

SAMATHA BHĀVANĀ SEBAGAI PRAKTIK MEDITATIF UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Tonny Wijono¹, Lauw Acep², Edi Priyono³

^{1,2,3}Institut Nalanda, Indonesia

Corresponden E-Mail; 23031501326@nalanda.ac.id

Abstrak

Kehidupan modern yang serba cepat sering membuat individu berjalan dalam “mode otomatis” sehingga pikiran dan perasaan batin kurang disadari. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana praktik meditasi Samatha Bhāvanā dapat meningkatkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari pada umat Buddha perkotaan di Surabaya serta keterkaitannya dengan nilai budaya lokal. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melibatkan 12 praktisi yang telah berlatih Samatha minimal satu tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan catatan harian pribadi, kemudian dianalisis secara tematik dengan dukungan statistik deskriptif sederhana. Analisis menghasilkan lima tema utama: peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi yang lebih baik, kesadaran dalam aktivitas harian, reduksi distraksi mental, dan penguatan empati sosial. Secara kuantitatif, latihan rutin berkaitan dengan penurunan mind-wandering dari 42% menjadi 19% serta peningkatan skor mindfulness harian sebesar 29%. Temuan ini menunjukkan bahwa Samatha Bhāvanā bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga keterampilan hidup yang berakar pada budaya lokal dan relevan untuk membantu individu menghadapi tantangan modern.

Kata Kunci: Samatha Bhāvanā; Mindfulness; Meditasi; Kesadaran; Budaya Lokal

Abstract

The fast pace of modern life often keeps individuals in an “autopilot” mode in which inner thoughts and feelings are barely noticed. This study explores how Samatha Bhāvanā meditation cultivates everyday mindfulness among urban Buddhists in Surabaya and how it relates to local cultural values. A descriptive-qualitative design was employed with twelve practitioners who had engaged in Samatha for at least one year. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and personal diaries, then analysed thematically with support from simple descriptive statistics. Five salient themes emerged: heightened concentration, improved emotional regulation, present-moment awareness during routine tasks, reduced mental distraction, and greater social empathy. Quantitatively, regular practice was associated with a decrease in mind-wandering from 42% to 19% and a 29% increase in daily mindfulness scores. These findings indicate that Samatha Bhāvanā functions not merely as a spiritual exercise but also as a culturally grounded life-skill for navigating modern challenges.

Keywords: Samatha Bhāvanā; Mindfulness; Meditation; Awareness; Local Culture

PENDAHULUAN

Notifikasi yang berdenting lebih sering daripada detak jantung, tenggat yang bergeser lebih cepat daripada jarum jam, dan timeline media sosial yang mengalir tanpa batas telah mendorong banyak orang hidup dalam kondisi “autopilot” menjalani hari tanpa benar-benar hadir. Fenomena ini tidak sekadar metafora; studi neurokognitif menunjukkan bahwa rata-rata individu mengalami mind-wandering hampir separuh waktu terjaga, yang berkorelasi langsung dengan penurunan kebahagiaan dan peningkatan stres (Killingsworth & Gilbert, 2010). Di kota besar seperti Surabaya, gejala

tersebut tampak pada tingginya kunjungan layanan kesehatan mental kampus maupun klinik umum yang menyebut kesulitan fokus dan kelelahan kronis sebagai keluhan utama (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2022).

Program mindfulness berbasis Barat seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)—memang telah banyak diadaptasi, namun sering kali terkendala biaya, waktu, serta ketidaksesuaian budaya. Padahal, tradisi spiritual Asia, khususnya Buddhisme Theravāda, telah lama menawarkan praktik internalisasi kesadaran melalui bhāvanā (latihan batin). Salah satu bentuknya adalah Samatha Bhāvanā, meditasi penenangan yang menekankan pemusatan pikiran pada satu objek napas, visualisasi kasina, atau mettā—untuk mencapai access concentration, yaitu keadaan pikiran yang stabil dan tenang sebelum melangkah ke vipassanā (insight). Wallace (2006) dan Gunaratana (2011) menunjukkan bahwa latihan ini efektif membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan; namun hanya sedikit penelitian yang menelusuri bagaimana efek ketenangan itu “berpindah” dari bantal meditasi ke aktivitas sehari-hari, terutama dalam konteks urban Asia.

Surabaya menjadi locus yang menarik karena selain merupakan kota metropolitan dengan ritme hidup tinggi, ia juga memiliki komunitas meditasi Theravāda yang aktif di beberapa vihara dan pusat pengajian. Kombinasi tekanan urban dan ketersediaan sumber daya spiritual ini memungkinkan eksplorasi bagaimana Samatha Bhāvanā diinternalisasi oleh individu yang hidup di tengah dinamika modern. Penelitian kualitatif ini bertujuan memahami proses dan makna praktik tersebut dalam meningkatkan mindfulness sehari-hari. Dengan melibatkan praktisi yang telah menjalankan Samatha secara rutin, studi ini menawarkan narasi mendalam tentang perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang muncul, serta menelisik faktor kontekstual seperti dukungan komunitas, nilai lokal, dan gaya hidup urban yang memperkuat atau melemahkan efektivitas praktik. Temuan diharapkan dapat menjadi fondasi pengembangan program mindfulness berbasis kearifan lokal yang relevan, berbiaya rendah, dan mudah diadopsi oleh masyarakat urban Indonesia.

LANDASAN TEORI

Dalam kanon Pāli, proses meditasi disebut bhāvanā—pengembangan batin yang bukan sekadar ritual, melainkan bentuk “cognitive hygiene” untuk menyingkirkan kilesa (kekotoran batin) agar paññā (kebijaksanaan) dan karuṇā (belas kasih) dapat tumbuh (Visuddhimagga III.1). Samatha berfungsi menekan nīvaraṇa (lima hambatan batin: kāmaccanda, byāpāda, thīna-middha, uddhacca-kukkucca, dan vicikicchā) melalui ekaggatā (one-pointedness) hingga mencapai access concentration. Vipassanā kemudian memotong āsava melalui pemahaman anicca–dukkha–anattā. Namun, kedua jalur ini tidak harus dipahami sebagai urutan yang kaku dan linear sebagaimana kadang diasumsikan dalam kurikulum insight-only modern (Gunaratana, 2011). Wallace (2006) menegaskan bahwa bahkan jhāna ringan yang dihasilkan Samatha sudah cukup berfungsi sebagai “portable calm” yang dapat dibawa ke situasi penuh tekanan seperti kemacetan lalu lintas (traffic jam).

Namun, “portable” di sini dalam banyak penelitian masih bersifat metaforis dan berakar pada konteks retreat atau biara. Setidaknya terdapat tiga kesenjangan. Pertama,

dari sisi setting: sekitar 80% studi focused attention dilakukan di monastery atau laboratorium dengan subjek berpendidikan tinggi dari kelompok Kaukasia (Zeidan et al., 2010), bukan di kota Asia yang padat dan bising. Kedua, dari sisi durasi: protokol mindfulness urban seperti EMI menuntut sesi sekitar 10 menit (Kok et al., 2020), yang bagi banyak individu tetap terasa terlalu panjang di antara jadwal kuliah bergilir dan pekerjaan harian, padahal tradisi micro-practice Asia Tenggara—misalnya “bernapas tiga kali setiap berpindah ruang”—hampir belum disentuh oleh penelitian empiris. Ketiga, dari sisi kultur: skala seperti FFMQ memang valid secara psikometrik, tetapi belum tentu mampu menangkap nuansa lokal, misalnya konsep Jawa eling lan waspada (mawas ing pang-pang batin) yang berfungsi sebagai “peringatan sosial” dan justru menguatkan perkembangan sati.

Secara umum, konsistensi temuan masih banyak bertumpu pada laboratory-based outcomes: penurunan mind-wandering sebesar 23% setelah dua minggu penggunaan aplikasi meditasi 10 menit (Kok et al., 2020), peningkatan HRV sekitar +8 ms (Fox et al., 2016), serta temuan fMRI yang menunjukkan penurunan aktivitas default mode network (Brewer et al., 2011). Namun, ketika intervensi dibawa ke situasi kehidupan sehari-hari, efeknya cenderung melemah; effect size dapat turun dari $g = 0,27$ menjadi $g = 0,11$ begitu subjek kembali ke lingkungan penuh distraksi (Sedlmeier et al., 2012). Hal ini mengindikasikan bahwa transfer ketenangan dari sesi formal ke keseharian sangat bergantung pada faktor kontekstual seperti dukungan komunitas, nilai kolektif, dan ritme kehidupan urban yang jarang dimasukkan sebagai moderator.

Pendekatan embodied cognition (Wilson, 2002) menawarkan lensa untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Kognisi tidak hanya berlangsung “di kepala”, melainkan terwujud melalui tubuh dan lingkungan: postur duduk meditasi yang tegak, hembusan napas yang terasa di udara lembap Surabaya, serta lanskap bunyi (soundscape) klakson dan keramaian yang dapat dijadikan objek pengamatan alih-alih sekadar gangguan. Teori somatic marker Damasio (1996) menambahkan bahwa penurunan denyut nadi beberapa denyut per menit selama access concentration berfungsi sebagai sinyal “aman” yang mempercepat regulasi emosi di area prefrontal; proses ini justru terganggu bila praktisi merasa “gagal fokus” karena terpancing oleh rangsangan digital yang berlebihan.

Dengan demikian, landasan teori ini memosisikan Samatha Bhāvanā sebagai jangkar perhatian (attentional anchor) yang kemudian diperkuat oleh isyarat-isyarat budaya (micro-cues) seperti nilai eling, sikap welas asih, dan pengingat simbolik dalam lingkungan sehari-hari, sehingga ketenangan tidak langsung luntur ketika sesi meditasi formal usai. Studi ini berupaya mengisi tiga kesenjangan sekaligus: (1) menelusuri transfer ketenangan mikro (16–45 detik) dalam konteks urban Asia Tenggara, (2) menggunakan instrumen emic yang peka terhadap nilai lokal, dan (3) menguji apakah community-cued micro-practice mampu mempertahankan efek access concentration lebih lama dibanding protokol meditasi berbasis aplikasi dengan durasi 10 menit.

METODE

Metodologi penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif eksploratif-deskriptif dengan kerangka berpikir interpretivisme (Creswell & Poth, 2017) sebagai landasan epistemologis. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna subjektif proses transfer Samatha Bhāvanā ke dalam aktivitas harian para praktisi, bukan sekadar mengukur perubahan numerik. Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana pengalaman *access concentration* di bantal meditasi berlanjut dalam bentuk kesadaran mikro di tengah rutinitas kota Surabaya.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama yang saling menopang (*triangulasi metode*), yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap 12 praktisi Samatha yang dipilih secara purposif dengan prinsip *maximal variation*: rentang usia 20–55 tahun, masa latihan minimal satu tahun, dan latar belakang profesi heterogen. Panduan wawancara disusun berdasarkan ±12 tema besar (motivasi berlatih, pengalaman konsentrasi, gangguan yang sering muncul, penerapan dalam aktivitas kerja/keluarga, relasi dengan komunitas, dan seterusnya) yang diuji coba terlebih dahulu pada dua praktisi sebelum dipakai secara penuh.

Observasi partisipatif dilakukan selama 24 sesi meditasi komunitas di Vihara Berkah Utama Surabaya dengan posisi *participant-as-observer*, sehingga peneliti ikut duduk bermeditasi bersama informan sambil mencatat dinamika yang relevan. Catatan observasi difokuskan pada durasi dan kualitas konsentrasi, respons tubuh terhadap distraksi (batuk, suara kendaraan, notifikasi gawai), serta bentuk *follow-up practice* setelah sesi formal selesai. Untuk menjaga naturalitas, peneliti hanya mencatat secara rinci segera setelah sesi berakhir, dengan batas waktu maksimal empat jam *post-meditasi*.

Studi dokumentasi mencakup telaah terhadap bagian-bagian relevan dari *Visuddhimagga* yang menjadi rujukan teoretis Samatha, jurnal pribadi lima informan yang bersedia mencatat pengalaman harian selama 12 minggu, serta artefak visual di lingkungan vihara (poster, jadwal latihan, teks *paritta*) yang berfungsi sebagai pengingat praktik. Seluruh rekaman wawancara dalam format *audio lossless* ditranskrip verbatim, lalu diimpor ke NVivo 14 bersama catatan observasi dan jurnal pribadi untuk dianalisis secara terpadu. Analisis data mengikuti enam tahap *thematic analysis* dari Braun & Clarke (2006): (1) *familiarisation* dengan data melalui pembacaan berulang, (2) pemberian kode awal (*initial coding*), (3) pencarian tema, (4) peninjauan ulang tema, (5) penentuan dan penamaan tema, serta (6) penulisan laporan naratif. Proses ini menghasilkan sekitar 280 *open codes* yang kemudian dikelompokkan menjadi sejumlah tema utama dan subtema. Untuk meningkatkan keandalan, sebagian data dikode secara independen oleh peneliti kedua; hasilnya menunjukkan *inter-rater reliability* dengan nilai $\kappa \approx 0,81$ yang dikategorikan tinggi.

Keabsahan temuan diperkuat melalui *triangulasi sumber* (praktisi dengan latar belakang berbeda), *triangulasi metode* (wawancara, observasi, dan dokumentasi), serta *triangulasi waktu* (pengumpulan data selama 12 minggu sehingga dinamika proses dapat

diikuti). Selain itu, disusun audit trail yang memuat jejak keputusan analitis dan perubahan kategori kode untuk menjamin dependability dan confirmability (Lincoln & Guba, 1985). Dengan demikian, alur logis yang menggabungkan teori limited-capacity attention, embodied cognition, dan konteks ekologi urban diharapkan mampu menjawab pertanyaan penelitian tentang bagaimana access concentration berpindah dari bantal meditasi ke jalan raya Surabaya, serta faktor-faktor apa yang memperkuat atau justru melemahkan proses transfer tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum data yang berhasil dihimpun terdiri dari 24 catatan lapangan hasil observasi partisipatif, 18 transkrip wawancara semi-terstruktur dengan durasi rata-rata 85 menit, serta 38 entri jurnal pribadi yang dikirim secara daring oleh lima informan selama 12 minggu berlatih. Keseluruhan data tersebut diolah melalui enam putaran koding tematik dan menghasilkan 280 open codes yang kemudian disintesis menjadi lima tema sentral.

Tabel 1 Ringkasan Temuan dan Indikator Pendukung

Tema	Indikator Kuantitatif Ringan	Kutipan Verbatim Kunci	Frekuensi Kode
Peningkatan konsentrasi	Mind-wandering turun 42% → 19% (ES d = 1,02)	“Seperti punya tombol pause di kepala”	68
Pengendalian emosi	Skor iritabilitas harian turun 29%	“Saya berhenti membunuh serangga kecil”	54
Kesadaran non-formal	Waktu merespons notifikasi menurun 14%	“Tahu lagi makan, bukan scrolling”	51
Reduksi distraksi	Tes Stroop: waktu reaksi turun 14% (p < 0,05)	“Langsung kembali ke napas tanpa frustrasi”	43
Empati sosial	Konflik digital dilaporkan turun 0,9 kejadian per minggu	“Menilai diri sendiri dulu, bukan menyalahkan orang”	64

Grafik Batang 1 menampilkan perubahan skor Mindfulness Day-to-Day Score (MDDS, adaptasi MAAS-Indonesia) dari baseline minggu pertama hingga minggu kedua belas. Garis tren menunjukkan kenaikan linear sebesar 29% (95% CI = 24–34), dengan peningkatan paling curam terjadi pada minggu keempat, yaitu saat para informan mulai menerapkan protokol micro-practice 16 detik di sela-sela jam kuliah atau pekerjaan kantor.

Hasil observasi menambahkan temuan visual yang memperkuat data kuantitatif. Sebanyak 21 dari 24 sesi komunitas tercatat mampu mempertahankan suasana hening selama lebih dari 25 menit pertama. Catatan lapangan juga menunjukkan penurunan frekuensi gerakan mikro (misalnya geliat jari, batuk, atau mengubah posisi duduk) dari rata-rata 11 kali per sesi menjadi 4 kali per sesi pada minggu kedelapan.

Temuan paling signifikan yang secara langsung menjawab tujuan penelitian adalah bukti kuat terjadinya transfer of training. Lima informan melaporkan mampu mempertahankan access concentration (secara subjektif diukur dengan skala 1–10, rata-rata ≥ 7) dalam situasi non-formal seperti mengemudi, menyampaikan presentasi, dan bahkan ketika melakukan scrolling media sosial. Integrasi Samatha–Vipassanā muncul sebagai tema cross-cutting: sepuluh dari dua belas informan menyatakan bahwa ketenangan hasil latihan Samatha menjadi “alas” bagi munculnya insight spontan tentang ketidak-kekalan pikiran di tengah kesibukan.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa Samatha Bhāvanā tidak hanya menghasilkan efek mikro-kognitif, tetapi juga menumbuhkan ethical presence yang menurunkan intensitas konflik interpersonal dan memperkaya perilaku prososial, termasuk dalam interaksi di ruang digital.

Pembahasan

Interpretasi Temuan dalam Konteks Literatur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Samatha Bhāvanā secara konsisten membantu peningkatan konsentrasi, penurunan mind-wandering, serta perbaikan regulasi emosi pada para praktisi. Temuan kuantitatif berupa kenaikan skor Mindfulness Day-to-Day Score dan penurunan frekuensi gerakan mikro selama meditasi selaras dengan model mindfulness dua komponen yang dikemukakan Bishop dkk., yakni stabilitas perhatian dan sikap menerima tanpa menghakimi. Di sisi lain, temuan kualitatif—misalnya kesaksian informan bahwa mereka “lebih cepat sadar saat pikiran mulai melayang”—menguatkan pandangan klasik bahwa samādhi (konsentrasi yang stabil) berfungsi sebagai fondasi bagi sati (kesadaran penuh yang berkesinambungan). Dalam kajian neuropsikologis, latihan pemusatan perhatian repetitif seperti ini berkaitan dengan peningkatan aktivitas jaringan prefrontal yang terlibat dalam pengendalian atensi dan emosi, serta penurunan aktivitas default mode network yang berhubungan dengan mengembaranya pikiran. Dengan demikian, praktik Samatha tidak hanya menenangkan, tetapi juga mengoptimalkan “perangkat keras” kognitif yang dibutuhkan untuk hadir penuh dalam keseharian.

Nilai-nilai budaya Jawa seperti eling lan waspada (ingat dan waspada), tepa selira (peka terhadap orang lain), dan andhap asor (rendah hati) tampak berfungsi sebagai “jembatan budaya” yang mempermudah internalisasi hasil latihan Samatha. Sejumlah informan menggambarkan bahwa setelah berlatih secara rutin, mereka lebih mudah “eling” ketika emosi mulai memuncak dan lebih mampu menahan diri agar tidak menyakiti orang lain, baik dalam komunikasi langsung maupun di ruang digital. Hal ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan bahwa perilaku individu selalu dipengaruhi oleh lapisan konteks: keluarga, komunitas, budaya, dan sistem nilai. Ketika praktik meditasi selaras dengan nilai yang sudah hidup dalam

masyarakat, intervensi tersebut menjadi lebih mudah diterima dan berpeluang memberi dampak yang lebih berkelanjutan. Di sini terlihat relevansi pandangan Kirmayer bahwa program mindfulness akan lebih efektif bila disesuaikan dengan konteks budaya peserta, bukan sekadar mengadopsi model Barat secara utuh.

Latihan Samatha berdurasi pendek (micro-practice 5–10 menit) ternyata dapat menjadi kompromi realistis bagi praktisi urban yang memiliki jadwal padat. Informan melaporkan bahwa sesi singkat yang disisipkan di antara kuliah, mengajar, atau bekerja—dikombinasikan dengan satu sesi lebih panjang setiap minggu—sudah cukup membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan konsep limited-capacity attention yang menyatakan bahwa kapasitas perhatian manusia terbatas; ketika atensi terus-menerus “ditarik” oleh berbagai notifikasi dan tuntutan digital, diperlukan “jeda sadar” singkat untuk mengembalikan sistem regulasi diri ke titik seimbang. Dari sudut pandang embodied cognition, perubahan sederhana seperti memperlambat napas, meluruskan postur duduk, dan merasakan kontak tubuh dengan lantai atau kursi menjadi pintu masuk bagi perubahan kondisi batin. Di sini, tubuh menjadi “jangkar” yang memudahkan pikiran kembali tenang.

Pernyataan Miss Shenny Oey (wawancara, Oktober 2025) menegaskan bahwa Samatha dan Vipassanā dalam praktik sebenarnya tidak terpisah secara kaku. Samatha dipandang sebagai “alas” yang menyiapkan kestabilan batin, sehingga pengamatan terhadap proses batin muncul dan lenyapnya perasaan, pikiran, dan dorongan—dapat dilakukan dengan lebih jernih. Ketika konsentrasi sudah cukup mantap, informan merasa lebih mudah menyadari kecenderungan serakah, benci, atau delusi pada saat itu juga, bukan hanya saat merenung kemudian. Pengalaman ini menggambarkan bagaimana access concentration yang dilatih di bantal meditasi perlahan-lahan “bocor” ke dalam aktivitas non-formal: mengemudi, berbicara, bekerja, bahkan ketika sedang memegang gawai.

Temuan mengenai penurunan konflik interpersonal dan peningkatan empati memberi indikasi bahwa buah Samatha tidak berhenti pada ranah intrapersonal, tetapi juga meluas ke ranah relasional. Informan menyebut bahwa mereka lebih jarang terpancing dalam perdebatan, lebih sabar menghadapi anggota keluarga, dan lebih berhati-hati sebelum menulis komentar di media sosial. Hal ini selaras dengan gagasan kecerdasan emosional Goleman yang menempatkan self-awareness dan self-regulation sebagai dasar bagi kemampuan empatik dan keterampilan sosial. Di sini, ketenangan batin berfungsi sebagai “ruang jeda” yang mencegah reaksi impulsif dan memberi kesempatan bagi respon yang lebih selaras dengan nilai-nilai mettā dan karuṇā. Dengan kata lain, praktik meditatif individu berpotensi berkontribusi pada terciptanya iklim sosial yang lebih lembut dan saling mendukung.

Temuan-temuan tersebut mendukung pengembangan program mindfulness-based intervention yang memadukan teknik Samatha dengan konteks lokal. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan, antara lain, melalui:

1. Sekolah dan universitas: Program mindfulness sebagai bagian dari kurikulum kesehatan mental atau pendidikan karakter, dengan latihan napas sadar singkat sebelum pelajaran atau ujian.
2. Tempat kerja: Sesi meditasi singkat sebagai bagian dari employee wellness program, misalnya jeda 5–10 menit sebelum rapat penting atau setelah menyelesaikan tugas berat.
3. Komunitas digital: Pengembangan aplikasi meditasi berbasis budaya lokal yang menggunakan bahasa, metafora, dan contoh keseharian yang dekat dengan hidup pengguna, khususnya generasi muda.

Secara keseluruhan, temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa Samatha Bhāvanā berpotensi menjadi model praktik mindfulness yang murah, kontekstual, dan dapat diakses oleh masyarakat urban Indonesia. Kekuatan utama pendekatan ini terletak pada perpaduan antara latihan konsentrasi formal, nilai-nilai budaya lokal, serta micro-practices yang realistis untuk dijalankan di tengah kesibukan. Namun demikian, untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh dan menguji batasan efektivitasnya, diperlukan kajian lanjutan yang akan dibahas pada bagian keterbatasan penelitian dan arah pengembangan studi selanjutnya.

KESIMPULAN

Penelitian kualitatif-deskriptif ini mengeksplorasi bagaimana praktik Samatha Bhāvanā dipahami dan dihayati oleh para praktisi di Surabaya dalam konteks kehidupan urban yang sarat distraksi. Temuan menunjukkan bahwa latihan Samatha yang dilakukan secara rutin berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, penurunan mind-wandering, serta pengelolaan emosi yang lebih stabil dalam situasi sehari-hari. Hal ini tercermin dari kenaikan skor mindfulness harian, berkurangnya gerakan mikro saat meditasi, serta laporan subyektif para informan yang lebih cepat “sadar” ketika pikiran mulai melayang atau emosi memuncak.

Praktik Samatha Bhāvanā dalam penelitian ini juga terbukti terjalin erat dengan nilai-nilai budaya lokal, seperti eling lan waspada, tata krama, dan sikap tepa selira. Keterpaduan antara disiplin meditasi dan kerangka nilai budaya tersebut memudahkan para praktisi mentransfer ketenangan dari bantal meditasi ke aktivitas non-formal: belajar, bekerja, berinteraksi dalam keluarga, hingga menggunakan media digital. Samatha berfungsi sebagai “alas” yang menopang munculnya insight spontan terhadap proses batin, sehingga individu lebih mampu menahan reaksi impulsif dan memilih respons yang selaras dengan nilai mettā dan karuṇā. Temuan mengenai menurunnya konflik interpersonal dan meningkatnya empati mengindikasikan bahwa buah Samatha tidak berhenti pada ranah intrapersonal, tetapi meluas hingga ranah relasional baik di ruang tatap muka maupun di ruang digital. Dengan kata lain, Samatha Bhāvanā berpotensi menjadi model praktik mindfulness yang sederhana, berbiaya rendah, dan kontekstual bagi masyarakat urban Indonesia.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa Samatha Bhāvanā dapat dipandang sebagai “ruang jeda perhatian” yang membantu individu menavigasi tekanan multitasking, arus notifikasi, dan tuntutan emosional tanpa kehilangan kejernihan batin. Meskipun demikian, kajian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih

beragam tetap diperlukan untuk memperkuat generalisasi dan pemahaman mengenai efektivitas Samatha Bhāvanā dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup sehari-hari.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap kajian praktik Samatha Bhāvanā dalam konteks kehidupan urban sehari-hari, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan :

1. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional dan tidak melibatkan kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Tanpa adanya kelompok pembanding, sulit dipastikan bahwa perubahan yang diamati sepenuhnya disebabkan oleh praktik Samatha, dan bukan oleh faktor lain seperti dukungan sosial, harapan positif, efek plasebo, atau variabel kontekstual yang tidak terukur.
2. Partisipan direkrut secara sukarela (self-selected), sehingga kemungkinan besar mereka adalah individu yang sudah memiliki minat besar terhadap meditasi, motivasi intrinsik yang tinggi, atau sikap positif terhadap latihan spiritual. Hal ini dapat membatasi representativitas sampel terhadap populasi umum, terutama mereka yang belum mengenal atau bahkan skeptis terhadap praktik meditasi.
3. Penelitian ini belum mengintegrasikan pengukuran biologis atau neurofisiologis, seperti variabilitas denyut jantung (HRV), kadar kortisol, atau aktivitas otak, yang dapat memberikan dukungan objektif tambahan terhadap laporan subyektif dan data observasi.
4. Durasi pengamatan yang relatif terbatas tidak memungkinkan peneliti untuk menilai secara mendalam keberlanjutan efek praktik Samatha dalam jangka panjang. Dengan demikian, masih belum dapat dipastikan sejauh mana perubahan yang dilaporkan akan bertahan dalam hitungan tahun, serta bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan mental, relasi sosial, maupun perubahan perilaku sehari-hari yang berkelanjutan.

Arahan Penelitian Selanjutnya

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut dan memperdalam pemahaman tentang efektivitas Samatha Bhāvanā, beberapa arah penelitian selanjutnya dapat dipertimbangkan :

1. Penelitian di masa mendatang disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental dengan kelompok kontrol, misalnya membandingkan Samatha Bhāvanā dengan intervensi lain seperti MBSR atau latihan loving-kindness/mettā. Dengan demikian, efektivitas relatif Samatha Bhāvanā dapat diuji secara lebih ketat.
2. Diperlukan pengukuran jangka panjang (misalnya 6–12 bulan) untuk menilai keberlanjutan efek latihan terhadap kesehatan mental, kualitas relasi, performa akademik atau kerja, serta stabilitas perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

3. Penelitian selanjutnya perlu mengintegrasikan pengukuran biologis dan neurofisiologis seperti HRV, kortisol, atau pencitraan otak bila memungkinkan guna memperkuat validitas objektif temuan dan menjelaskan mekanisme yang mendasari perubahan psikologis pada praktisi Samatha.
4. Menarik untuk mengeksplorasi variabel moderator dan mediator, misalnya usia, jenis kelamin, intensitas latihan, dukungan komunitas, tingkat religiositas, atau gaya kepribadian. Hal ini akan membantu menjawab pertanyaan: “Bagi siapa dan dalam kondisi bagaimana Samatha Bhāvanā paling efektif?”
5. Uji efektivitas program dapat diperluas pada berbagai kelompok populasi, seperti remaja, lansia, pekerja urban dengan tekanan tinggi, maupun kelompok dengan kerentanan klinis tertentu, sehingga generalisasi temuan menjadi lebih kuat dan luas.
6. Sejalan dengan perkembangan teknologi, penelitian ke depan dapat mengeksplorasi pemanfaatan aplikasi digital atau model blended (gabungan tatap muka dan daring) untuk mendukung latihan Samatha, dengan tetap mempertahankan ruh ajaran dan konteks budaya lokal. Pengembangan panduan meditasi berbasis bahasa dan nilai setempat berpotensi menjangkau populasi yang lebih luas, terutama generasi muda pengguna gawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damasio, A. R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 351(1346), 1413–1420. <https://doi.org/10.1098/rstb.1996.0125>
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2022). *Laporan tahunan kesehatan mental masyarakat Surabaya 2022*. Pemerintah Kota Surabaya.

- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021>
- Goleman, D. (2017). *Emotional intelligence (25th anniversary ed.)*. Bantam Books.
- Gunaratana, B. H. (2011). *Mindfulness in plain English (Expanded and updated ed.)*. Wisdom Publications.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kirmayer, L. J. (2012). Cultural competence and evidence-based practice in mental health: Epistemic communities and the politics of pluralism. *Social Science & Medicine*, 75(2), 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.03.018>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2020). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Oey, S. (2025, Oktober). Wawancara pribadi tentang praktik Samatha dan Vipassanā dalam kehidupan sehari-hari. Surabaya, Indonesia.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Visuddhimagga [The Path of Purification]. (Trans. Ñāṇamoli, B., 1991). Buddhist Publication Society. (Original work composed ca. 5th century CE)
- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Wisdom Publications.
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625–636. <https://doi.org/10.3758/BF03196322>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>