikasi tersebut antara lain: komunikator, media, pesan, gangguan, komunikan dan *feedback*.

Komunikator dalam praktik meditasi di sekolah berbasis Buddhis di Banten sebagian besar dilakukan oleh guru termasuk Bhikkhu. Media yang digunakan untuk menyampaikan tuntunan meditasi adalah pengeras suara/speaker. Pesan yang disampaikan komunikator secara umum berisi tuntunan meditasi samatha bhavana atau meditasi untuk ketenangan batin. Gangguan yang muncul saat meditasi secara umum berasal dari komunikan yang dalam hal ini adalah siswa penerima tuntunan meditasi (meditator). Hal ini disebabkan oleh siswa yang terkadang mengantuk dan kurang disiplin mengikuti peraturan meditasi seperti datang terlambat, berbicara dan bercanda, disamping itu kemampuan konsentrasi siswa yang berbeda-beda sehingga berpengaruh pada keberhasilan penerimaan pesan meditasi. Komunikan dalam praktik meditasi ini

seluruhnya adalah siswa disamping beberapa guru di beberapa sekolah. *Feedback* pada praktik meditasi yang ditimbulkan oleh komunikasi dan ditangkap oleh komunikator berupa perilaku non-verbal yang dilakukan secara tidak disengaja atau alami dilakukan.

Pola komunikasi pada penerapan praktik meditasi pada sekolah berbasis Buddhis di Banten memiliki tipe pola komunikasi pelengkapan (*complementary relationship*) dengan jenis pola komunikasi interaksional. Pola komunikasi dengan tipe dan jenis seperti ini berarti pada praktik pertukaran pesan antara komunikator dengan komunikasi berjalan saling melengkapi dimana tidak ada upaya untuk mendominasi dari komunikasi saat komunikator menyampaikan pesan dan pola ini berjalan secara dua arah dan *feedback* tidak secara langsung muncul namun terus menerus dilakukan sampai terjadi internalisasi dan terbentuk karakter siswa yang sesuai harapan pemerintah, sekolah dan orangtua.

Penyelenggara pendidikan khususnya pendidikan Buddhis dapat mengadopsi model pola komunikasi yang sesuai dengan kondisi dan kebijakan sekolah sebagaimana tergambar dari 8 sekolah berbasis Buddhis di Banten. Pengambil kebijakan baik lokal maupun nasional dapat menggunakan pola komunikasi salah satu atau beberapa

sekolah untuk menjadi percontohan dalam penerapan praktik meditasi di tempat lain. Peneliti, mahasiswa, praktisi pendidikan dan praktisi komunikasi dapat memanfaatkan penelitian ini untuk membuat suatu pola komunikasi yang lebih efektif dalam penerapan praktik meditasi di sekolah.

#### DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, F. (2018) 'Gangguan Proses Komunikasi Dalam Home Schooling Antara Ayah Dan Anak', *E-Komunikasi*, 6(1).
- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BBC.com (2018) *Kekerasan terhadap siswa masih marak, guru beralih 'demi kedisiplinan'*. Available at: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-44925805> (Accessed: 26 January 2021).
- Bogdan, R. and Taylor, S. . (1975) *Introduction to Qualitative Research Method*. New York: John Willey and Sons.
- Halford, G. S. (2016) 'Cognitive developmental theories', *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, (December 2015), pp. 298–308. doi: 10.1016/B978-0-12-809324-5.05787-4.
- Heider, F. (1958) *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Himi, B. (2010) *The Path of Purification: Visuddhimagga / Buddhaghosa Himi; tr. By Nyanamoli Himi*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Holton, V. and Dent, F. E. (2007) 'Developing Effective Communication Skills', *Journal of Oncology Practice*. London: Palgrave Macmillan UK, 3(6), pp. 314–317. doi: 10.1200/JOP.0766501.
- Kristofer, I. and Susanto, E. H. (2019) 'Pola Komunikasi Dalam Upacara Adat Teapai di Lingkup Etnis Tionghoa Jakarta', *Koneksi*, 2(2), p. 387. doi: 10.24912/kn.v2i2.3914.
- Kurniawan, D. (2018) 'Komunikasi Model Laswell Dan Stimulus-Organism-Response Dalam Mewujudkan Pembelajaran Menyenangkan', *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(1), p. 60. doi: 10.32585/jkp.v2i1.65.

- Littlejohn, S. W. and Karen A Foss (2009) *Teori Komunikasi, Theories of Human Communication, Edisi Sembilan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mashabi, S. (2020) *LPSK: Kekerasan Seksual di Sekolah Cukup Tinggi*. Available at: <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/06/16420041/lpsk-kekerasan-seksual-di-sekolah-cukup-tinggi> (Accessed: 26 January 2021).
- Matuzzahara, P., Sardi, I., & Nurfathiya, P. (2020) 'Analisis Gangguan (Noise) dalam Proses Komunikasi dengan Penerapan Teknologi Padi Sawah di Desa Penapalan Kecamatan Tengah Ilir Kabupaten Tebo', *Jurnal Ilmiah Sosio-Ekonomika Bisnis*, 22(2), pp. 58–68. doi: 10.22437/jiseb.v22i2.8703.
- Mauliya, A. (2019) 'Perkembangan Kognitif pada Peserta Didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) Menurut Jean Piaget', *ScienceEdu*, 11(2), p. 86. doi: 10.19184/se.v2i2.15059.
- Miles, M. B. and A. Michael Huberman (1992) *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. 1st edn. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority: An Experimental View*. New York: Harper and Row.
- Moleong, L. . (2011) *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhibah, S. (2020) 'Model Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Agama Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Universitas Tirtayasa Banten', *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 18(1), pp. 54–69. doi: 10.32729/edukasi.v18i1.683.
- Muin, A. (2013) 'Penguatan Karakter Melalui Pendidikan Islam Di Tk Mawaddah Kota Banjarmasin', *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 11(2), pp. 199–217. doi: 10.32729/edukasi.v11i2.434.
- Nasa, R. and Nuwa, G. (2019) 'Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere Nusa Tenggara Timur', *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 4(2), pp. 53–61. doi: 10.24269/jpk.v4.n2.2019.
- Pinazo, D., García-Prieto, L. T. and García-Castellar, R. (2020) 'Implementation of a program based on mindfulness for the reduction of aggressiveness in the classroom', *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*. Universidad de Pa&iacute;s Vasco, 25(1), pp. 30–35. doi: 10.1016/j.psicoe.2019.08.003.
- Prasetyo, M. A. M. and Anwar, K. (2021) 'Karakteristik Komunikasi Interpersonal serta Relevansinya dengan Kepemimpinan Transformasional', *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), p. 25. doi: 10.32585/jkp.v5i1.1042.
- Rose, C. and Malcolm J. Nicholl (2002) *Accelerated Learning For The 21th Century: Cara Belajar Cepat Abad XXI*. Jakarta: Nuansa.
- Setyadi, D., Kustiani and Sukodoyo (2020) 'Makna Meditasi Vipassana bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra', *Jurnal Pencerahan*, 13(1), pp. 52–61. doi: 10.5874/jfsr.14.2\_70.
- Sivaramappa, B. et al. (2019) 'Effect of anapanasati meditation on verbal aggression: A randomized controlled trial', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(July 2018), pp. 77–81. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.06.004.
- Sugianto (2018) 'Pembiasaan Meditasi pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang', *Vijjacariya*, 5(1), p. 95.
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- West, R. and Lynn H. Turner (2012) *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yuli, P., Subawa, P. and Suparya, I. K. (2020) 'Peningkatan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Penerapan Model Pembelajaran Examples Non Examples Berbantuan Media Audio Visual', 1(2), pp. 103–112.